*Конспект*

*физкультурного занятия*

в старшей группе

***«Путешествие по звёздному небу»***

**Программное содержание:**

* Продолжать формировать у детей умение выполнять имитационные движения;
* Упражнять в различных видах ходьбы и бега;
* Совершенствовать навыки прыжков.
* Развивать чувство равновесия, координацию движений, совершенствовать ориентировку в пространстве;
* Приучать детей стремиться улучшать двигательные умения, выполнять требования к более точному и правильному исполнению движений;
* Способствовать формированию интереса к физическим упражнениям, развитию творческой двигательной активности.

**I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Дети входят в зал. Останавливаются полукругом возле центральной стены.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное физкультурное занятие: мы отправимся в далекое путешествие. Вы знаете, что за пределами нашей Земли существуют безграничные пространства Космоса. /звучит тихая космическая музыка/

         Давайте отправимся в космическое путешествие. Становитесь в колонну – идем к звездолетам.

*Дети выполняют различные виды ходьбы /на носках, пятках, в полуприседе, змейкой/, и бег /змейкой, со сменой направления, темпа/*

Детям предлагается занять места в звездолетах.

Воспитатель вводит детей в сказочную ситуацию. Детям предлагается любоваться звездным небом и слушать.

- было это в глубокую старину, когда месяц был ребенком. Рассказали ему, что далеко на Востоке живет огромное Солнце в золотом дворце. Сидит солнце на троне, а возле него стоят на страже День и Год. Захотел Месяц своими глазами такую красоту увидеть и отправился в путешествие. А люди увидели Месяц на небе, залюбовались его красотой и назвали «молодым». Долго шел Месяц. Пока не встретил группу звезд, которая напоминала красивую девушку с колоском в руках.

«Это созвездие люди называют Девой», - догадался Месяц.

Дева рассказала Месяцу, что солнышко часто заглядывает к ней в гости и согревает колосок, в котором зерна – это звезды.

**II часть.** **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. упр.: «Солнце согревает звездный колосок»

И.п. Лежа на спине. Повороты рук, плечевого пояса и туловища с противоположными движениями тазового пояса и ног. 8 р.

2. упр.: «Весы качаются»

И.п. Лежа на спине. Выполнить несколько раскачиваний. 8-9 р.

**- Не знал месяц, что его ждет встреча с небесным Скорпионом. А когда увидел это созвездие, очень испугался, но Скорпион оказался совсем не злым.**

3. упр.: «Небесный скорпион»

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

                Переступать ногами, разворачивая туловище.

2 поворота.

**- Во второй раз Месяц испугался, когда увидел Стрельца, который выпускал свои огромные стрелы по небу. Но Стрелец только приветливо улыбнулся Месяцу и кивнул головой, показывая дорогу в солнечный дворец.**

4. упр.: «Стрелец»

        И.п. Лежа на спине. Руки в стороны, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Поднять согнутые ноги, вытянуть их вперед. Согнуть, выпрямить, согнуть, поставить на пол. Движение повторит с выведением ног вправо и влево. 6-7 р.

**- Месяц тоже улыбнулся доброму Стрельцу и пошел дальше. Удивительное создание встретилось ему: голова и туловище, как у барана, а хвост – как у рыбы и передвигается оно на передних копытах. Знаете, как его называют? «Козерог»!**

5. упр.: «Козерог».

И.п. Лежа на животе. Передвижение вперед-назад с помощью рук. 5-6 раз.

**- Испугался Месяц чудо-животного, побежал и налетел с разгона на человека, который нес на плечах огромный кувшин с водой. Тот споткнулся и вода разлилась. Знаете, как называется это созвездие? Володей!**

6. упр: «Водолей»

И.п. стоя на коленях. Переступая на локтях, перейти в положение лежа и обратно. 5-6 р.

**- Дал Водолей Месяцу выпить своей звездной воды, пригласил его к себе отдохнуть и пообедать. Месяц наелся так, что стал круглым, как колобок. Люди назвали это явление полнолунием.**

**Отдохнув у Водолея, отправился Месяц дальше. Дошел до созвездия Рыбы.**

7. упр.: «Рыбы»

И.п. Стоя с упором на колени и на кисти рук. Согнуть руки, одновременно поднимая слегка загнутую ногу, вернуться в исходное положение.

**- И вдруг подбежал симпатичный звездный барашек. «Как тебя зовут?» спросил Месяц. «Я – созвездие Овен. Хочешь подвезу тебя немного, ведь я вижу, ты устал.**

8. упр.: «Овен»

И.п. проползают один круг на коленях.

**- Ехали они ехали, а потом попрощались. И тут дорогу Месяцу перегородил бык. Рога у него были огромные, глаза красные. Это был небесный Телец.**

9. упр.: «Телец»

И.п. Стоя с опорой на руки и полусогнутые ноги. Движения головой вправо-влево, вверх-вниз. Легкое сгибание рук с одновременным махом ноги назад /сначала нога полусогнута, потом прямая/.

**- Думал Месяц, что уже не убежит, но ему помогли Близнецы. Эти дружные звездные мальчики заслонили собой путешественника и приказали Тельцу уходить. Близнецы смелые и всегда друг друга поддерживают.**

10. упр. «Близнецы»

И.п. Сидя, сгруппировавшись. Одновременно развести в стороны прямые руки, ноги, как бы хочешь дотронуться до товарища. Вернуться в и.п.

**- Куда ты идешь? Услышал Месяц. Обернулся – никого нет. Под ноги глянул, увидел, что его зовет созвездие РАК.**

11. упр.: «Рак».

И.п. Сидя, упор руками сзади. Передвигать ноги вперед назад.

**- Рак тоже немного проводил Месяц и предупредил: если встретит на дороге Льва, пусть не пугается. Потому что это звездный Лев.**

12. упр. «Лев»

И.п. Стать на корточки. Опереться руками об пол. Передвижение по полу вперед подняв голову.

**- За Львом шел наш Месяц, пока не увидел яркое сияние. «Здравствуй, друг» - сказало ему Солнышко. Приглашаю тебя в мой дворец. Но идти будем порознь, ведь если ты будешь рядом, то закроешь мой свет. Вопрос: «И что тогда произойдет?» (солнечное затмение). Месяц отошел немного в сторону, чтобы не затенять Солнце. И оно засияло во всей своей красе, согревая землю горячими лучами. Давайте и мы с вами, ребята, пройдем путь месяца и Солнца.**

**III часть.** ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Выполняются поточно подгрупповым методом

1. Дорога в мой дворец непростая, - сказало Солнце, - нужно сперва пройти по тонкому звездному мосту. /Ходьба по скамейке друг за другом, руки в стороны, прыжок со скамейки, руки вперед. На середине скамьи подняться на носочки, опуститься. Сделать «ласточку»./
2. Дорогу к моему чудесному дворцу преградил метеоритный дождь. Мы сейчас будем перепрыгивать с метеорита на метеорит. /Прыжки из обруча в обруч (5 обручей)/

А вот и мой чудесный дворец, - сказало Солнце.

1. А на этом участке, - сказало Солнце, - дорога становится еще труднее. Мы пойдем сейчас по Млечному пути. /Ходьба по канату, приставляя носок к пятке./

**Подвижная игра** «КОСМОНАВТЫ»

Контуры ракеты выкладываются обручами. Общее количество мест в ракете меньше количества играющих детей. Дети стоят по кругу.

Ждут на быстрые ракеты

Для прогулок по планетам,

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Дети бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места, остаются на космодроме.

**IV часть** ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

Ходьба с различным положением рук.

Дыхательные упражнения