**Интегрированное занятие по физкультуре в старшей группе**

**Тема: « Путешествие в космос»**

**Провела занятие**

**воспитатель 2-ой категории:**

**Артемьева Т.В.**

**Тип занятия:** физкультурно-оздоровительный и познавательный.

**Комплексное занятие:** физкультуры, музыкальное, окружающий мир.

**Интеграция образовательных областей:** познание, здоровье, коммуникация, социализация.

**Программное содержание:**

* закрепление знаний о планете Земля;
* воспитывать уважение детей к профессии летчика-космонавта;
* воспитание интереса к окружающему миру;
* упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;
* продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;
* упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.
* приучать помогать взрослым подготавливать физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Пособие и оборудование:**

Обручи, кегли, гимнастические скамейки, мяч, спортивная форма, чешки.

**Предварительная работа:**

* Беседа о дне космонавтике и первом космонавте;
* Рассматривание иллюстраций;
* Чтение художественной литературы по теме «Космос»:

- «Большая энциклопедия дошкольника»;

- Детская энциклопедия « Все о Космосе»;

- « Малышам о звездах и планетах» Е.П. Левитан.

**Работа с родителями:** ознакомление родителей с программным содержанием занятия и обсуждение подготовительной работы в семье.

1. **Вводная часть.**

Дети организованно входят в зал под **«**ГИМН КОСМОНАВТОВ» (Заправлены в планшеты космические карты) Музыка: О.Фельцман, слова: В.Войнович**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Сегодня у нас не простое занятие. Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие в космос.12 апреля наша страна отмечает праздник - День космонавтики. 50 лет назад в космос полетел первый человек. А кто знает как его звали?

**Дети:** Юрий Алексеевич Гагарин.

**Воспитатель:** Молодцы. А вы ребята хотели бы стать космонавтами?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Кто такой космонавт?

**Дети:** Это человек, который летает в космос на ракете.

**Воспитатель:** Хорошо. А как вы думаете, каким должен быть космонавт?

**Дети:** Здоровым, сильным, трудолюбивым, мужественным, выносливым, умным и т.д.

**Воспитатель:** Правильно. А как называется наша планета?

**Дети:** Земля

**Воспитатель:**  А как называется спутник Земли?

**Дети:** Луна

**Воспитатель:** А самая большая звезда в нашей вселенной?

**Дети:** Солнце

**Воспитатель:** Молодцы, вы много знаете. А теперь давайте поиграем.

**Подвижная игра «Ракета»**

|  |  |
| --- | --- |
| А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете. | Маршируют по кругу |
| На носки поднимись, а потом руки вниз | Поднимаются на носки, руки вверх, сложив ладошки. Руки опустить вниз через стороны |
| Раз, два – потянись, вот летит ракета в высь | Поднимаются на носки, руки вверх, сложив ладошки, бегут на носочках в разные стороны |

**Воспитатель:** Отлично, ну, а теперь приступим к подготовке к полету в космос.

1. **Основная часть.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании)

**Воспитатель:** А знаете ли вы, ребята, что космонавты должны быть сильными, ловкими и выносливыми!

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Перед тем, как совершить путешествие в космос, будущие космонавты, проходят различные испытания. Давайте представим что нам надо подняться на космический корабль. А для этого нам необходимо пойти по очень узкому коридору. (Дети строятся в колону по одному и ходят по кругу. По команде воспитателя переходят на бег.) И вот коридор остался позади, мы вышли на взлетную площадку, но что бы нам попасть на свой космический корабль на необходимо обойти все препятствия. (Ходьба в рассыпную между предметами).

**Общеразвивающие упражнения.**

**1.** И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз) ( и вот наша ракета набирает высоту и вылетает в открытый космос).

**2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз) ( а в космосе летают метеориты и астероиды, от которых нам нужно уклонятся).

**3.** И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз) ( и вот мы долетели до нужной планеты и нам пора приземлятся).

**4.** И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз) ( перед тем как выйти из корабля мы обуваем космическое снаряжение).

**5.** И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз) ( надо проверить правильно ли мы все одели и застегнули).

**6.** И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 —прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз) (ну а теперь мы готовы выйти из корабля, но не совсем обычным способом).

**Основные виды движений.**

**1.** Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза) (и вот мы на планете и нам надо быть осторожными).

**2.**  Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза) (впереди у нас оказалась большая и бурная река).

**3.**  Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз) (перед тем как вернуться назад, нам надо оставить свое послание местным жителям. Но его надо спрятать в надежном месте).

**Воспитатель:** Очень хорошо, а теперь нам пора в обратный путь.

1. **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.

**Воспитатель:** Ну вот мы и вернулись на свою планету. Давайте отдохнем после долгого перелета.

**Игра малой подвижности:**

|  |  |
| --- | --- |
| В небе ясном солнце светит, Космонавт летит в ракете. | *(Потянуться – руки вверх.)* |
| А внизу леса, поля – | *(Наклониться.)* |
| Расстилается земля. | *(Руки развести в стороны.)* |

**Воспитатель.** Молодцы, ребята! Но наше космическое путешествие подошло к концу. И для всех вас я приготовила награду (всем вручаются медали), а в группе вас ждет угощенье.