Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад № 3»

Открытое занятие по физической культуре в старшей группе

**«Путешествие к планетам»**

Инструктор по физической культуре:

Караськова Г. В.

2022г.

**Цель:** в рамках проекта углубить знания детей о космосе, повысить физические навыки детей.

**Задачи:**

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью, занятиям физической культуры;

-расширять представления детей о космосе, планетах;

-упражнять в ползании по скамейке на животе;

-совершенствовать в метании в горизонтальную цель;

-упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах;

- совершенствовать умение ползать, пролезать в туннель;

- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;

- формировать устойчивый интерес к физкультурным занятиям;

-воспитывать уважение детей к профессии летчика-космонавта, организованности, мотивировать к познанию и двигательной активности;

- воспитывать формирование у детей основ здорового образа жизни.

**Методы и приемы:**

**1. Наглядные:**

* показ презентации «Путешествие к планетам».
* зрительные ориентиры ( оборудование, наглядные пособия )
* **2. Словесные:**
* создание мотивации;
* рассказ о планетах;
* словесная инструкция, пояснения, указания;
* ответы на вопросы;

**3. Практические:**

* Психологическая гимнастика;
* выполнение общеразвивающих упражнений;
* гимнастика для глаз;
* массаж;
* выполнение упражнений в игровой форме основных видов движений;
* совместное выполнение упражнений;
* дыхательная гимнастика;
* подвижная игра.

**Форма организации детской деятельности:** выполнение псих гимнастики на ковре,строевые упражнения,физкультурно-игровое занятие, игровые упражнения, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, физические упражнения с физкультурным инвентарем. Подвижная игра с предметами, релаксация.

**Образовательные области**: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Виды детской деятельности**:

**Игровая;** построение и выполнение команд; п/и «Ждут нас быстрые ракеты».

**Двигательная:** игровые упражнения, эстафеты, игровая ситуация «Отдых», гимнастика, ОРУ.

**Коммуникативная:** информационная

**Музыкально-художественная:** слушание, цветовосприятие.

**Трудовая:** воспитывать навык самообслуживания, выполнение поручений.

**Планируемые результаты:**

**-** совершенствуют физические навыки детей;

- углубили знания о космических телах и планетах;

- дети будут уметь оказывать помощь педагогу в выполнении трудовых поручений

- дети будут иметь представление о зависимости здоровья от двигательной активности, чистоты тела и продуктов, закаливания;

- получат эмоциональный настрой.

**Образовательная среда.**

*Предметно-практическая среда:*

-проектор, экран, презентация, светодиодный шар

- 2 корзинки с муляжами овощей;

- физкультурный инвентарь.

**Примерный ход образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** |
| **Мотивационно-побудительный**  **Основной**  **Рефлексивный** | ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:  Здороваюсь с детьми и обращаю внимание на гостей.  Предлагаю детям сесть на палас кругом (психогимнастика «Здравствуй»).  - Здравствуй, Небо!  - Здравствуй, Солнце!  - Здравствуй, Земля!  - Здравствуй, наша дружная семья!  МОТИВАЦИЯ:  Ребята сегодня утром в детский сад пришло срочное видео обращение, давайте его посмотрим.  Показ презентации.  Открываю первый слайд и обращаю внимание детей на видеообращение от жителей планеты Венера с просьбой о помощи.  - На чем летают космонавты?  - Ребята, давайте поможем жителям планеты Венера?  Предлагаю отправиться в путешествие, полететь к Венере.  - Что мы возьмем с собой?  - Чтоб ракетой управлять, нужно быть сильным, смелым. В космос слабых не берут! Давайте начнем нашу подготовку.  Даю команды: - В шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Направо!  Хвалю детей.  - Теперь экипаж готов к полету.  Предлагаю помочь принести и поставить скамейки и встать возле скамейки.  - Это будут у нас космические корабли.  СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  Предлагаю детям выполнить ОРУ на гимнастической скамейке.  1. «Удобно ли нам в костюме космонавта»?  И. П. стоя на гимнастической скамейке боком, ноги вместе, руки опущены вниз,1,2- поднять руки через стороны вверх, потянуться; 3-4и. п.  Повторить 6 раз.  2. «Проверка костюма космонавта».  И. п. стоя, ноги по обе стороны скамейки (скамейка между ног, руки на поясе).  1- поворот туловища влево, 2-и. п. 3- поворот туловища вправо, 4- и. п.  Повторить 6 раз.  3. «Ранец космонавта».  И. п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх. 1- наклониться вперед, руки вытянуты вдоль ног, 2 – и. п.  Повторить 6 раз.  4. «Удобные сапоги космонавта»  и. п. - сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх. 1- поднять левую ногу вверх, 2- и. п. 3 –поднять правую ногу вверх.  4 – и. п.  Повторить 6 раз.  5. «Невесомость».  И. п. - стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе, 1-сесть на скамейку, 2- и. п.  Повторить 6 раз.  6. «Мы на связи» (проверка микрофонов).  И. п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. 1- прыжки на двух ногах вверх с места, стараясь допрыгнуть до уровня скамейки.  Повторять 8 раз.  Молодцы ребята! Вы все старались выполнять упражнения!  Хвалю детей за выполнение упражнений.  Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику по показу.  - А сейчас проверим, как мы видим звезды в космосе (Гимнастика для глаз). Акцент внимание на звезду, не поворачивая головы.  - Одни звезды перед нами. Давайте закроем глазки отдохнем. И опять путешествие продолжим.  Молодцы ребята! Вы очень хорошо выполнили упражнения космонавтов!  Переключаю внимание детей на просмотр слайда планеты Сатурн.  - Вот и первая планета Сатурн. Сатурн - красивая планета, она желто оранжевого цвета, а вокруг нее кольца из камней и льда. Нам нужно перепрыгнуть через кольца этой планеты (предлагаю выполнить задание).  Предлагаю посмотреть второй слайд планета Нептун.  - Нептун она названа по имени бога морей. Поэтому нам нужно не промочить ноги на ней. Поэтому мы будем передвигаться по туннелям (предлагаю выполнить задание).  Показ третьего слайда (планета Марс).  - Марс - она красного цвета и покрыта горячим песком. Чтобы не обжечь ноги мы будем на ней передвигаться по кочкам.  - Вот мы и долетели до планеты Венера. Венера - названная так в честь богини любви. Это ее жителей взяли в плен космические пираты. Мы доставим им на планету антивирусы.  - Молодцы ребята, а чтобы и нам не заболеть мы сделаем массаж.  - Чтобы горло не болело,  мы его погладим смело.  Чтоб не кашлять, не чихать,  надо носик растирать.  Лоб мы тоже разотрем.  Ладошку держим козырьком.  «Вилку» пальчиками сделай,  помассируй ушки смело,  знаем, знаем – да, да, да!  Нам простуда не страшна.  Вот и подошло к концу наше путешествие, нам пора возвращаться домой на нашу планету.  **Подвижная игра**: "Ждут нас быстрые ракеты" (объясняю правила игры).  1) Опоздавшие игроки становятся в центр.  2) Игра повторяется несколько раз.  ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:  Молодцы ребята! Вот мы и дома на нашей планете Земля! Мы очень устали после долгого путешествия.  Давайте полежим на солнышке, нам светит наше ласковое солнышко, нам тепло, солнышко согревает наши руки, ноги, живот. Дышим ровно. Теперь перевернемся на спину, чтобы спинку нашу погреть. Вот мы и отдохнули, из полета возвратились.  Какое доброе дело мы сделали? (помогли жителям Венера спастись от гриппа). Вам было трудно? Что понравилось в нашем путешествии? Молодцы, ребята! Вы совершили хороший поступок, и проявили ловкость, быстроту,  отзывчивость, дружбу.  Жители планеты Венера благодарят вас за помощь и передают вам ( космический сок, очень вкусный и полезный, будьте здоровы!)  Предлагаю построиться в колонну за ведущим и пройти в группу. | Под музыку входят в зал в колонне по одному, идут по кругу, останавливаются полукругом. Здороваются.  Поднимают руки вверх.  Описывают руками круг над головой. Опускают руки вниз.  Держаться за руки и поднимают вверх.  Дети соглашаются.  Дети: на космическом корабле, ракете….  Примерные ответы детей (лекарства, витамины).  Выполняют строевые упражнения.  Идут в колонне по одному обычным шагом, высоко поднимая колени, ходьба «змейкой», переходят на легкий бег, бег с захлестом голени назад, бег в прыжках, переход на ходьбу.  Самостоятельно выполняют просьбу.  Дети выполняют (наклоны, повороты, прыжки и т. д.)  Вдох - руки вверх, выдох - опустить.  Повторить 6 раз.  Смотрят глазами вправо, влево, вверх, закрывают глаза.  Строятся в колонну и выполняют прыжки из обруча в обруч.  Дети на четвереньках выполняют лазание в туннели.  Ходьба по «кочкам».  Метание в корзину чеснока и лука.  Выполняют массаж по показу.  Дети, не держась за руки, идут по кругу, говорят:  «Ждут нас быстрые ракеты  Для прогулок по планетам.  На какую захотим  На такую полетим!  Но в игре один секрет:  Опоздавшим места нет!»  После слова «нет», все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет.  Лежат на паласе, переворачиваются на спину, отдыхают.  Дети отвечают.  Выходят. |