# Конспект сюжетного занятия по физкультуре "Космонавты» в старшей группе.

Программное содержание:

Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.

Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Развивать быстроту, силу, выносливость, глазомер, ловкость.

Повторить метание в вертикальную цель.

Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки; 2 мишени,2 дуги, обручи 8 штук.

Ход занятия

I. Вводная часть.

*Дети организованно входят в зал под песню “Ничего на свете лучше нету” (Ген. Гладков, Ю.Энтин).*

Инструктор по физо:

Ждут вас быстрые ракеты  
Для полета по планетам.  
Отправляемся на Марс.  
Звезды, ждите в гости нас!

*Построение в шеренгу*.

Инструктор по физо

. Здравствуйте, ребята! В далеком 1961 году в космос полетел первый человек. Как его звали?*(Юрий Алексеевич Гагарин).* Все мы знаем, как важна физическая подготовка. А для космонавтов она особенно необходима, ведь они должны быть тренированными и закаленными. Давайте и мы с детства будем готовить себя к полетам в космос.

Мы готовы прямо завтра  
Записаться в космонавты.  
Космонавтом можешь стать,   
Если будешь много знать.  
Сядем смело мы в ракету,  
Облетим мы всю планету.

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку – космическую тренировку.

*Ходьба с выполнением различных заданий: на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; на внешней стороне ступни; “гусиным” шагом; “паучки”.*

*Бег с выполнением различных заданий: боковой галоп в правую и левую стороны; с высоким подниманием голени; с высоким подниманием колена.*

*Спокойная ходьба на восстановление дыхания.*

*Построение в три колонны.*

II. ОРУ без предметов.

1. И.п.: о.с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п. *(8-10 раз).*

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох; 2 – и.п. – вдох *(6-8 раз).*

3. И.п.: о.с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки вперед; 2 – и.п. *( 6-8 раз).*

Чтобы в космос полететь,  
Надо силу иметь.  
Будем мы тренироваться,  
Будем силы набираться!  
Раз, два, три, присядем мы!  
Раз, два, три, присядем мы!

4. Много раз я отожмусь  
Утром на зарядке.  
И руками оттолкнусь,   
Будет все в порядке.

Раз, два – руки согнуть,  
Три, четыре – разогнуть!

5. И.п.: лежа на животе, удержание туловища, руки за голову *(6 раз по 4 счета).*

6. И.п.: о.с. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая вверх; 4 – левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения *(4-5 раз).*

7. И.п.: о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок *(4 раза по 10 прыжков).*

Основные движения

Инструктор по физо. Да, ребята, вы хорошо потренировались. Но в космосе надо быть готовыми к любым неожиданностям. Все космонавты проходят специальную подготовку, отрабатывают свои действия в необычных ситуациях. Вот и вас сейчас ждет такой тренинг.

*Дети перестраиваются в 2 колонны*

Инструктор по физо: 1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2.5 м одной рукой ,способом от плеча. (5-6 р)

Инструктор по физо: Ой, ребята, посмотрите! Нас ждет новое испытание:2. проход через пещеры.

*Дети выполняют подлезание под дугу, хлопки вверху.*

Не успели мы справиться с этим заданием, а впереди уже новое испытание.

3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.

Посмотрите, впереди глубокое болото. Как же нам через него перебраться? *(ответы детей: по кочкам).* Правильно, ребята, по кочкам.

*4.Прыжки по “кочкам”.*

Инструктор по физ.: Теперь вы готовы к полету.

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
Дружно за руки возьмись,  
В круг скорее становись.

Подвижная игра “Космонавты”.

В разных концах зала кладут 4-5 больших обручей. Это посадочные места ракет, готовых отправиться в полет. В одной ракете может поместиться 2-3 космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,  
На какую захотим – на такую полетим.  
Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (Земля – Луна – Марс; Земля – Марс – Земля и т. д.). затем все собираются в общий круг, берутся за руки. Игра повторяется 2-3 раза.

Инструктор по физо:

Возвращаться нам пора,  
Прилетает детвора.  
Мы с полета возвратились  
И на Землю приземлились.

III. Заключительная часть.

Малоподвижная игра:

«Космический туннель».

Встаньте в колонну друг за другом на расстояние вытянутой руки. Ноги поставьте широко, чтобы между ними можно было проползти. Последний в колонне начинает проползать между ног, остальные дети массируют спину: гладят, легко пощипывают, легко постукивают. Делайте это осторожно, чтобы не повредить поверхность звезд.

Инструктор по физо: Молодцы, ребята! Вот и подошло наше космическое путешествие к концу. Земля рада приветствовать своих героев