**Сценарий**

**оздоровительного НОД по физическому развитию**

**«Космическое путешествие»**

**Разработала инструктор по ФК Шапошникова В.С.**

**Цель:** Формировать потребность в здоровом образе жизни, повышать интерес к физкультурным занятиям.

**Задачи:**

Укреплять различные группы мышц рук и плечевого пояса, спины.

Тренировать и развивать дыхательную систему.

Формировать двигательные умения и навыки в различных видах движений.

Вызывать у детей приподнятое настроение, хорошее самочувствие, отсутствие страха казаться неловким.

Развивать способность к воображению, импровизации.

**Участники:** дети подготовительной группы.

**Оборудование:** гимнастические палки по числу детей, кольца Д= 25 см. – 2 шт, мячи Д=20 см – 2 шт., обручи – на 2 меньше количества детей.

**Материалы:** схема ракеты.

**Музыкальное сопровождение:** компакт-диск с записями.

**Ход**

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

ИФК: *Горят на небе звезды*

*Прекрасны и добры*

*И нас зовут в дорогу*

*Далекие миры.*

*Вы хотите полететь в космос?(Да) Для этого надо побывать в центре подготовки космонавтов. В какую сторону летит ракета?( показывает схему ракеты). (Влево). Первый тест прошли! Слушай мою команду:*

Строевые упражнения: расчет на 1-2, повороты направо, налево, кругом, перестроение в шеренги.

ИФК:  *повернитесь в сторону, куда летит ракета.(дети поворачиваются за направляющим). В обход по залу шагом марш!*

Ходьба. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за спину. Перестроение при ходьбе в пары, в колонну на счет 1-2. Бег в колонне. Быстрый бег. Бег змейкой. Бег врассыпную. Построение врассыпную.

**Основная часть (23 мин)**

1. Оздоровительные и общеразвивающие упражнения.

*ИФК: Ну, вот мы и центре подготовки. Вы готовы?*

1. Восстановление дыхания.

И.п.: Ноги на ширине стопы руки опущены. Руки поднять Через стороны вверх - вдох. Опустить руки - тройной выдох «Да-да-да».

*ИФК: Ребята, космонавты проходят медицинское обследование и специальную подготовку перед полетом. Нам тоже это надо сделать. Начнем с головы.*

2. Медитация.

Поза: стоя, одна рука на лбу, другая на затылке, глаза закрыты.  *(Представьте перед собой лица родных людей, мысленно поблагодарите их за заботу и ласку; представьте зеленые леса, бескрайние цветущие нивы – поблагодарите природу за красоту и пользу; представьте синее небо, яркое солнышко - поблагодарите небо за хорошую погоду; представьте мячик… на нем зеленые континенты, голубые ленты морей, синие океаны…Это наша планета. Поблагодарите ее за щедрость.)*

*ИФК: Открываем глаза. А теперь,*

*Будем дружно подрастать,*

*Наши мускулы качать*

3. «Покажем мускулы».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. Повороты вправо влево со сгибанием рук к плечам на счет 1-8.

*ИФК: проверим работу пропеллеров:*

4. Упражнение «Пропеллеры»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения руками на счет 1- 4 вперед. То же назад.

*ИФК:* *Двигатель пилот прогрел,*

*Мотор захлопал, загудел.*

5. И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. 1- хлопок над головой, 2 – наклон с хлопком за коленями.

*ИФК:* *Вот огромный звездолет,*

*Он готовится в полет.*

6. Упражнение «Ракета»

И.п.: ноги на ширине стопы, руки опущены вниз 1- руки вверх, ладони сомкнуть, потянуться на носках. 2 – руки опустить.

*ИФК: Давайте проверим готовы ли кнопочки на нашем скафандре.*

7. Пальчиковое упражнение: «Кнопочки»

И.п.: сидя на коленях. Нажимаем поочередно на подушечку каждого пальца, при этом цокая языком.

*ИФК: Сверкая, вверх летит ракета*

*На встречу звездам и планетам.*

8. Приседания.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. 1- руки сверх, ладони сомкнуть. 2 – присесть, руки вперед.

9. Дыхательное упражнение «Продуем моторы»

И.п. стоя, произвольно. Вдох правой ноздрей, закрыв пальцем левую, выдох левой ноздрей, закрыв правую.

*ИФК: Если очень захотим*

*На ракете полетим.*

10. Прыжки на счет до 4: ноги вместе; ноги в стороны; ноги попеременно вперед назад; вместе.

11. Дыхательное упражнение «Обнимем Землю».

И.п. ноги на ширин стопы, руки опущены вниз. Вдох – руки развели в стороны, выдох – обняли себя.

*II. ИФК: Если очень захотеть*

*Можно в космос улететь.*

*Чтоб отправиться в полет,*

*Нужен нам не самолет.*

*К звездам улетим легко – не в метро…*

*Не на мопеде… А в космической ракете!*

*По Я Коваль*

Эстафета «Строители»

Дети по очереди от линии старта бегут до места построения фигуры. Берут элемент и выкладывают на полу согласно схеме. Возвращаются к линии старта, передают эстафету.

*ИФК: Мы построили ракеты*

*Улетаем в них сейчас.*

*Пусть высоко и далеко,*

*Унесут ракеты нас.*

*Занимайте места. Начинается обратный отсчет.*

Дети считают хором, загибая пальцы: 5,4,3,2,1 – пуск!

*ИФК: А ракета выше дома*

*Улетает с космодрома*

*Жителям других планет,*

*Передать с Земли привет!*

*Ну, вот мы и прибыли.*

Ходьба «Невесомость» врассыпную.

*ИФК: давайте настроим свои скафандры.*

Упражнение «Кнопочки»

*ИФК: Я предлагаю вам поиграть.*

Подвижная игра «Разноцветные планеты»

Передача мяча назад над головой в колонне.

*Разноцветные планеты*

*В звездном небе не ищи.*

*Мы вам скажем по секрету*

*В звездном небе не мячи…*

*Планеты.*

*Мяч – планета, мяч – Луна*

*Начинается игра.*

*Ребята, воображение у вас хорошо развито? Во-он, инопланетяне. Давайте с ними поздороваемся.*

Самомассаж «Постукивание»

*Смотрите-ка, они приглашают нас танцевать.*

Игропластика «Танцы»

Дети имитируют движения танцующих инопланетян. *А теперь давайте покажем как танцуют земные дети.* Дети просто танцуют.

*ИФК: Он не летчик, не пилот,*

*Он ведет не самолет,*

*А огромную ракету.*

*Дети, кто, скажите, это?*

Подвижная игра «Космонавты»

*Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок по планетам.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим.*

*Но в игре один секрет:*

*Опоздавшим места нет!*

По залу раскладываются обручи. На 2-3 меньше, чем детей – это места для космонавтов. Дети двигаются в обход по залу, выполняя заданные движения. По свистку занимают места в обручах. Один обруч для одного ребенка. Опоздавшие, считаются проигравшими.

*ИФК: Наше космическое путешествие подходит к концу. Нам пора возвращаться домой. Какая планета наш дом? Занимайте места в ракетах.*

Дети начинают счет 1, 2, 3, 4, 5. Пуск.

**Заключительная часть (4 мин.)**

*ИФК: Ну, вот мы с вами и на Земле. Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Символически обнимем нашу планету. Что мы можем ей пожелать?*

Пожелания детей.

*Пришло время нам с вами расставаться.*

Оценка работы детей

*По кругу шагом марш. До свидания ребята.*

Литература:

Буренина А.Н. Ритмическая мозаика: (программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – СПб.: ЛОИРО,2000