

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения –
детского сада «детство» - детский сад № 135
Орджоникидзевского района города Екатеринбурга

г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 23, тел. 8 (343) 307 – 68 – 14, e-mail: sest55@mail.ru

«Школа юных космонавтов»
с детьми подготовительной к школе группы



Составила:
Инструктор по ФК
Е.Н. Иванова

Екатеринбург, 2023г.

Конструкт учебно-тренировочного занятия с детьми подготовительной к школе группы

Тема: «Школа юного космонавта»

Цель: создать условия для развития двигательной активности, доставить детям радость посредством игровой деятельностью тематического характера.

Задачи:

- Укрепление здоровья детей;
- Упражнять детей в ходьбе и беге с преодолением препятствий, в равновесии, прыжках через балансировочную подушку;
- Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, координацию движений в задании на равновесие;
- Воспитывать стремление к двигательной деятельности.

Форма: учебно-тренировочное занятие

Место проведения: спортивный зал ДОУ.

Длительность: 30 минут.

Методы, методические приемы:

Наглядные (показ физических упражнений, зрительные ориентиры, карта – схема выполнения упражнений).

Словесные (беседа, словесная инструкция, объяснение, указание, подача команд, сигналов, вопросы);

Практические (упражнения, подвижная игра).

Предварительная работа: беседы о космосе и космонавтах, рассматривание иллюстраций, презентация.

Оборудование: балансировочные подушки по количеству детей, карта – схема выполнения упражнений, корзина – 2 шт., мячи по количеству детей, удостоверение космонавта по количеству детей.

Время	Элементы методической структуры учебно-тренировочного занятия	Действия педагога	Действия воспитанников	Планируемый результат
	Предварительная работа в группе	В группу до занятия приносят письмо-приглашение в школу юных космонавтов «Дорогие ребята, приглашаем вас в школу подготовки юных космонавтов! Вам предстоит пройти интересные и трудные испытания. Каждый из вас получит удостоверение космонавта и будет зачислен в команду. Если вы согласны, то мы ждём Вас на тренировочной площадке. До встречи». После дети,	Слушают педагога	Заинтересованность в предстоящей деятельности

		переодевшись в спортивную форму спускаются в спортивный зал. В зал заглядывает воспитатель и обращается с вопросом здесь ли находится школа юных космонавтов, в которую их приглашали, и получает утвердительный ответ.		
4 мин	Организация, мотивация детей на предстоящую деятельность	Приветствие детей. Мотивация для предстоящей деятельности: К детям обращается инструктор по физической культуре: - Ребята, здравствуйте! Вам представилась возможность побывать в учебном центре подготовки космонавтов. Сегодня объявлен набор в школу космонавтов, после прохождения тренировочных испытаний вы получите удостоверение юного космонавта. Как вы думаете каким должен быть космонавт? Помогут Вам пройти испытания — вот эти балансировочные подушки. Благодаря им вы станете ловкими и сильными, научитесь держать равновесие.	Построение в шеренгу. Приветствие детей. Слушают педагога. Готовы приступить к тренировке. Ответы детей (сильным, здоровым, смелым, умным, внимательным, ловким)	Установление контакта и заинтересованность в деятельности.
4 мин	Подготовительная часть	- Перед тем как приступить к тренировке надо размяться. - На право! В обход по залу шагом марш! Молодцы, ребята! Вот мы размялись.	Ходьба в колонне по одному: - на носках, руки вверх; - на пятках руки за голову; - с высоким подниманием бедра, руки к плечам; - ходьба с захлестыванием голени, руки вниз-в стороны. Бег: - приставные шаги правым (левым) боком между - змейкой, между балансировочными подушками; балансировочными подушками;	Подготовка организма к предстоящей нагрузке
19 мин	Основная часть	-Ребята, наша тренировка будет проходить на балансировочных подушках. Занять места перед	Дети встают к свободной «подушке».	Совершенствование умения выполнять

		<p>«подушками».</p> <p>Обращает внимание на правильность выполнения упражнений</p>	<p>ОРУ с балансировочными подушками:</p> <p>«Ракета»</p> <p>И.п.: о.с. 1- встать на «подушку», ноги вместе, руки вверх, ладони соединить; 2-7- удерживать положение; 8- вернуться в и.п. (2 раза).</p> <p>«Старт»</p> <p>И.п. – стоя, ноги врозь, «подушка» над головой на вытянутых руках. 1- полуприсед, руки согнуть 2-подняться на носки, «подушка» над головой на вытянутых руках (8 раз).</p> <p>«От винта»</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, «подушка» в руках перед грудью. 1- поднять бедро правой ноги на 90⁰, разворот туловища вправо, руки выпрямить; 2 – и.п.; 3 – то же в левую сторону; 4 – и.п. (4 раза).</p> <p>«Стартовая площадка»</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, «подушка» в руках, руки внизу. 1- полунаклон, руки вперед; 2-6 – удерживать положение; 7-8 – вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p>«Двигатель»</p> <p>И.п. – сидя на «подушке», ноги согнуты, руки за головой.</p>	<p>упражнения, направленные на развитие всех групп мышц. Развитие силы, ловкости, координации движений.</p>
--	--	--	--	--

		<p>По окончании ОРУ, звучит команда: В обход по залу шагом марш! Направляющий, на месте стой (дети останавливаются в колонне). Направо! Молодцы, вы отлично справились с первым</p>	<p>1 – поднять правую согнутую ногу, левой рукой коснуться ступни; 2 – и.п.; 3 - поднять левую согнутую ногу, правой рукой коснуться ступни; 4 – и.п. (4 раза).</p> <p style="text-align: center;">«Полёт»</p> <p>И.п. – сидя на «подушке», ноги вперёд прямые, упор руками сзади. 1 – ноги согнуть; 2 – выпрямить ноги под углом 45°; 3-6 – удерживать положение; 7 – ноги согнуть, поставить на пол; 8 – и.п. (3-4 раза).</p> <p style="text-align: center;">«Самолёт»</p> <p>И.п.– лёжа животом на «подушке», ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1 – поднять руки; 2-6 – удерживать положение» 7-8 – вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p style="text-align: center;">«На посадку»</p> <p>И.п. – стойка, руки за головой. 1-2 – выпад правой через «подушку», колено на подушку, руки в стороны; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – выпад левой через «подушку», колено на подушку, руки в стороны; 7-8 – вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p style="text-align: center;">«Вокруг Земли»</p>	
--	--	--	--	--

		<p>заданием.</p>	<p>Прыжки вокруг балансировочных подушек в правую и левую сторону. (8-10 раз в чередовании с ходьбой).</p> <p>После выполнения упражнений, дети пристраиваются в одну шеренгу.</p>	
		<p>- Переходим ко второму тренировочному заданию «Полоса препятствий» (подушки разложены в 3 ряда по 4 штуки. В последнем ряду у первой «подушки» стоит корзина с мячами по количеству детей, у последней «подушки» стоит пустая корзина для мячей). Проговаривает задание:</p> <p>- Представьте, что вы на Луне. Что есть на Луне? Правильно. На Луне есть кратеры, моря. И чтобы вернуться на Землю, вам предстоит преодолеть эти препятствия. Первая полоса – Перепрыгнуть через кратеры, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Вторая полоса – Перешагнуть через моря.</p> <p>Третья полоса – сесть в ракету, облетев все планеты, которые встретятся вам на пути и вернуться на Землю.</p> <p>Педагог смотрит за правильностью выполнения и техникой безопасности. Начало упражнений по свистку. Одобрительные действие педагога.</p>	<p>Дети отвечают на вопросы.</p> <p>Дети в колонне перепрыгнуть через балансировочные подушки, отталкиваясь двумя ногами; перешагнуть через балансировочные подушки широким шагом; прокатить мяч между балансировочными подушками, положить в корзину, вернуться в конец строя. «Полоса препятствий» повторяется 2 раза. Второй раз прокатывание заменяется ведением мяча двумя руками.</p>	<p>Совершенствование прыжка в длину</p> <p>Развитие ловкости</p> <p>Развитие ловкости</p>

		<p>– Молодцы! Вы были сильными и ловкими. Давайте поиграем и проверим, какие вы быстрые.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p> <p>По залу раскладываются балансировочные подушки (ракеты). По количеству играющих. Дети идут по кругу со словами:</p>	<p>Дети проговаривают слова: Ждут нас быстрые ракеты Для полёта на планеты. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет! На последнем слове, дети подбегают к «подушке», поднимают её вверх («занял ракету»).</p> <p>В первый раз ракет остаётся по количеству детей. Каждый раз количество ракет уменьшается, до тех пор, пока не выявятся победители (2-3 ребёнка). Выбывшие из игры подходят к убранному «подушкам» и получают персональное задание на карточке –схеме с графическим изображением упражнений.</p>	<p>Развитие ловкости и быстроты через игру.</p>
3 мин	Заключительная часть	<p>Педагог спрашивает у детей, через какие препятствия они прошли. Что больше понравилось?</p> <p>Каждый сегодня постарался, показал себя сильным и ловким. Я верю, что нашим космонавтам растёт достойная смена и вручаю вам удостоверение космонавта.</p>	<p>Построение в шеренгу. Дети делятся впечатлениями</p> <p>Получают удостоверения, радуются. На оборотной стороне удостоверения обнаруживают космическую игру- ходилку.</p>	











