Конспект организованной образовательной деятельности
по физическому воспитанию для детей 6-7 лет
**«Будущие космонавты»**

**Автор:** Рогожина Надежда Николаевна, инструктор по ФИЗО, Мартынова Татьяна Владимировна, Никулова Елена Эдуардовна, воспитатели МБДОУ «Детский сад №123», г. Рязань.

**Аннотация**

Одной из главных стратегических задач развития страны является сохранение и укрепление здоровья детей. Данная задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

Состояние здоровья детей, их воспитание и образование тесно связаны между собой. В стенах образовательных учреждений в процессе приобретения знаний дети проводят большую часть своего времени.

Поэтому педагогам необходимо организовать это время с максимальной пользой для здоровья детей, как физического, так и интеллектуального. В свою очередь, это достигается через потребность ребенка в движении.

Потребность ребенка в движении – одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие для его нормального формирования и развития.

Повышению двигательной активности способствует использование тренажеров на физкультурных занятиях, в индивидуальной работе, на оздоровительно-игровом часе, в самостоятельной деятельности детей.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

*Свою работы мы строили, опираясь на рекомендации, методику работы на тренажерах, представленных в пособиях Н.Ч. Железняк, в которых она говорит, что:*

* Работа на тренажерах позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности.
* Кроме того, тренажеры помогают снять стресс, выплеснув наружу накопившиеся негативные эмоции.
* Во время нагрузки организм насыщается кислородом, емкость легких увеличивается, улучшается эффективность дыхания, обмен веществ. Укрепляется иммунитет, обеспечивая устойчивость инфекционным и респираторным заболеваниям. Быстро проходит реабилитация после болезней.
* Обеспечивается правильное развитие позвоночника и других органов, набор мышечной массы. Развивается подвижность суставов, гибкость, физическая выносливость и координация движений.
* Детские тренажеры – отличный способ в игровой форме привить любовь к спорту, отвлечь от постоянного сидения перед телевизором и компьютером.
* Тренажеры могут быть использованы в основной организованной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.
* Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.
* Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.
* В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.
* С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.

Тренажеры мы используем на занятиях, в индивидуальной работе, на оздоровительно-игровом часе, в самостоятельной деятельности детей.

 Во время занятий на тренажерах инструктор дает детям инструкции по работе, обговаривает нагрузку на каждом этапе работы, напоминает о дыхательных упражнениях, контролирует процесс работы. Воспитатель помогает инструктору контролировать качество выполнения упражнений на тренажерах, физическое состояние детей; в случае неправильного выполнения упражнения помогает ребенку индивидуально, подсказывает что исправить для качественного выполнения.

На предложенном занятии тренажеры стали «частью тренировочной площадки для подготовки будущих космонавтов», так как занятие проходило в апреле, в преддверии Дня космонавтики.

**Конспект**

**ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:**

**Цель:** создать условия для развития физических качеств детей 7-го года жизни, совершенствования их двигательных умений и навыков посредством применения тренажеров простого и сложного устройств.

**Задачи:**

Организовать:

- мотивацию детей, ориентированную на желание тренироваться, заниматься спортом, на развитие качеств, которыми обладают космонавты

(выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, активность, самостоятельность…)

- практическую деятельность детей, направленную на развитие крупной и мелкой мускулатуры рук, ног, туловища;

- практическую деятельность детей, направленную на развитие двигательных умений детей в различных видах ходьбы: обычной, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена и бега;
-практическую деятельность детей, способствующую развитию двигательных умений детей в подлезании под дуги; перешагивании через препятствия, а также при хождении по отропедическим дорожкам, способствуя предупреждению плоскостопия;

- рефлексивный анализ образовательной деятельности детей на занятии.

**Оборудование:** 3 тренажера сложного устройства: «Жим ногами», «Велотретнажер», «Гребля», 4 дуги для подлезания, ортопедические дорожки, коврики, пуфы -5 шт. для перешагивания, мячи массажные малого диаметра (тренажеры простейшего устройства), карта солнечной системы, 2 звезды объемные на стойках (веселая и грустная).

**Ход образовательной деятельности**

**Мотивационный этап.**

**Воспитатель: «**Здравствуйте дети!»

**Дети:** «Здравствуйте!»

**Воспитатель:** «Подарите друг другу улыбки, приятного всем дня! Отгадайте загадку:

Там все знаки зодиака-

Водолея, девы, рака.

Светятся и ночью, и днём,

Туда смотрит астроном.»

Дети: «Космос»

Воспитатель: «Правильно! Скажите, какое событие произошло недавно, связанное с космосом?

Дети: «12 апреля исполнилось 50 лет с момента полета в космос первого человека Юрия Гагарина. А еще недавно актриса Юлия Пересильд и режиссер Клим Шипенко полетели в космос, чтобы снять фильм «Вызов».

Воспитатель: «Скажите, а вы бы хотели полететь в космос?»

Дети: «Да»

**Ориентировочный этап.**

Воспитатель: «А какими качествами должны обладать люди, которые собираются отравиться в космос?»

Дети: «Надо быть сильными, быть смелыми, выносливыми, гибкими, ловкими, активными, делать зарядку, иметь крепкое здоровье, хорошо питаться, много тренироваться.»

Воспитатель: «А где можно тренироваться?»

Дети: «В спортивном зале, на спортивных площадках, специальных базах. А пойдемте скорее тренироваться в наш спортивный зал!»

Звучит песня Пахмутовой А. Н., Добронравова Н. Н. «Герои спорта». Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

*Инструктор:* «Физкульт!»

Дети: «Привет!»

*Инструктор:* «Рада вас видеть в спортивном зале. Сегодня наш зал становится специальном местом для тренировки и подготовки будущих космонавтов.»

*Инструктор:* «А что нужно делать перед каждой тренировкой?»

Дети: «Нужно провести разминку.»

*Инструктор:* «Верно. Наша разминка будет космической. Направо 1-2. В обход по залу за направляющим марш!»

Дети выполняют построение в колонну по одному, следом движения по указу инструктора под песню Пахмутовой А. Н., Добронравова Н. Н. «Герои спорта».

«Ходьба по космической дорожке» - ходьба обычная.

«Ходьба по звездам» - ходьба на носках, руки вверх, поочередно отводя прямую руку в сторону.

«Турбулентность» - ходьба на пятках, руки за головой.

«Обходим кратеры» - ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, хлопок под коленом на каждый шаг.

«Метеоритный дождь» - бег в чередовании с обычной ходьбой по кругу.

Упражнения на восстановление дыхания во время ходьбы.

«Идем по космическим дорожкам» - перестроение в 3 колонны по одному.

Инструктор: На месте стой: раз-два. Возьмите султанчики- кометы в обе руки и опустите вниз. Готовы?

Дети: «Да.»

**Исполнительский этап.**

1. И.п. (исходное положение) - ноги на ширине плеч, руки расправлены в стороны. поворот головы влево; 3-4 вправо (6—8 раз).
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 — отвести правую руку в сторону, праву ногу – на носок вправо; 2 — исходное положение, 3 - отвести левую руку в сторону, левую ногу – на носок влево, 4 – И.п. (6-8 раз),
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в
стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — выпад вправо, правую руку выпрямляем в право; 2 — И.п.; 3 — выпад влево, левую руку выпрямляем влево; 4 — исходное положение.
5. И. п. — руки внизу, присесть, руки прямые вынести вперед. Встать, руки вниз. (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки «Звездочка», на двух ногах, руки над головой (на счет «1—8»), повторить 3 раза. В чередовании с ходьбой.

***Дыхательная гимнастика***

*Инструктор:*«Подуем на хвост кометы. Вдох носом, выдох ртом на султанчики, опущенные вниз.»

*Инструктор:* «Разминка прошла хорошо, приступаем к тренировкам на тренажерах. Для этого, только после моей команды 1-я колонна за Машей направится к станции с тренажером «Жим ногами» и дугами для подлезания, 2-я колонна за Надей – к станции с «Велотренажером» и ортопедическими дорожками, 3-я колонна за Ниной направится к станции с тренажером «Гребля» и препятствиями для перешагивания. Всем понятно»?

*Дети:* «Да.»

*Инструктор*: «Направляясь к тренажерам, оставляйте султанчики в корзинах. 1-я и 2-я колонна кладут султанчики в одну корзину, 3-я колонна– во вторую корзину. (корзины ставит воспитатель по ходу движения детей). Перестроение начинай!»

Перестроение детей к станциям. Воспитатель и инструктор в это время дополняют станции недостающим оборудованием: дуги, дорожки ортопедические, пуфы (тренажеры уже стоят на своих местах сначала).

**Содержание работы на станциях:**

- 1-я станция: тренажер «Жим ногами», подлезание под дуги;

- 2-я станция: – «Велотренажер» и ходьба по ортопедическим дорожкам;

- 3-й станция- тренажер «Гребля» и перешагивание через препятствия.

Способ организации образовательной деятельности - круговая тренировка. Для работы на каждой станции отводится 5 минут. Работа на каждой станции организована следующим образом: один ребенок тренируется на тренажере, остальные дети поточным способом выполняют упражнения, предусмотренные для каждой станции: на 1-йстанции -тренажер «Жим ногами», подлезание под дуги; на 2-й станции – «Велотренажер» и ходьба по ортопедическим дорожкам; на 3-й станции - тренажер «Гребля» и перешагивание через препятствия.

Заранее с детьми было обговорено количество упражнений на определенном тренажере («Гребля» и «Жим ногами» по 5 раз, дети считают сами про себя, на «Велотренажере»- 10 раз). После этого ребенок уходит с тренажера со словом: «Свободно!», что служит сигналом для следующего ребенка занять место на тренажере и начать тренировку, а сам после восстановления дыхания присоединяется к выполнению дополнительного задания на своей станции. Таким образом, дети занимаются, сменяя друг друга, в течении 5 минут до команды инструктора. После сигнала следует построение в шеренгу на своих станциях и упражнение на восстановление дыхания.

На 1-й станции: вдох носом, руки к груди, выдох ртом, произносим: «уууууу», руки от себя, повторить 3 раза.

На 2-й станции: вдох носом, руки к груди, выдох ртом, руки вытягиваем вверх, на выдохе произносим: «ииииии» (3 раза).

На 3-й станции: вдох носом, руки к груди, выдох ртом, руки разводим в стороны, на выдохе произносит «аааааа» (3 раза).

Обратить внимание, что плечи не поднимаем, щеки не надуваем.

Далее следует переход к следующей станции. По команде инструктора: «На месте стой раз-два. Смирно. К выполнению упражнений приступить». Дети начинают выполнять упражнения, предусмотренные на данной станции. После прохождения заданий на всех 3-х станциях и восстановления дыхания инструктор приглашает детей на отдых.

**Рефлексивный этап**

*Инструктор:* «Молодцы, мне понравилось, как вы занимались. Пора немного отдохнуть, приглашаю вас на космическую поляну. Дети подходят командами на ковер, снимают обувь, берут мячи колючие малого диаметра и располагаются по кругу. (Обратить внимание на ровную спину.) Под музыку спокойную выполняют массаж рук и ног с мячами. Делаем движения, соответствующие тексту:

Мяч-комету мы возьмем,
Мы сожмем его, потрем.
И немного покатаем.

Мяч друзья мы отдаем

И назад его берем. По рукам круги катаем

И из рук не выпускаем.

Опустим мячик мы на пол

И ногой его прижмем. Мяч немного покатаем,
Потом ногу поменяем.

Тише, мяч, не торопись,

По рукам ты прокатись, по ногам ты прокатись.

И обратно к нам вернись.

Инструктор: «Мне очень понравилось с вами тренироваться. Посмотрите, здесь две звезды: веселая и грустная, они наблюдали за нами на протяжении всей тренировки. Подойдите и встаньте к той звезде, настроение которой соответствовало вашему настроению на тренировке.»

Дети подходят к выбранной звезде.

Инструктор: «Вижу, что вы подошли к веселой звезде, и на ваших лицах сияют улыбки. Значит, вы остались довольны тренировкой?»

Дети: «Да, нам понравилось!»

Инструктор: «А как помогла вам тренировка в подготовке к полету в космос?»

Дети: «Мы выполняли упражнения, занимались на разных тренажерах, ходили по специальным дорожкам. Это помогло нам стать более сильными, смелыми, выносливыми, гибкими, ловкими, активными, здоровыми. Мы будем тренироваться и дальше, чтобы скоро отправиться в космос.»

Инструктор: «Отлично! Я уверена в том, что вы станете замечательными космонавтами!»

**Перспективный этап.**

*Инструктор:* Все молодцы, все старались. За такую замечательную работу хочу сделать вам подарок. (Инструктор разворачивает карту солнечной систему.) Как вы думаете, что это?

Варианты ответов детей.

*Инструктор:* Да, это карта солнечной системы.

Дети: «Теперь мы будем смотреть на звезды, планеты, кометы.»

*Инструктор:* «Теперь вам будет удобно в группе наблюдать за жизнью в космосе, изучать планеты, звезды.»

Дети обуваются и строятся в шеренгу.

*Инструктор:* Физкульт!

Дети: Пока!

**Литература:**

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду». М.: Скрипторий, 2019. – 114с.
3. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 112 с.
4. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. ⸺ М.: Сфера,2018. ⸺ 128 с.
5. Федорова С.Ю. Развитие двигательных способностей. ­­⸺ М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019. ⸺ 184 с.
6. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии. ⸺ М.: Учитель, ⸺2020. ⸺48 с.
7. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий. ⸺ М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2022. ⸺ 96 с.
8. Мустафина Т.В., Гаранина Н.С., Рываева Н.А. Здоровый образ жизни в представлении дошкольника. ⸺ М.: Сфера, 2022. ⸺ 112 с.
9. Источник: <https://multi-mama.ru/zagadki-pro-kosmos/>