

**Конспект сюжетного физкультурного занятия
с элементами корригирующей гимнастики
«Полет на луну»
(Старшая группа)**

Воспитатель детского дома п. Петровск
Харинова Маргарита Леонидовна

Программное содержание:

1. Продолжать учить сохранять статическое равновесие на кубе на одной ноге, другая нога назад, руки вперед.
2. Добиваться приземления на обе ноги при прыжках из обруча в обруч.
3. Закреплять умение ходить шагом по канату, лежащему на полу.
4. Учить детей метать мешочки вдаль правой рукой снизу.

Вводная часть.

Дети в спортивной форме входят в зал. Встают около макета ракеты.

Воспитатель: Сегодня мы с вами полетим на Луну в ракете. Но сначала нужно проверить все ли вы готовы к полету. Согласны?

- Все в колонну становись!
Подготовка к полету началась!

(Ходьба обычная в колонне по одному).

- Ровным кругом друг за другом
Дружно, весело шагаем, выше ноги поднимаем.

(Ходьба, высоко поднимая колени).

- Врассыпную мы пойдем.

(Ходьба врассыпную).

- Змейкой, шагом и бегом.
– Приставным галопом, шагом.

(Бег приставным галопом, ходьба боком приставным шагом).

- Скрестно, с выпадами, рядом.

(Ходьба скрестным шагом, ходьба с выпадами, обычная ходьба).

Основная часть.

Встают кругом около ракеты.

Воспитатель - Все ребята молодцы и к полету готовы.

Поднимаемся в ракету, садимся в кресла.

- Раз, два, три - ремни прикрепи.

И.п: стоя на коленях, руки на поясе.

1. руки в стороны - назад, сед на пятки;
2. вернуться в и.п. (повтор 6-8 раз).

Приготовились к взлету.

Ракета, ввысь лети! Космонавты, глубже дыши!

И.п: сед, ноги врозь, руки вперед.

1. поворот туловища вправо, руки вправо;
2. вернуться в и.п.

3 - 4 - то же самое влево(6 - 8 раз).

- Появилось состояние невесомости. Парим как ласточки.

1. приподнять голову, ноги, руки;
2. вернуться в и.п. (4 - 6 раз).

- А теперь садимся в кресло мы с трудом.

А еще труднее удержаться в нем.

И.п: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. сед с прямыми ногами, руки внизу.
2. вернуться в и.п.(3 - 4 раза).

- Вот и прилетели на Луну. Перед выходом нужно размяться.

И.п: ноги врозь, руки в стороны.

1. выпад вправо, коснуться правой рукой носка правой ноги;
2. вернуться в и.п;
3. 4 - то же влево (6 - 8раз).

- Выходим из ракеты. Вот она Луна!

И.п: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой (4 * 4).

Основные виды движений.

- Мы с вами высадились на Луне.

Много неизведанного на пути.

Прежде чем исследовать, погляди!

1 .Статическое равновесие на кубе на одной ноге, другая нога назад, руки вперед.

- С камушка на камушек мчимся вскачь. Прыгаем повыше мы, словно мяч.

2. Прыжки из обруча в обруч.

- Идем по краю пропасти.

3. Ходьба по канату.

- Нет ли опасности впереди?

Нам проверить надо бы на пути.

4. Метание мешочков вдаль.

5. Лазанье по гимнастической скамейке.

- По горам мы ползем. Может, что-то новое тут найдем.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Земляне и инопланитяне».

Ход игры:

дети делятся на две команды: земляне и инопланетяне(земляне в ракете, инопланетяне в пещере). Музыка играет, все веселятся. Музыка заканчивается — земляне ловят инопланетян, инопланетяне прячутся в пещере.

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза.

Релаксация «Парим в космосе».

Мы друзей хороших
На луне нашли.
Пригласили в космос их
И летим.
Мы парим, как ласточки,
В вышине.
Ветерок - проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас,
Нежно шелестел.

Заканчивается наше пребывание на Луне.

И опять в ракету мы спешим,

На свою планету полетим.

Руки поднимая вверх - назад,

По сходням идет наш отряд.

Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх - назад).