МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «РОМАШКА» С.П.НАДТЕРЕЧНЕНСКОЕ НАДТЕРЕЧНЫЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

(МБДОУ «Детский сад №1 «Ромашка»)

**Конспект ООД по физическому развитию в старшей группе на тему: «Полет в космос».**

**Инструктора по физической культуре: Бураевой З.Д.**

**Цели**:  упражнять детей в ходьбе и в беге в колонне  по - одному    по кругу, в ходьбе с высоким подниманием колен, врассыпную. Упражнять в ходьбе змейкой, врассыпную. Развивать выносливость, быстроту, равновесие. Формировать ровное дыхание, заботливое отношение к своему здоровью. Воспитывать интерес  к космической тематике и к занятию физической культурой.

**Материалы и оборудование:**   2 больших мяча, 12 гимнастических палки, 2 круга, 6 маленьких палочек, схема построения ракеты, рисунок с изображением направления полёта ракеты, чёрная куртка с капюшоном, планеты, звёзды, ракета.

Музыкальное сопровождение: мелодии на космическую тему.

**Содержание организованной деятельности детей**

**Организационный момент.**

- Ребята, вы хотите стать космонавтами и полететь в космос? (ответы детей) Для этого нам нужно отправиться в Центр подготовки космонавтов. Вы согласны?,   Будьте внимательны, повернитесь в том направлении, в котором нарисована ракета. Молодцы! А сейчас мы отправимся в том направлении, куда полетела ракета.(рисунок). За направляющим по кругу шагом марш.

**I.** Ходьба по кругу обычная, на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, ходьба с высоко поднятыми коленями, ходьба змейкой; легкий бег,

ходьба врассыпную. Остановились, встали свободно. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

- Ребята, космонавты проходят медицинское обследование. Давайте тоже проверим состояние нашей головы. Одну руку кладём на лоб, другую  на затылок. (спокойная музыка) Закрываем глаза и мысленно благодарим маму, папу, бабушек, дедушек за то, что они любят вас и тех кто учат вас быть хорошими ребятами. А теперь открыли глазки.

- Я вижу, что вы все здоровые, крепкие. Покажите ваши мускулы, какие у нас ребята крепкие. Столько времени простояли на одном месте. Невесомость вам не страшна. А теперь повторяйте за мной.

**Общеразвивающие упражнения.**

**II (под космическую музыку)**

**1 «Звездолёт»**

И.П.: ноги вместе, руки внизу.

В – е:  Вот огромный звездолёт

 (руки через стороны вверх)

            Он готовиться в полёт!

(подняли руки вверх на насочки)        (8раз)

**2 «Проверим кнопочки»**

И.П.: сидя на коленях

В –е: пальцы одной руке расставить широко, большим пальцем другой руки нажимать на подушечки каждого пальчика противоположной руки, щёлкая язычком. Тоже другой рукой. (по2 раза)

А теперь встали.

**Двигатель готов к полёту**

Начинает он работу.

Круговые вращения руками. На 4 счёта вперёд, на 4 – назад под музыку.

**3 «Заводим мотор»**

И.П.: ноги вместе, руки внизу.

В - е: Двигатель пилот нагрел,

          Мотор захлопал, загудел!

Хлопки над головой и за ногами. При хлопке за ногами гудим.   (8раз)

**4 «Взлетаем»**

И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки вверх, делаем ракету.

В – е: Сверкая, вверх летит ракета

(Когда поднимаем ракету говорим)

          Навстречу звёздам и планетам.

( А когда приседаем говорим)

Будем дружно подрастать,

Наши мускулы качать.

**5 Прыжки**

И.П.: руки на пояс, ноги вместе.

В – е: Если захотим,

На ракете полетим.

4 прыжка на месте, 2 в стороны.

Походили, повторили.

Упражнение на дыхание. Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох.

- Вы готовы к полёту?

**Основные движения.**

**Эстафета «Построим ракету».** Дети делятся на 2 команды. По схеме строят ракету из гимнастических палок.

 2. Мы сейчас с вами полетим на ракете. Постарайтесь команды встать дружно в ракетах Закрыли глаза. Внимание – 5,4,3,2,1 – пуск. (космическая музыка) Прилетели в космос, открыли глаза. Мы с вами находимся  в невесомости. Медленно идём , поднимая попеременно руки и ноги вверх. Вы планеты. А теперь поиграем в планеты. Хотите?

**Игра «Планеты»**

2 команды. Каждой по одному мячу.

Разноцветные планеты

Звёзд на небе не ищи.

Мы играем, мы играем

Мячи в планеты превращаем

Мяч планета, мяч луна

Начинается иг-ра.

Дети передают мяч над головами в конец колонны. Последний с мячом бежит в начало колонны и передает мяч воспитателю.

**П/и «Чёрная дыра»**

Чёрная дыра – что это такое?

Совсем нам непонятное, страшное и злое.

Дыра всегда стремится планеты проглотить.

Летят себе планеты, а время – то прошло

Их подстерегает космическое зло.

Выбирают   «чёрную дыру», все остальные дети – планеты. Воспитатель произносит слова. После слов «космическое зло»- планеты разбегаются, а «чёрная дыра» пытается поймать в кольцо планету.

- Мы с вами побывали в космосе. Понравилось вам? Нам пора возвращаться на землю. Занимайте места в своих ракетах. Закрыли глаза. 4,3,2,1- пуск.(космическая музыка).

- Открыли глаза, мы с вами на Земле.

III. Давайте сделаем полукруг и соединим свои ладони – это будет наша планета Земля. Давайте ей пожелаем что – ни будь хорошее (дети желают).(космическая музыка)

На этом наше путешествие в космос закончилось.  Понравилось вам путешествовать по космосу?