

## Конспект занятия «Путешествие в космос»

**Задачи:** упражнять детей в ходьбе в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад, беге змейкой, широким шагом, бросании мяча о землю поочередно правой и левой рукой в сохранении устойчивого равновесия, в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, прокатывая впереди мяч

**Оборудование и материалы:** гимнастическая скамейка, веревка  $D = 1.5-2$  см, мячи с шипами на каждого ребенка

### Ход занятия

**И.Ф.** Ребята! Я прочитала объявление, что в отряд космонавтов проходит набор всех желающих для подготовки к полету в космос». Что вы на это скажете?

Вы хотите стать космонавтами и отправиться исследовать нашу вселенную?

	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная, 3-4 мин.)
1.	<p>Стройтесь в одну колонну и будем готовиться к полету. (Строевые упражнения и перестроения: построение в две колонны)</p> <p>Проверим двигательные качества летательного аппарата. (Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад).</p> <p>Аппараты к полету готовы! Пристегнули ремни. Полетели! (Бег змейкой, широким шагом.</p> <p>Подлетаем к Луне. Прилунаемся. На Луне пыльные бури. (Упражнения для глаз).</p>	<p>Прежде чем продолжить полет надо отрегулировать и проверить на прочность летный аппарат.</p> <p><b>Комплекс ОРУ</b></p> <p>1. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжатие мяча на счет до 10. Повторить 3-4 раза</p> <p>2. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз. Прокатывание мяча между предплечьями, вперёд и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого упражнения. Повторить 2-4 раза.</p> <p>3. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч (локти «смотрят» в стороны).. Выпады вперёд поочередно правой и левой ногой. Руки удерживают мяч перед грудью. Повторить 6-8 раз.</p> <p>4. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч (локти « смотрят» в стороны). Выпады вперёд поочередно правой и левой ногой. С поворотом корпуса. (скручивание). Повторить 6-8 раз.</p> <p>5. И.П. Основная стойка. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Шаг вправо, наклон, руками потянуться вперёд вернуться в И.П. Шаг влево, наклон, потянуться за мячом. Вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз</p>	<p>Пора возвращаться домой на планету Земля. Соберем всех вместе (Звуковая гимнастика)</p> <p>Сели в аппараты. Полетели. (Бег по залу, мячи в вытянутых руках). Приземляемся! (ходьба)</p> <p>Наконец мы возвратились на Землю, отдохнем и вспомним, что интересного мы видели в космосе.</p> <p>Расслабление.</p>

		<p>6. И.П. Ноги чуть шире плеч. Руки в стороны , продолжая линию плеча. Мяч удерживать пальцами правой (левой) руки. Наклон вправо перекладывая мяч с одной руки в другую ,при наклоне корпуса.( левая (правая ) идёт на встречу противоположной руке.) Повторить 6-8 раз.</p> <p>Аппараты к полету готовы. Сели в аппараты! Взлетаем! (ходьба в колонне друг за другом, перестроение в шеренгу.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>Преодолеваем перегрузки</p> <p>1.Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз)</p> <p>Подлетаем к Марсу. Выходим на поверхность. Осмотрите Марс.</p> <p>2. Ходьба по веревке <math>D = 1.5-2</math> см, руки в стороны</p> <p>Продолжаем наше путешествие. Подлетаем к Венере. Будьте осторожны! По Венере трудно передвигаться.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прокатывая впереди мяч</p> <p>Привыкли к движению по Венере, поиграем с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с мячом»</p>	
--	--	--	--