

КОСМИЧЕСКИЙ ПОЛЁТ НА МЕРКУРИЙ

Задачи:

— формировать и совершенствовать у детей двигательные умения и навыки. Повторить ходьбу с высоко поднятым коленом, в приседе; бег с ускорением. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице;

— развивать основные двигательные качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, развивать глазомер и умение рассчитывать силу броска при метании мяча в цель; развивать навык сохранения устойчивого положения и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре;

— воспитывать дисциплинированность, дружелюбие. Создать детям радостное настроение, вызвать желание заниматься физкультурой, спортом, воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

— познакомить с планетой Солнечной системы — Меркурий. Обогащать словарный запас детей;

— развивать речь детей, внимание, двигательное воображение, творческую фантазию, познавательную активность.

Необходимый инвентарь: гимнастическая лестница; две гимнастические скамьи; шесть обручей; шесть малых мячей; пять кубиков; магнитофон; созвездие Большая Медведица, составленное из звёзд; табло с карточками «Мер», «ку», «рий».

Ход занятия

I. Вводная часть

Воспитатель: В одну шеренгу становись! Ребята, вы уже многое знаете о космосе. На этом занятии я предлагаю отправиться в космическое путешествие на одну из планет Солнечной системы. Так как она очень близка к Солнцу, её очень трудно разглядеть с Земли даже в телескоп. Как она называется, вы узнаете позже. У каждого космического экипажа должен быть командир. Мы его сейчас выберем.

Игра на внимание. Самый внимательный становится командиром и направляющим на время занятия.

Воспитатель: Равняйся, смирно! Экипаж «Космической стрелы» к полёту готов? По порядку номеров рассчитайся! Прыжком напра — во! На месте, с левой ноги, шагом марш! Экипаж «Космической стрелы», в обход по залу, на посадку в корабль, марш!

- 1) Обычная ходьба.
- 2) *«Поднимаемся по лестнице к ракете».* Ходьба с высоким подниманием бедра.
- 3) *«У ракеты узкий вход, люк».* Ходьба в приседе.
- 4) *«Мы в ракете, всем приготовиться к запуску. 3, 2, 1 — пуск! Ракета медленно отрывается от Земли. Лёгкий бег, руки подняты в стороны. «Скорость ракеты всё увеличивается».* Бег с ускорением.
- 5) *«Ракета вышла на орбиту».* Ходьба с восстановлением дыхания.

Воспитатель: Расчёт на 1-й — 2-й. Перестроение в 2 шеренги.

II. Общеразвивающие упражнения

- 1) *«Проверим, все ли системы работают нормально».* Выполнение поворотов головой вправо, влево, вверх, вниз. (3 раза.)

2) «Включим кондиционер, музыку...». Наклоны туловища вперёд с имитацией нажатия кнопки. (6 раз.)

3) «Как вы, ребята, думаете, всё ли необходимое для полёта взяли?». Поднимание и опускание плеч. (4 раза.)

4) «В иллюминаторе вижу инопланетян, помашем им!». Наклоны туловища влево и вправо. (6 раз.)

5) «Появилось состояние невесомости». Выполнение упражнения «Ласточка». (4 раза.)

6) «Даже в состоянии невесомости нельзя забывать о спорте». Лёжа на полу, поднимание ног. (6 – 8 раз.)

7) «Вот мы, ребята, и опустились на планету. На ней нет кислорода для дыхания, поэтому нужно надеть скафандр». Имитация надевания скафандра. (2 раза.)

8) «Выпрыгиваем из ракеты как можно дальше и выше на поверхность». Выпрыгивания из приседа вверх — вперёд. (4 раза.)

Построение в шеренгу.

III. Основные виды упражнений

Воспитатель: Начинаем путешествие по этой маленькой горной планете. Перед нами огромная трещина. Нужно перебраться через неё.

Задание *на первый круг*: пройти по скамейке — «мосту», перешагивая через кубики — «камни», руки в стороны; соскочить в обруч; залезть на гимнастическую лестницу, приставными шагами влево перейти на соседнюю лестницу, спуститься вниз; не оборачиваясь, шагнуть назад в обруч; пройти по второй скамейке.

После выполнения задания «на табло загорается» первый слог названия планеты «Мер» и слова: «нет воды», «нет воздуха».

Во время выполнения задания сообщается информация: на планете нет воздуха, нет воды. Сутки здесь делятся 176 земных дней. На Земле почти полгода пройдёт, а на этой

планете только сутки кончатся. За такой долгий день Солнце очень сильно нагревает поверхность планеты.

Задание *на второй круг*: пройти по скамейке — «мостику», перешагивая через кубики — «камни», руки скрещены, прижаты к груди; соскочить в обруч; встать на нижнюю перекладину гимнастической лестницы, пройти с закрытыми глазами; не оборачиваясь, шагнуть назад в обруч; пройти по второй скамейке.

После выполнения задания «на табло загорается» второй слог названия планеты «ку» и слова «кратеры», «обрывы», «жарко», «холодно».

Во время выполнения задания сообщается информация: ночь тоже долгая, и пока она длится, становится очень холодно. Гораздо холоднее, чем у нас зимой. Кругом кратеры и обрывы.

IV. Эстафета

Построение в две колонны. Название команд.

Воспитатель: Ребята, посмотрите «на небо» (на стену), какое созвездие вы там видите? (*Созвездие Большая Медведица.*) Это созвездие похоже на ковш. Средняя звезда ручки ковша называется Мицар, что в переводе с арабского означает «конь». Рядом, чуть заметна, ещё одна звёздочка — Алькор. Видите её? У арабов считалось, что если человек видит не только Мицар, но и Алькор, то он может научиться метко стрелять из лука.

1. Метание мяча в цель.

2. «Собери созвездие».

«На табло загорается» последний слог названия планеты «рий».

Подвижная игра «Космонавты»

Дети свободно перемещаются по площадке. По команде: «Метеоритный дождь» они должны занять своё место в космическом корабле — обруче по 3 человека. Кто не успел укрыться, из игры выбывают. По команде: «Небо чистое» игроки вновь разбегаются, убирается один обруч. Игра заканчивается, когда останется лишь один экипаж.

V. Заключительная часть

Воспитатель: Экипаж «Космической стрелы», за капитаном, становись! К возвращению на Землю готовы? Внимание! 3, 2, 1 — полетели!

Лёгкий бег. Восстановление дыхания. Остановились перед «табло». Подведение итогов.

Воспитатель: Вот мы и приземлились. Как называется планета, на которую летали? Что вы можете о ней рассказать? (*Дети читают на «табло».*) Какой вывод можем сделать, возможна ли жизнь на Меркурии? Как называется звезда, по которой арабы определяли своих будущих метких лучников? Понравилось вам, ребята, путешествие на планету Меркурий?

Домашнее задание: нарисовать «космическое путешествие» на Меркурий.