**Конспект занятия по физической культуре в подготовительной к школе группе «Космическое путешествие».**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.  
**Задачи:**  
**Обучающие:**обучать детей различным видам основных движений ,а именно: ползание по скамейке на животе, на коленях и ладонях в ограниченном пространстве, упражнении на равновесие, прыжкам на одной ноге с продвижением вперед.   
**Развивающие:**развивать физические качества, содействовать развитию памяти, внимания, воображения; развивать слуховое внимание.  
**Воспитательные:** воспитывать нравственные качества, интерес дошкольников к занятиям физкультурой и спортом;  
**Оздоровительные:**способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.  
**Оборудование:** скамейка, ребристая доска, канат, туннель, большой мяч-фитбол, , обручи, тренажеры, диск, скакалка, гантели, батут.

Музыкальное сопровождение. ИКТ.

**Ход занятия:**

**1. Вводная часть:**

Построение. Равнение. Повороты.

-Ребята, сегодня наше занятие будет необычным. Посмотрите на экран. Кого вы видите? ( **2 слайд: Юрий Гагарин**).Кто он? (Первый космонавт).Как вы думаете, каким должен быть космонавт?(Ответы детей.) Вы хотите стать космонавтами? (Ответы детей).

Не будем терять времени: отправляемся, начнем с тренировки.

-Дружно в ногу мы идем

Прямиком **на космодром** -**3 слайд** (ходьба в колонне по одному).

- Мы взлетаем высоко, мчит ракета далеко -**4 слайд**(ходьба на носках, руки вытянуты вверх).

- Полетим мы высоко к звездочкам лучистым-**5 слайд** (ходьба на пятках, руки в стороны).

- Как до Луны мы долетим, увидеть планеты захотим-**6 слайд** (ходьба в полуприседе, руки на поясе, назад- наклоны вправо- влево-опасность!)

- Там ландшафт довольно сложный, с высоты свалиться можно- **7 слайд** (ходьба в полный присед, руки на коленях)

- Осторожно здесь шагаем, ничего не задеваем-**8 слайд** (ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе).

- Пещеры, овраги и кочки преодолеем мы точно-**9 слайд** (бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием колен).

Ходьба, восстановление дыхания.

**2. Основная часть:**

**ОРУ (ракета-подготовка к полету-10 слайд)**

Дети строятся в 2 колонны (около своих ракет)

**1. ОРУ в парах**

**1. «Осмотр ракеты»**

И.П.-лицом друг к другу, руки на плечах партнёра (6 раз)

1,2,3-вращение головы вправо ( влево),4-и.п.

**2. «Готовность №2»**

**И.П.**-лицом друг к другу, руки на поясе партнёра (6 раз)

1,3-наклон вправо, влево, 2, 4-и. п.

**3.  «Готовность №1»**

**И.П.**-спиной друг к другу, захват под локти (6 раз)

1,3-наклон вперёд (партнёр назад), 2, 4-и.п.

**4.  «Ракета готова к старту»**

**И.П.**-лицом друг к другу, взявшись за руки внизу (10 раз)

1,3-руки вперед, приседания, 2, 4-и.п.

**5. «Заводим двигатель»**

**И.П.**–на локтях лицом друг к другу, стопы ног соединить, ноги согнуть в коленях, вращаем как на велотренажере педалями (8-10 раз).

**6.  «Взлет ракеты»**

**И.П.**-лицом друг к другу, взявшись за руки внизу (20 раз в чередовании с ходьбой - разворот)

Прыжки на месте на правой, левой, вместе.

**7.  «Полет ракеты»**

**И.П. -**лицом друг к другу, взявшись за руки внизу (2 раза)

1,2,3-руки через стороны вверх, на носки – вдох, 4-и.п.- выдох.

**Центр подготовки космонавтов- слайд 11**

2.Разминка на тренажерах.

**Дыхательная гимнастика «Кислородная маска»**

Кислорода в космосе (пальцы обеих рук образуют полусферу)

Может не хватать, ( и накладываются на рот и нос, как маска.)

Надеваем маски, (на 1-2 – вдох, на 3-4 – выдох)

Будем мы дышать. ( Повторить 2 раза)

Подходят к своим ракетам и отправляются в **полет**- **слайд 12.**(Надеть скафандры, пристегнуться, покружиться-руки в стороны и сесть.)

-Вот мы оказались на самой близкой к Земле планете-**Марс- слайд 13-14**

**Основные виды движений:**

1. Упражнение «Движение в невесомости»

Ползание на животе по гимнастической скамейке (2 раза)

1. Упражнение «Космическая тропинка»:

-Ходьба по ребристой доске (широкая тропинка-2 раза)

-Ходьба по канату ( узкая тропинка-2 раза)

1. Упражнение «Преодоление кратеров»

Прыжки из обруча в обруч (2 раза:1 раз- на правой,2 раз-на левой)

1. Упражнение «Космическая пещера»

Ползание по туннелю (2 раза)

- Подбежали ко мне. Опасность. Садимся и закрываем глаза.

5. **Упражнение «Звездопад!»**-**слайд 15** Звезды с именем каждого ребенка. Находят свою звезду, прикрепляем на спину.

**Подвижная игра «Созвездия».** Под музыку «звездочки разлетаются». Музыка замолкает. Дети смотрят на цифру в руке инструктора и собираются в круг этим количеством. (3 раза: по 2, по 4, 8).

**3.Заключительная часть.**

**Релаксация « Полет домой»-слайд 16**

Летим на космическом корабле в чёрном бархатном космосе…пролетаем мимо ярких блестящих звёзд…и вот мы видим нашу планету Земля…голубую…сияющую, пусть на ней царят мир и добро.

Открываем глаза. Мы благополучно, без потерь, вернулись домой.

**Планета Земля- слайд 17**

**Рефлексия:**

-Ребята, где мы сегодня побывали?

А теперь кому понравилось наше путешествие –встаньте в зеленый обруч, кому не понравилось- в красный. Спасибо! (Дети объясняют свой выбор.)

Построение в колонну по одному и ходьба.