

Интегрированное занятие по физическому развитию

в подготовительной группе.

Выполнила: Кузнецова Т.А.

«Путешествие в космос».

Задачи:

Закреплять и расширять знания о планетах Солнечной системы, космосе, космонавтах и космических кораблях.

Совершенствовать различные виды ходьбы и бега; учить координировать движения с ритмом музыки; упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений в парах с использованием гимнастических палок; вызвать эмоциональный заряд, хорошее настроение и интерес к выполнению движений.

Воспитывать дружеское расположение и чувство товарищества в игре, самостоятельность, активность, воображение.

Предварительная работа:

Познакомить детей с Солнцем, планетами Солнечной системы (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.); дать элементарные представления о космосе, космических кораблях, космонавтах.

Материал:

Презентация о планетах Солнечной системы, гимнастические палки, мячи, обручи, две гимнастические скамейки, канат, мешочки для равновесия,

Вводная часть:

Ребята, а вы знаете, что такое космос?

(вселенная)

Что находится в космосе?

(планеты, звёзды, чёрные дыры, кометы, астероиды, космическая пыль)

Какие планеты вы знаете?

Просмотр слайдов.

Ребята, кто летает в космос?

(космонавты).

Кто такие космонавты?

(люди, летающие на космическом корабле к звёздам.).

Как вы думаете, каким должен быть космонавт?

(здоровым, сильным, знающим, трудолюбивым, мужественным, выносливым.)

Что он для этого должен делать?

(закаляться, делать зарядку, тренироваться).

Воспитатель:

Молодцы, вы много знаете о космосе и космонавтах. В наш детский сад пришло необычное письмо.

(зачитывает письмо от командира «Космоплателя», который предлагает пройти детям подготовку в Центре подготовки космонавтов)

А вы ребята хотели бы стать космонавтами?

Воспитатель: начинаем тренировку.

Под музыку дети выполняют обычную ходьбу. Ходьба на носках, пятках, бег. Ходьба, высоко поднимая колени, бег с захлестом .
Перестроение парами.

Воспитатель:

Не зевай по сторонам

Ты сегодня космонавт!

Начинаем тренировку,

Чтобы сильным быть и ловким..

Основная часть:

О Р У. (парами с палками).

1.И. П. –стоя, ноги вместе, руки с гим. палкой внизу у одного из детей.

1.- руки к плечу, 2.- руки вытянуть вперёд, передать палку партнёру , 3. – к плечу. 4. –И.П. (8раз)

2.И.П. – дети стоят в парах спиной друг к другу на расстоянии шага, палка в руках у одного из детей, стоя ноги вместе , руки опущены.1- поднять руки, ногу отставить назад, передать палку другому ребёнку . 2.- вернуться в И.П.

3. И. П. –дети сидят в парах лицом друг к другу, упираясь ступнями, и на расстоянии вытянутых рук держат палку. Держась за палку, наклоняться вперёд – назад , перетягивая друг друга.

4.И.П. –дети лежат головами друг к другу и держатся вытянутыми руками за палку, лёжа на спине, ноги вместе, держась за палку двумя руками, 1.- поднять прямые ноги. 2.- вернуться в И.П.

5. И.П.- лёжа на животе, руки вытянуть вперёд, ноги слегка в стороны.1.- Держась за палку двумя руками, поднимать одновременно руки и ноги, прогибая спину, 2.- вернуться в И.П.

6. И.П.- дети стоят в парах лицом друг к другу, ноги вместе, руки вытянуть вперёд, палку держать хватом сверху, 1.- присесть, не опуская палку, 2.- вернуться в И.П.

7.И.П. – дети стоят лицом друг к другу с разных сторон от палки, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через палку (14 – 16 раз).

Воспитатель: хвалит ребят и предлагает продолжить подготовку.

Заправлены в планшеты космические карты,

И штурман уточняет в последний раз маршрут....

Воспитатель с детьми уточняет дальнейший маршрут тренировки по станциям. Каждая станция обозначена цветным ориентиром (звёздочкой).

1.-станция:- отбивание мяча.

2.станция - Прыжки в длину с места, (из обруча в обруч)

3. станция - лёжа на животе, подтягиваться, берясь за края двумя руками.

4.станция - пройти по лежащему на полу канату боком приставным шагом с мешочком на голове.

Подвижная игра «Космонавты» - это космический вариант игры «Бездомный заяц»,

Ждут нас быстрые ракеты,

Ждут нас дальние планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Только есть один секрет –

Опоздавшим места нет!

Заключительная часть:

Воспитатель:

Тренировка в ЦКП подходит к концу, осталось восстановить свои силы.

Игра малой подвижности: «Космический полёт».

Воспитатель предлагает детям представить себя космонавтами, летящими к далёким звёздам.

Мы летаем на ракетах.

Мы летаем по планетам.

Угадаем мы сейчас,

Кто улетит от нас.