**План-конспект физкультурного тематического**

**занятия с детьми подготовительной группы:**

**«Космическое путешествие».**

**Задачи:**

1.Развивать быстроту и ловкость, ориентировку в игровых ситуациях.

2.Развивать физические качества личности, быстроту реакции, сообразительность.

3.Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.

4.Повышать двигательную активность детей интерес к физкультурной образовательной деятельности.

5.Воспитывать чувство товарищества коллективизма.

**Оборудование:** Мячи хопы по количеству детей, гимнастическая скамейка-1шт, обручи-6 шт, мешочки-6 шт.

**Содержание образовательной деятельности.**

Дети входят в зал, строятся**. (на экране первый слайд)**

**Инструктор:***(вовлекает детей в беседу).*

Чтоб ракетой управлять,
Нужно смелым, сильным стать,
Слабых в космос не берут,
Ведь полёт – нелёгкий труд!”

– Ребята, вы все знаете, что мы живём на планете Земля. Она – наш дом. Земля – огромный шар, плывущий в бескрайнем просторе космоса и вращающийся вокруг Солнца. Учёные называют такие шары планетами. И я сегодня хочу пригласит вас совершить космическое путешествие.

- Ребята как называются люди, ко­торые летают в космос?

- Стать космонавтом может любой человек?

**Дети**: Нет, только лучшие.

**Инструктор:**Да! В космонавты берут самых сильных, выносливых и здоровых людей. Ведь во время космического полета организм человека испытывает очень большие перегрузки.

А вы знаете, что в космос летают не только мужчины, но и женщины.

Значит, наши девочки тоже смогут стать космонавтами!

**Инструктор:**Хорошо, я вас за­числю в отряд будущих космонавтов. Только сначала давайте покажем, как мы любим спорт и занимаемся им. Потому что будущему космонавту, без спорта никак нельзя. Вы согласны? Ребята, вы хотите отправиться со мной в космическое путешествие? Готовы полететь в космос? Отправляемся на космодром. (Музыка) **(второй слайд)**

**Инструктор:** Группа равняйсь, смирно. Направо, шагом марш.

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, ходьба в колонне. Лёгкий бег, бег с захлёстыванием голени, боковой галоп, лёгкий бег, ходьба. Перестроение в три колонны.

**Инструктор:** Чтобы в космос полететь надо многое узнать: быть проворным и умелым, очень ловким, очень смелым. Вот мы и в ракете.

ОРУ

1. «Взлетает вверх ракета» 6 раз

И.п: о.с.

1- руки в стороны

2- руки вверх, хлопок в ладоши

3- руки в стороны

4- и.п.

2. «Проверим ремни» 6 раз

И.п: стоя на коленях, руки на поясе;

1- руки в стороны, сед на пятки

2- и.п.

3.»Ракета в космосе» 6 раз

И.п: стоя ноги врозь, руки вверху, ладони в замок

1- наклон туловища вправо

2- наклон влево

3- наклон вперед

4- наклон назад

4. «Посмотрим в иллюминатор» 6 раз

И.п: стоя ноги врозь, руки на поясе

1- поворот туловища направо, руки в стороны

2- и.п.

3- поворот туловища налево

4- и.п.

5. «Собираемся перед выходом из ракеты» 6 раз

И.п: стоя ноги врозь, руки к плечам

1- выпад вправо, руки вверх

2- и.п.

3- выпад влево, руки вверх

4- и.п.

6. «Радость прибытия» 10секунд Прыжки ноги врозь – вместе

**(третий слайд с картинкой Марс)**

**ОВД**

**Инструктор:** Ребята, посмотрите на экран. Первая планета, на которую мы прибыли – это Марс. ( на экране появляется марсианин)

**Марсианин:** Я житель планеты Марс, зовут меня Марсианин. Мы – Марсиане очень любим загадывать загадки. Я загадаю вам загадку, а отгадка будет вашим заданием (загадка про мячик).

**Инструктор:** Ребята, покажите, пожалуйста, какие упражнения вы умеете выполнять с мячом.

Показ детьми заданий.

**Инструктор:** У менядля вас тоже есть задание. Ведение мяча «змейкой»

1 задание: ведение мяча правой, левой рукой «змейкой» между конусов, встать в конец колонны.

**Инструктор:** С заданием Марсианина мы справились. Пора лететь на следующую планету. Я попрошу вас занять места в ракете. Приготовились к полету. Пока звучит музыка вы летаете по вселенной, как только музыка стихает вы останавливаетесь. **(слайд с ракетой и музыкой)**

Звучит музыка, дети «летают» по залу. Музыка стихает, дети останавливаются и подходят к экрану. **( слайд с сатурном)**

**Инструктор:** Вот мы и прилетели на следующую планету. Может кто – то знает как она называется? (Сатурн) (если знают отвечают, если нет, называю сама). Ребята, эта планета необычная. Отличительной его особенностью кольца. А на какой спортивный инвентарь похожи Кольца Сатурна. И вот задание, которое нам надо выполнить на этой планете.

2 задание: бег по «кольцам» Сатурна (обручи). В последнее «кольцо» пролезть боком, не задевая его.

**Инструктор:** Пора лететь дальше. Я попрошу вас занять места в ракете. Приготовились к полету. Пока звучит музыка вы летаете по вселенной, как только музыка стихает вы останавливаетесь. **(слайд с ракетой и музыкой)**

Звучит музыка, дети «летают» по залу. Музыка стихает, дети останавливаются и подходят к экрану. **(слайд с луной)**

**Инструктор:** Вот мы и на Луне. Будьте осмотрительны: по Луне трудно передвигаться из-за пыли, кратеров, камней, космических дыр.

3 задание:

1- Пройти по скамейке боком, спрыгнуть в обруч с поворотом на 90 градусов.

2- прыжки через обручи (кратеры).

3- ходьба по мешочкам (идем по камешкам).

**Инструктор:** А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Космонавты».

По краям площадки раскладываются обручи-ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети бегают (летают) по залу под лёгкую тихую музыку, инструктор говорит слова: **(слайд с ракетой и музыкой)**
Ждут нас быстрые ракеты
Для полёта на планеты.
На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

После последних слов дети бегут и занимают ракеты по двое.
В паре повернуться спиной друг к другу, плотно прижавшись спинами и затылками, принять красивую позу с правильной осанкой. Опоздавшие выбирают самые красивые парные позы космонавтов. (игра повторяется 3-4 раза).
**Инструктор:** Молодцы у нас ребята: сильные, умелые, дружные, весёлые, быстрые и смелые. Смотрите, какая лужайка, давайте посидим на лужайке, отдохнем, вспомним, что интересного мы видели в космосе (рассказы детей). А теперь представим невесомость, которую вы испытали в космосе. (релаксация под космическую музыку)