

Алтайский край, Поспелихинский район

Филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Поспелихинская средняя общеобразовательная  
школа №1» Клепечихинская средняя  
общеобразовательная школа

Путешествие на Марс 1 класс

Учитель: Кузуб Надежда Владимировна

2018 год.

## ПОЛЁТ НА МАРС

Задачи: продолжить обучение кувырку вперёд; совершенствовать навыки преодоления естественных препятствий.

Инвентарь: используемый для создания «космического ландшафта» - гимнастические скамейки, гимнастические конь и козёл, обручи.

Учитель: ребята, мы с вами совершим космическое путешествие на Марс. Но прежде нам нужно хорошо подготовиться. Известно, что космонавты до полёта много тренируются на Земле: бегают кросс, занимаются на гимнастических снарядах, развивают вестибулярный

аппарат различными акробатическими упражнениями. И только самых сильных отбирают в отряд космонавтов. Итак, начинаем подготовку для полёта в космос.

В колонне по одному ученики направляются в обход по залу со словами:

«Мы идём на космодром,  
Дружно в ногу мы шагаем»

(Выполняется ходьба с различным положением рук)

Учитель: «Мы шагаем на носках,  
Мы идём на пятках.  
Вот проверили осанку  
И свели лопатки (руки назад)

Эти слова можно повторить несколько раз.

К концу задания ученики образуют замкнутый круг и передвигаются по нему.

Учитель: «Начинаем тренировку,  
Чтобы сильным стать и ловким.  
Повернулись в круг лицом (поворот на лево)  
Упражнение начнём»

(Выполняется комплекс общеразвивающих упражнений – ОРУ.)

После выполнения ОРУ дети перемещаются к матам и скамейкам и выстраиваются в шеренгу.

Учитель: «космонавты много времени уделяют занятиям по акробатике для развития вестибулярного аппарата».

Далее учитель напоминает технику выполнения кувырка вперёд: 1 – встать руки вверх; 2 – присесть на носочки, руки вперёд – вниз, колени разведены, спина округлая (голова между коленями, смотреть вниз – вперёд); 3 – с положения приседа плавный пережат на руки и на лопатки; 4 – встать, руки вверх, прогнуться. Кувырок выполняют 6-8 раз под счёт учителя. После – перестроение в шеренгу.

Учитель: «Итак, мы закончили подготовку и готовы для полёта на Марс. Но мы знаем, что в космос берут не всех, а только самых ловких, сильных и быстрых».

На полу в 5-6 метрах нарисованы корабли с определённым числом мест. Ученики двигаются по кругу со словами:

«Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планете,  
Но в игре один секрет,  
Опоздавшим места нет!».

После произнесения последнего слова («нет!») все должны занять места в корабле согласно их числу, кто не успел, тот остаётся на «Земле».

Учитель: «Отправляемся на Марс.  
Звёзды, в гости ждите нас!  
Занять места (присесть),  
Пристегнуть ремни, 3, 2, 1 – летим!»

После этих слов ученики встают и бегут в колонне по одному за своими командирами (имитируют полёт).

Учитель: «В невесомости плывём

Мы под самым облаком.  
К Марсу путь был очень длинным. Стоп!  
Мы прибыли на Марс.

(Ученики прибегают к учителю В центр зала.)

Дети обратите внимание на препятствия, которые встречаются на Марсе. Путь неровный – рвы, каналы. Их преодолеть нам надо».

В зале из имеющегося спортивного инвентаря заранее устроены различные препятствия (ученики под музыку преодолевают их).

Учитель: « Возвращаться нам пора,

Полетели детвора».

Ученики бегут к своим кораблям, занимают места.

Учитель: « Занять места,

Пристегнуть ремни,

3, 2, 1 – летим на Землю!»

Ученики бегут за командирами, руки в стороны, имитируя полёт, затем переходят на ходьбу.

Учитель: « Мы с полёта возвратились

И на землю приземлились».

Ученики занимают места на скамейках.

Учитель: «Мы с вами совершили полёт, какой ландшафт бывает на других планетах. А теперь скажите, кто самый первый совершил полёт в космос?»

Ученики: «Собаки Белка и Стрелка, а потом Ю.А. Гагарин 12 апреля 1961г. Он проложил другим людям дорогу в космос».

Можно спросить, каких ещё космонавтов знают ученики.