Муниципальное дошкольное

 Образовательное учреждение

 Детский сад комбинированного вида №12

 Муниципального образования

 Города – курорта Анапа.

 Инструктор по физической культуре

 Яворская Т.Н.

Я космонавтом стать хочу.

Физкультурное занимательное занятие для детей 5 – 7лет.

**Цель.** Продолжать закреплять знания детей по теме «Космос»; в игровой форме развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, силу, координацию движений, ориентировку в пространстве; закреплять знания, полученные ранее; повышать интерес к физкультурным занятиям; воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки; доставить детям радость, создать хорошее настроение.

**Предварительная работа.** Просмотр видеофильмов о космосе; беседы о космосе, о космонавтах; рассматривание иллюстраций, фотографий о космосе, оборудования космических кораблей и орбитальных станций, обмундирования космонавтов; прослушивание музыкальных произведений на космическую тему.

**Оборудование.** Звезды, вырезанные из картона желтого и синего цвета по10 штук, 20 следочков, 10 обручей, 2желтых воздушных шара, 2ракеты, вырезанные из картона, 2мяча – хопа, 2ограничителя, канат, напульсники синего и желтого цвета по количеству детей, фонограммы записей музыки П.Мориа, песен «Заправлены в планшеты космические карты», «Трава у дома».

*Ход занятия.*

*Вводная часть.*

**Физрук.** Ребята, вы знаете, что есть такой праздник – Международный день авиации и космонавтики. Его отмечают в нашей стране 12 апреля. В этот день человек отправился в космос. Кто был первым космонавтом?

Дети. Юрий Гагарин.

**Физру**к. А знаете ли вы, как называется планета, на которой мы живем?

Дети. Земля.

**Физрук.** Какие ещё вы знаете планеты?

Дети отвечают.

**Физрук.** На чем люди летают в космос?

Дети. На космических кораблях, ракетах.

**Физрук.** Ребята, а вы хотели бы стать космонавтами и отправиться в космическое путешествие?

Дети отвечают.

**Физрук.** Но чтоб ракетой управлять,

 Нужно смелым, сильным стать.

 Слабых в космос не берут,

 Ведь полет нелегкий труд.

А для этого необходимо на земле подготовиться как следует. И мы с вами отправляемся в «Центр подготовки космонавтов».

Экипажи, слушай мою команду! Равняйсь! Смирно! Направо. Коллоной по космодрому шагом марш!

Под песню «Заправлены в планшеты космические карты», дети маршируют по залу.

\*Ходьба на носках, руки вверх.

\*Ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.

\*Ходьба с высоким подниманием колен.

\*Бег с захлестом голени назад.

\*Бег подскоками.

\*Ходьба в колоне по одному.

Физрук. Хорошо размялись. Взбодрились. Молодцы.

Основная часть. Общеразвивающие упражнения дети выполняют под сопровождение музыки П.Мориа.

1. «Космический ветер».

И.п. – о.с.,руки вверх. 1 – 4 – покачаться, как ветер, из стороны в сторону. Повторить 6 – 8раз.

 2. «Невесомость».

\*стоять на пятках, не сходя с места, руки в стороны. Счет до 5.

\*стоять на правой (левой) ноге, левая (правая) согнута в колене, руки в стороны. Счет до 5.

\* пятка одной ноги прижата к пальцам другой, руки в стороны. Счет до 5.

\* покружиться на месте в одну и в другую сторону.

 3. «Пытаемся сесть в кресло космонавта».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сед с прямыми ногами, руки вниз.2 – вернуться в и.п. повторить 4 – 6раз.

 4. «Разминаемся перед выходом из ракеты».

И.п. – соя на коленях, руки на поясе. 1 – руки в стороны, сед на пятках. 2 – вернуться в и.п.

 5. «Радость прибытия».

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте на 2 ногах в чередовании с ходьбой. 3по10раз.

 6. «Продуваем скафандры».

И.п. – соя, ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдох правую (левую) руку вверх. На выдох дети тянут звук «А-а-а-а», опускают

Правую (левую) руку вниз.

*Раздается пронзительный писк. Появляется инопланетянин. (Воспитатель одет в костюм инопланетянина).*

**Инопланетянин.** Молодцы, ребята, я наблюдал за вашей подготовкой к полету в космос из своей летающей тарелки. Вы все старались. Я предлагаю вам совершить путешествие по нашей солнечной системе. Хотите?

Тогда давайте разработаем звездный маршрут. (Весте с детьми рассматривают карту). Разделимся на два отряда.

*Дети придумывают названия своим отрядам.*

Вы готовы? Тогда в путь!

Чтобы нашим звездолетам свободно можно было передвигаться по космическим просторам, расчистим дорогу для них.

1. **Эстафета «Млечный путь».**

Звезды, желтого и синего цвета, разбросаны по полу перед каждой командой. Дети по очереди бегут и поднимают по одной звезде. Выигрывает команда, первая собравшая звезды.

**Инопланетянин.** На пути у нас планета

 Желто – оранжевого цвета.

 И кольцами камней и льда

 Она всегда окружена.

1. **Эстафета «Кольца Сатурна».**

Первый участник от каждой команды прыгает на одной ноге боком из обруча в обруч поочередно. Сделав прыжок из последнего обруча, бегом возвращается к своей команде. Передав эстафету следующему участнику, дотрагивается до вытянутой в сторону руки. Используется по 5 обручей для каждой команды.

**Инопланетянин.** К следующей планете мы будем добираться на астероидах.

1. **Эстафета «Путешествие на астероидах».**

Прыжки на хопе до ограничителя и обратно.

**Инопланетянин.** А вот и красная планета

 Песком горячим вся одета.

 По Марсу быстро мы пройдем

 Следы оставим и уйдем.

 **4.Эстафета «Следы на марсе».**

Дети по массажным следочкам, по одному, проходят к « планете». Бегом возвращаются к своим командам.

**Инопланетянин.** Отгадайте мою загадку.

 Бродит одиноко огненное око.

 Всюду, где бывает,

 Взглядом согревает.

**Дети**. Солнце.

**Инопланетянин.** Да. Мы подлетели с вами к солнцу. Надо быть очень осторожным, чтобы не обжечься.

 **5.Эстафета «Вокруг Солнца».**

По сигналу два участника от команды несут воздушный шар, зажав его между лбами. Доходят до ограничителя, обходят его, возвращаются к командам. Передают шар следующей паре и становятся в конец колонны.

**Инопланетянин** прислушивается. Ребята, нам пора расставаться. Меня ждут на моей планете. Мы скоро снова встретимся с вами и продолжим путешествие по Вселенной, ведь она бесконечна. А вы стали почти настоящими космонавтами. Пока!

Физрук. Ребята, а мы возвращаемся на родную Землю. Ну – ка, кто первый соберется возле своей ракеты?

 **6.Подвижная игра «Кто быстрее?**

Дети под музыку бегают по залу. С окончанием музыки собираются у своих ракет.

**Физрук**. Вот мы с вами и дома.

*Под песню «Трава у дома», дети выходят из зала.*