**Задачи:**

Обучение метанию в вертикальную цель

Воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

Развивать ловкость.

Формировать умения выполнять упражнения с предметами.

Оборудование: луноход с письмом, модули, карточки с схематичным изображением основных движений, карта галактики, звезды, мяч, скамья, мешочки с песком, диски.

**Структура занятия:**

Организационный момент

Вводная часть

О.Р.У. с ракетами.

Основные движения

Подвижная игра.

Малоподвижная игра

Релаксация

Рефлексия.

**Ход занятия:**

1. Организационный момент.

(звучит музыка, заезжает луноход с письмом).

Воспитатель читает письмо

*"Ребята!*

 *Приглашаю вас в звездное путешествие.*

 *- Принимаем приглашение?*

*- Космонавтом чтобы стать*

 *Надо многое узнать.*

 *Быть проворным и умелым*

 *Очень ловким, очень смелым.*

2. Вводная часть.

*Друг за другом вы вставайте*

 *Подготовку начинайте*

 *- За мной в обход по залу шагом марш,*

Ходьба:

-Идем на носках, руки подняты вверх,

параллельны друг другу, ладони внутрь, пальцы вместе.

(Тянемся выше, к звездам, спина прямая, голова смотрит вперед.)

 Идем на пятках, руки согнуты в локтях, смотрим в иллюминатор.

(голову не опускаем, спина прямая)

"Идем по звездной дорожке"

- перекат с пятки на носок, руки на поясе.

- Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.

(перешагиваем через звездные камни, дышим носом, спину держим прямо,

носок тянем вниз.)

Бег:

- Бег по залу (увеличиваем нагрузку и проверяем свою выносливость)

- Бег с захлестом голени назад (по горячей раскаленной поверхности.)

"Звездные человечки"

- с выведением прямых рук и ног вперед.

"Преодолеваем земное притяжение"

- бег с подскоками.

Восстанавливаем дыхание (вдох, выдох)

- Ребята, а на чем можно совершить путешествие к звездам?

- Запускаем двигатели.

Первый двигатель: 1,2,3,4,5. 5,4,3,2,1, ПУСК. (2 р.)

Полетели, (звучит музыка) пока мы с вами летим нам

нужно подготовиться к неземным условиям.

- Приготовились к посадке. Закройте глаза и медленно считайте до пяти (переодевается, выключается музыка).

- Здравствуйте земляне. Высаживайтесь на звезду. Выкатывается мяч в «серебре».Мы находимся с вами на серебряной звезде. Жители этой звезды очень дружные, они предлагают вам выполнить комплекс упражнений "звездных человечков".

4. О.Р.У. с ракетами

- Выкатывается желтый блестящий мяч.

 5. Основные движения.

Желтая звезда предлагает вам особенные маршруты - звездные.

**- На первой станции** (показ карточки), как вы думаете, что мы будем делать? (подтягивание по скамье)- прикрепляется схема.

- **На второй станции** (показ карточки, вопрос)- прыжки через канат

**- На третьей станции** Метание в вертикальную цель

- Молодцы, вы правильно выполнили все упражнения.

Выкатывается синий блестящий мяч.

 - Жители, голубой планеты любят играть

 А вы любите играть?

**6. Подвижная игра.- Космонавты**

Инструктор. Пока звёзды передвигались по галактике, они собрали много космической пыли, чтобы снова они засияли ярко, предлагаю пройти космический туннель.

**Игра "Космический туннель".**

Встаньте в колонну друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ноги поставьте широко, чтобы между ними можно было проползти. Кат тоннель закончится, нужно встать,ноги широко врозь ,руки вверх в стороны.

7. Релаксация.

- Вы готовы к полёту. Ложитесь на спину так, чтобы не мешать друг другу, закройте глаза и расслабьтесь (звучит спокойная музыка). Представьте, что в ваших руках свет самой яркой и тёплой звезды, этот свет согревает ваше тело, тепло докатилось до ваших кончиков пальцев ног, вам легко и тепло. Вы самая яркая звезда на всем небосклоне. Глаза открыли, потянулись и встали на ноги. Вы на планете Земля. Я рада, что путешествие благополучно завершилось.

9. Рефлексия.

- Вам понравилось?

- Что вам запомнилось больше всего?

- На каких звёздах вы побывали?

Ответы детей

Дети друг другом выходят из зала.