

**Конспект непосредственной образовательной деятельности по физической культуре с детьми подготовительной группы на тему  
«Юные космонавты»**

**Образовательная область:** физическое развитие

**Интеграция образовательных областей:**

**Виды детской деятельности:**

**Цель:** Сохранение и укрепление физического здоровья детей, совершенствование двигательных умений и навыков, освоенных в образовательной деятельности по физической культуре и их комплексное совершенствование в игровой обстановке и создание радостной, бодрой атмосферы.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Расширение представления детей о космосе и «Дне Космонавтики»;

**Развивающие:**

1. развитие интересов детей, любознательность и познавательную мотивацию.
2. развитие физических качеств личности – быстроты, ловкости, выносливости, подвижности;

**Воспитательные:**

1. формирование навыков здорового образа жизни
2. способствование сплочению детского коллектива.

**Методы и приемы:**

Практические: Повторение упражнений, применение элементов соревнования и т.д.

Наглядные: показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (разметка, мяч, конусы, свисток), непосредственная помощь воспитателя и других;

Словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

**Оборудование:** 3 туннеля, 3 обруча, 3 мешочка, 3 дорожки, 3 кольца, 3 мяча, 6 конусов, музыкальный центр, телевизор.

### **Формы организации совместной деятельности**

| <b>Детская деятельность</b> | <b>Формы и методы организации совместной деятельности</b>                                 |
|-----------------------------|---|
| Двигательная                | Смена видов деятельности на протяжении всего занятия: разминка, ОРУ, ОВД, подвижная игра. |
| Игровая                     | Подвижная игра: «Ракета».   |
| Познавательная              | Расширение представления детей о космосе и «Дне Космонавтики»                             |

|                 |   |
|-----------------|---|
| Коммуникативная | Беседы, рассказ, вопросы.   |
| Речевая         | Построение ответов на вопросы, обсуждения в детском коллективе команды, словесное сопровождение упражнений. |
| Музыкальная     | Ритмическое сопровождение разных видов движений.  |

### Ход занятия

Дети входят в зал под «Марш космонавтов» и выстраиваются в шеренгу.

**ИФК.** Ребята, кто из вас знает, какой праздник отмечает наша страна сегодня, 12-го апреля? Верно, День космонавтики. Космонавты – самые смелые и решительные, сильные и выносливые люди, настоящие герои. А вы хотите быть похожими на них? (Ответы.) Вы знаете, как готовятся к полету космонавты? (Ответы.) Они постоянно занимаются физическими упражнениями – ведь полет очень тяжелый, и человеческий организм испытывает огромные нагрузки. Чтобы выдержать их, нужно очень много тренироваться. И сегодня у нас будет необычное занятие: предлагаю вам пройти тренировку космонавтов и отправиться в увлекательное космическое путешествие.

Мы, как быстрые кометы, облетим Луну, планеты. И покажем, какие мы ловкие, смелые, сильные и умелые! Ну что, ребята, вы готовы пройти «космическую тренировку»? (Готовы) А начнем мы ее с разминки, с укрепления и тренировки всех мышц. Напра-во – раз, два! В обход по залу – шагом марш!

Упражнения в разных видах ходьбы: на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; на внешней стороне стопы, руки в стороны; с подъёмом ноги на каждый шаг; с сгибанием ноги назад, руки сзади.

Упражнения в разных видах бега: медленный бег; приставными шагами правым, левым боком; с высоким подниманием колен; с сгибанием ног назад; с изменением темпа бега.

Ходьба восстанавливая дыхание. Перестроение в три колонны а затем в шеренги.

Тренировка – просто класс! Звёзды, в гости ждите нас!

**ИФК.** А сейчас ребята выполним космическую зарядку.

**ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением.**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (7-8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)

3. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз)

4. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)

5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение (7-8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**ИФК.** Молодцы! Вы уже знаете, что в полете космонавты испытывают огромные нагрузки на организм, но больше всего – на позвоночник. Поэтому они постоянно тренируют мышцы спины, и у них крепкий позвоночник и ровная осанка.

**1 задание:** «Невесомость» Ходьба с мешочком на голове по узенькой дорожке (задание на правильность выполнения);

**ИФК.** Молодцы! А вы знаете как перемещаются космонавты по космическому кораблю? Космонавты перемещаются через отсеки. Сейчас мы с вами будем перемещаться из одного отсека в другой.

**2 задание:** «Переход в другой отсек». Ползание на четвереньках через туннель.

**ИФК.** Молодцы! Ребята отгадайте загадку

Вот камень с неба к нам летит.

Как звать его?. (Метеорит)

Какой дождь не намочит голову? (Метеорный)

**3 задание:** «Метеоритный дождь» (дети ведут мяч до ориентира и с помощью двух гимнастических палок прокатывают мяч до своей команды, передают эстафету следующему игроку)

**ИФК.** Молодцы, сколько собрали метеоритов! А теперь нам кто быстрее до луны. Вот вам рули от космических кораблей.

**4 задание:** «Кто быстрее до луны» Бег до ориентира, возвращаясь передавая эстафету следующему.

**ИФК.** Молодцы, на луне хорошо, нашу землю видно и нам пора возвращаться обратно.

**5 задание:** «Космический шаттл» Бег, со сложенным туннелем (внутри туннеля) до ориентира, возвращаясь передавая эстафету следующему.

**ИФК.** Молодцы ребята, а сейчас мы с вами будем строить настоящий космический корабль.

**П.И.** Космический полет. Звучит музыка, команды бегают по залу. Останавливается музыка, команды должны занять свои места в правильном порядке. Побеждает та команда, которая быстрее построится.

**ИФК.** Ну что же, ребята, наша «космическая тренировка» успешно закончилась. Вы показали себя дружной, быстрой, ловкой и смелой командой. Я уверен, что силы у вас прибавилось, мускулы и позвоночник окрепли, организм не побоится никаких нагрузок. А сейчас предлагаю вам пройти в группу, где мы с вами посмотрим фильм про космос и космонавтов.

Схема расположения детей и оборудования на занятии: