

**Курсы повышения квалификации
Министерства образования Республики Марий Эл
ГОУ ДПО (ПК) С «Марийский институт образования»**

**Конспект занятия по профилактике плоскостопия
кружка «Здоровые ножки» по теме «Путешествие в
космос»**

**Подготовила Воспитатель МДОУ № 26
«Подсолнушек»
первой квалификационной
категории
Захарова Ирина Николаевна**

**г. Волжск РМЭ
2010 год**

Цель: Учить детей сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать чувство уверенности в себе, выносливости, доброе отношение друг к другу.

Оборудование: Эмблемы, медали, четыре обруча, два серебряных мяча, двадцать кубиков и два конуса, восемь гимнастических палок, два больших мягких туннеля, двадцать шишек, двадцать теннисных мячей и две ложки, две упаковки мармеладных червячков, четыре доски, следы (из клеёнки или картона), 2 тележки на колёсиках, яркие бумажные лепестки цветов, голубая клумба из ватмана овальной формы.

Место проведения соревнований празднично украшено – цветные шары, золотые и серебряные звёзды, рисунки детей с изображением ракет, планет, инопланетян, плакаты.

Под музыку выходят две команды (с эмблемами на груди) «УРАНЧИКИ» и «ПЛУТОНЧИКИ».

Ведущий: Сегодня наши команды превращаются в космические экипажи, и мы отправляемся к Разноцветным планетам. На этих планетах нас ждут разные испытания и неожиданности. Предлагаю вам взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку и пожелать успехов.

За нашим путешествием наблюдают Адмиралы Космических Дорог (представляет жюри)

Команды приветствуют друг друга

Девиз экипажа «Плутончики»:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам

На какую захотим -

На такую полетим!

Девиз экипажа «Уранчики»:

Далекие звезды в небе горят

Зовут они в гости умных ребят

Собраться в дорогу недолго для нас

И вот мы к полету готовы сейчас!

Ведущий: Первая планета на нашем пути – ПЛАНЕТА ПОГРАНИЧНАЯ.

1 испытание: «Чей экипаж построиться быстрее»

Обе команды выстраиваются в 2 колонны по 10 человек.

Под музыку они бегают в рассыпную по залу, а по команде «В шеренгу становись», «В круг становись», «В колонну становись» строятся. Чей экипаж построиться быстрее - выигрывает.

2 испытание: «Строим ракету»

Дети выстраиваются в 2 колонны по 10 человек, у каждого в руках по кубику, а у последнего ребёнка конус. По сигналу ведущего первые игроки бегут к установленному месту и ставят кубик, бегом возвращаются обратно

и. т. д. Пока не построят из кубиков ракету. Выигрывает та команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Ребята выполняют задание

Ведущий: Следующая остановка ГОЛУБАЯ ПЛАНЕТА это очень сырая планета и чтобы не промочить ноги нужно ходить только по космическим следам и дощечкам.

1 испытание «Пройди по космическим следам и попади в летающую тарелку»

Дети идут по следам (из клеёнки или картона), а потом метают шишками в цель – в летающую тарелку, которая висит на стойке.

2 испытание «Пройди по космическим дощечкам»

Дети передвигаются, наступая только с одной дощечки на другую, стараясь не наступать на пол, до пирамиды, оббегают её и возвращаются к своим колоннам.

Участвуют по 8-10 человек из каждой команды.

Ребята выполняют задание.

Ведущий: Нас просит о помощи ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА.

Там была магнитная буря и разбросала во все стороны космические цветы и птичьи гнезда. Давайте поможем всё собрать.

1 испытание «Собери цветы на клумбу»

Дети собирают разбросанные по залу лепестки цветов на клумбу (овальный лист ватмана голубого цвета).

Участвуют по 6 человек из каждой команды одновременно.

2 испытание «Перенеси яйца птиц из опасного места в безопасное».

Дети по очереди, пластмассовой ложкой, переносят маленькие резиновые мячики из одного обруча в другой, не дотрагиваясь до мяча руками.

Участвуют по 10 человек из каждой команды.

(Ребята выполняют задание.)

(Объявляется музыкальный номер.)

Ведущий: А вот и КРАСНАЯ ПЛАНЕТА – она самая опасная. Здесь живут космические пираты. И чтобы они вас не нашли, надо убежать от них и запутать следы.

1 испытание: « Преодолейте препятствия»

Спортивные палки, разложенные горизонтально на расстоянии 50см друг от друга, которые дети обходят змейкой и проползают через космический туннель (большие мягкие трубы)

2 испытание «Запутываем следы»

Дети парами стоят друг за другом. У впереди стоящего ребёнка ноги широко расставлены, второй ребёнок пролезает между его ног и встаёт перед ним, когда они дойдут до пирамидки оббегают её, а обратно скачут на одной ноге, взявшись за руки.

В каждом испытании участвуют по 10 человек.

Дети выполняют задание.

Ведущий проводит упражнение, которое позволяет снизить уровень нервного напряжения.

«Покорители космоса» Дети садятся на стулья, поза спокойная.

а) полёт на луну: на выдох дети тянут звук «А-А-А», медленно поднимая левую руку вверх, достигая луны и также медленно её опускают;

б) полёт на солнце: также на выдохе тянут звук А, но поднимают правую руку, произнося звук громче и длиннее;

в) полёт к инопланетянам: на выдохе произносят звук А, поднимая обе руки вверх и произнося звук со всей возможной силой и громкостью как можно дольше.

Ведущий: Впереди ОРАНЖЕВАЯ ПЛАНЕТА.

На этой планете не ходят пешком, а на чем-нибудь передвигаются.

1 испытание: «Чей планетоход доедет быстрее»

Дети передвигаются сидя на мягкой тележке без бортиков и на колёсиках, отталкиваясь от пола ногами.

В испытании участвуют 8 человек.

Ведущий: А ещё на этой планете можно поиграть с космическими метеоритами (резиновый мяч серебряного цвета).

2 испытание: «Чей метеорит быстрее».

Дети садятся друг за другом, вытянув ноги в стороны. Передают мяч друг другу над головой – назад.

Лечь на живот параллельно друг другу, вытянуть руки вперёд и передавать мяч вперёд

Перевернуться на спину, поднять руки вверх и снова передавать мяч назад

Встать, поднять руки вверх и передавать мяч вперёд.

В испытании участвуют обе команды

Ребята выполняют задание.

Ведущий: Нас приветствует Белая планета. На этой планете любят угощать деликатесами.

«Поедание космических червяков».

Обе команды выстраиваются друг против друга. Детям раздаются мармеладные червяки на салфетках.

По сигналу ведущего дети кладут их в рот и начинают жевать. Каждый ребёнок, съевший «червяка» должен открыть рот. Команда, которая съест быстрее - выигрывает.

Дети выполняют задание.

Ведущий: Сейчас Адмиралы Космических Дорог объявят результаты испытаний.

В процессе соревнований жюри подсчитывает и выставляет на табло очки и объявляет счет.

Все дети награждаются медалями (в форме серебристых звёзд) и подарками (киндер-яйцо с сюрпризом).

1-й ребёнок

Люди-взрослые и дети-

Все мечтают об одном:

Чтобы мир был на планете,

Словно солнце за окном.

2-й ребёнок

Чтобы космос был чистым,

И к детям планет

Мы бы в гости летали

В каютах ракет

Ведущий

Мы с полёта возвратились

И на Землю приземлились

Идёт веселый наш отряд

И каждый встрече с нами рад!

(Команды под спортивный марш делают круг почёта.)