

**Михайлова Анастасия Владимировна – инструктор по физической культуре
детского сада № 1 «Олененок» - филиала АН ДОО «Алмазик»
г. Мирный Мирнинский улус**

**План-конспект занятия с использованием нейроупражнений на занятиях
по физической культуре с детьми подготовительной к школе группы,
Тема: «Космические спасатели»**

Цель: укрепление и сохранение физического и психологического здоровья детей, благоприятно влиять на работоспособность ребенка, всесторонне воздействовать на мышечную систему детей.

Задачи:

Образовательные: обучить новым нейроупражнениям, повышающим концентрацию внимания, ловкости и координации, продолжить обучать детей перебрасывать мяч в парах из и. п. двумя руками снизу и двумя руками сверху, прыжкам на двух ногах с мячом, правильно выполнять сложно-координационные упражнения.

Развивающие: развивать умение и навык ловить и бросать мяч, развивать глазомер, координацию и согласованность движений в ходьбе, совершенствовать пространственную ориентировку.

Воспитательные: воспитывать умение слышать и четко выполнять команды, прививать детям любовь к занятиям по физической культуре, воспитывать дружелюбные отношения друг к другу.

Предварительная работа: подготовила: гимнастические ковры, мяч среднего диаметра, гимнастическая палка, ПАК «Колибри». Подготовила подборку мультимедийных средств: отрывок из мультфильма «Тайна третьей планеты», фонограммы. Разработала макет эмблемы для детей, грамоты.

Словарная работа: нейроупражнения, нейроигры, космолет, эпидемия, гравитация.

Ход занятия:

Дети колонной по одному заходят в спортивный зал, перестраиваются в шеренгу.

Инструктор: - Всем доброе утро!

Неожиданно на ПАК «Колибри» включается фрагмент Космической музыки, появляется робот (из мультика «Тайна третьей планеты»), и далее идет текст на экране и параллельно звук: «SOS! На космической станции заболели все роботы, нам срочно нужна ваша помощь ... (фраза из мультика «Спасите наши души»).

Инструктор: Ребята предлагаю вам совершить путешествие на далекую планету Железяка, вы готовы помочь нашим друзьям?

Дети: Да, готовы

Инструктор: Но перед полетом нам необходимо хорошо размяться. Начинаем подготовку, выходи на тренировку! Направо! В обход зала шагом марш!

Вводная часть (разминка в начале занятия)

Инструктор подает команды детям:

1. Левая рука вверх, правая на пояс – ходьба на носках. (длительность 20 секунд)
2. Правая рука в сторону, левая на пояс – ходьба на пятках. (длительность 20 секунд)
3. Руки на пояс, правая нога на носок, левая — на пятке. (длительность 20 секунд)
4. Маршируем способом «самурая» (нанба) шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки. (длительность 20 секунд)

Инструктор: переходим на бег! (каждый вид упражнения в беге длится 10 секунд)

1. Бег спиной вперед
2. Бег со сменой направления по свистку

Восстанавливаем дыхание

Инструктор: Направляющий на месте, стой раз, два, берем с корзины коврик и через середину зала в 2 колонны шагом марш, разомкнись, займите свои места в космолете!

ОРУ

Инструктор: Ребята у каждого корабля есть капитан и у нас не исключение. И мы

с вами все капитаны космолета!

1. Упражнение «Капитанское» *(упражнение выполняется на счет 1,2)*

И. п. – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

1- правая рука приложена козырьком к бровям, а левая рука вытянута вперед и показывает знак "Класс".

2 - меняем руки местами. Левая рука приложена ко лбу козырьком, правая вытянута вперед, кисти сжаты в кулак, палец большого пальца поднят вверх.

2. Упражнение «Мартышки» Инструктор: чтобы нам скучно не было лететь, давайте повеселимся

И. п. – стоя, руки вдоль туловища.

1- левая рука держит нос, а правая рука- левое ухо

2- меняем положение рук: правая рука держит нос, левая рука – правое ухо

Усложнение: добавление хлопка между сменой рук.

Инструктор: Ребята, что-то происходит, мы с вами оказались в невесомости, это состоянии гравитации, но я знаю, как нам ее преодолеть. *(проводит упражнение «Ладушки», «Крестики»)*

3. Упражнение «Ладушки» преодоление гравитации

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, а руки в локтях перед собой.

1- хлопок перед собой

2- касаемся правой ладонью до левого бедра

3- делаем хлопок

4- касаемся левой ладонью до правого бедра

5- хлопок

6- хлопок обеими руками об бедра ног

4. «Крестики».

И. п. – лежа на спине, ноги подняты вверх и согнуты в коленях, а руки в согнуты локтях перед собой.

1-2 – касаемся правым локтем до левого колена

3-4- касаемся левым локтем до правого колена

Инструктор: Ребята, какие-то странные звуки издают двигатели нашего космолета, по-моему, одному из них нужно ускорение. *(проводит упражнение*

«Мельница»)

5. «Мельница»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-2-3-4- вращение по часовой стрелке направо правой ногой и левой рукой, вырисовывая круг

5-6-7-8- вращение против часовой стрелки налево правой ноги и левой руки.

Инструктор: Ребята, внимание посадка! Мы приземляемся на планету Железяка!

Дети: урррааа!

Инструктор проводит упражнение «Буратино»

6. «Буратино»

И. п. – стоя, руки вдоль туловища.

1-4- правая рука вверх, прыжок на левой ноге.

5-8- левая рука вверх, прыжок на правой ноге.

Инструктор: Ребята, сверните ваши коврики и передайте по очереди направляющему, чтоб он убрал их в корзину.

ОВД

Инструктор: Ребята, а теперь нам надо выгрузить запчасти из космолета (шестерёнки, болтики) для роботов. *(выполнение упражнения «Передача мяча в парах»)*

1. Передача мяча в парах

Вы стоите друг напротив друга, у каждого участника в руках мяч. Вы перекидываете друг другу мяч разными способами одновременно: один – кидает способом сверху вниз, а другой кидает мяч снизу-вверх, мяч должен попасть в руки вашей пары. Надо успеть поймать мяч.

Инструктор: Ребята нам надо проверить как работают колёса роботов, чтоб они могли передвигаться! Испытывать мы будем, необычным способом! *(проводится упражнение «Делай ногами»)*

2. Прыжки на двух ногах с мячом «Делай ногами»

И. п. – стоя, мяч зажат коленями, руки произвольно. Делаем упражнение по счету: на раз – прыжок вперед с мячом в ногах, на два – взять мяч в руки, прыгнуть вперед, на три – положить мяч в и. п., на четыре – мяч взять в руки. Готовы?

Дети: да!

Инструктор: мы с вами молодцы, собрали для роботов много масла и спасли их от эпидемии! Теперь можем и поиграть!

Подвижная игра

Проводится игра на концентрацию внимания.

Игра «Солнце-луна»

Инструктор: Вы стоите шеренгой перед линией. По моей команде: «Солнце!» -вы прыгаете вперед, «Луна!» - делаете прыжок назад. *(Команды можно повторять, невнимательные игроки выбывают из игры.)*

Инструктор: Ребята, вот и подошла к концу наша миссия добра, мы готовы возвращаться домой! Займите пожалуйста свои места в космолете! *(дети берут коврики и располагаются врассыпную по залу, проводится дыхательное упражнение «Космическая невесомость» под музыкальное сопровождение)*

Дыхательное упражнение «Космическая невесомость»

Упражнение «На вдохе подъем руки и ноги»

Одноименные рука и нога.

И. п.- лежа на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Во время команды инструктора «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу.

Во время команды инструктора «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу. Выполнить 5 раз. Тоже самое повторить с левой рукой и левой ногой.

Инструктор: Ребята, вот и закончилось наше космическое путешествие, мы прибыли на планету «Земля», в наш детский сад. Имя ребенка скажи пожалуйста на какой планете мы с вами сегодня побывали?

Ребенок: на планете Железяка!

Инструктор: ребята, а вам понравилось летать на космолете?

Дети: Да, мы хотим еще спасти другие планеты.

Инструктор: Отлично, значит в следующий раз, мы с вами отправимся в другие галактики, а сегодня вы большие молодцы! Справились со всеми заданиями, и

поэтому каждый из вас получает сертификат «Космического спасателя»! До следующих встреч! Спасибо Вам!

Дети уходят из спортивного зала.