Дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №68

**КОНСПЕКТ**

Сюжетного занятия по физической культуре в старшей группе

**ТЕМА: Путешествие в космос**

Инструктор по физической культуре Толмачева Н.А.

2015 г. Г.Липецк

**Задачи:** учить детей подлезать в обруч боком, прыжкам в длину с места. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро, ловко. Упражнять в прыжках на мячах – хопах. Развивать умение собирать целое из частей по схеме. Развивать зрительно – двигательную ориентацию, координацию движений. Воспитывать чувство взаимопомощи, умение работать дружно, сплоченно.

**Оборудование:**

Два мяча – хопа, кубики по количеству детей двух цветов, крупный конструктор – строитель, магнитная доска, схема ракеты, указка, 4 пластиковые бутылки, с прорезью для ног.

**Предварительная работа:**

Беседа о космосе, рассматривание картин с изображением звездного неба, ракет.

Длительность занятия – 25 минут

**Ход занятия:**

**1.Вводная часть.**

1. Дети заходят в зал и строятся в шеренгу. Ходьба по периметру зала друг за другом строевым шагом, на носках, пятках,
2. Бег по периметру зала, боковой галоп.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.

Педагог читает письмо детям.

Сегодня я получила какое-то странное письмо. Давайте посмотрим, что написано на конверте: Письмо в детский сад для ребят от жителя планеты Альфа Вилли. Ну что почитаем? Тогда слушайте!

«Приветствую вас друзья! Я в космосе, как всегда. Считаю звонкие синие звезды. Такая друзья у меня работа! Летаю, считаю… Но в эти дни я сбился со счета! Космические пираты разбросали мусор. На моей планете стало ужасно грязно и некрасиво. У меня не хватает сил навести порядок. Поэтому прошу вас о помощи. Ребята, помогите, пожалуйста! Ваш друг Вилли.»

Проводится беседа о том, что такое космос. Педагог спрашивает, хотят ли дети отправиться в космос.

Инструктор по ФК:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета по планетам.

Отправляемся на Марс,

Звезды, ждите в гости нас!

Инструктор по ФК:

Мы готовы прямо завтра

Записаться в космонавты.

Космонавтом можно стать,

Если будешь много знать.

Сядем смело мы в ракету,

Облетим мы всю планету.

Инструктор по ФК:

- Прежде чем отправиться в путешествие, необходимо потренироваться.

Инструктор по ФК:

Чтобы выполнить зарядку

Встанем мы все по порядку

Начнем тренировку

Чтобы сильным стать и ловким.

Дыхательная гимнастика:

Раз, два - все вдыхаем;

Три, четыре - выдыхаем.

Носом вдох, а выдох ртом,

Шаг на месте мы начнем.

Ходьба на месте:

Упражнение начиная,

Все на месте зашагаем,

Руки вверх поднимем выше,

Их опустим - глубже дышим.

(Выполняем 8 р.)

Руки все мы разведем,

Бросим вниз, к груди прижмем. (8 раз)

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Очень любим упражненье

Руки к плечам - круговые движенья.

Раз - вперед, два - назад,

Физкультуре каждый рад. (8 раз)

Выполнение наклонов:

Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться любят дети,

Раз - и вправо; два - и влево,

Пусть окрепнет наше тело.( :5 раз в каждую сторону)

Руки за спину, ноги врозь

Так давно уж повелось:

Три наклона делай вниз,

На четыре выпрямись. (10 раз)

Приседание:

Раз, два, три - присядем мы. (10 раз)

Прыжки:

Ну-ка вместе, в добрый час,

Все попрыгаем сейчас. (18 прыжков на месте)

Раз, два, три, четыре-

Нет детей сильнее в мире.

**2. Командные эстафеты.**

Дети делятся на две команды.

Инструктор по ФК:

Чтобы в космос полететь,

Надо силу нам иметь.

Будем мы тренироваться,

Будем силы набираться.

1.Построим ракету (дети соответственно схеме собирают из крупного строителя макет ракеты). Возвращаются назад прыжками ноги вместе, ноги врозь.

2. Уборка космического мусора (собрать в корзину предметы одной формы: первая колонна собирает кубики в форме конуса, вторая в форме цилиндра ). Перед выполнением дети выполняют прыжки через обруч, затем подлезают в обруч боком.

3. Путешествие на космических кораблях (дети прыгают на мячах-хопах прямо до ориентира).

4. Ходьба на космических лыжах (дети до ориентира идут, засунув ноги в пластиковые бутылки.

Подводятся итоги эстафет, затем проводится подвижная игра с обручами т "Космонавты".

Ждут нас быстрые ракеты,

Для прогулок по планетам,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет,

Опоздавшим места нет.

**3. Заключительная часть.**

Релаксация под музыку.

«Наша родная планета – Земля.

Лягте удобно, закройте глаза. Перед нами темное ночное небо с яркими звездами. Мы отправляемся домой.

Вы команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох-выдох, 3 р. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали… Вдох-выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть разливается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает, нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох-выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох-выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель\_ Земля…

И вот она уже близко, яркая голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох и выдох, 2 раза. Так и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели. Выходи из корабля. Открываем глазки.»

**4.Подведение итогов.**

Возвращаться нам пора,

Прилетает детвора,

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.