Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**детский сад № 7 комбинированного вида**

**Одинцовского муниципального района Московской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

143070, Россия, Московская область, Одинцовский район,

г. Кубинка (городок Кубинка- 8), строение №17, тел. 8-498-69-5-85-23

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

**интегрированное занятие в подготовительной группе**

**Тема «Космическое путешествие»**

Инструктор по физической культуре:

Ермолаева Надежда Алексеевна

г. Кубинка (городок Кубинка-8)

2015 г.

**Цель:** Доставить детям радость от участия в общем празднике.

Поддерживать и развивать устойчивый интерес к занятию и приобщать к здоровому образу жизни через обучение детей двигательным умениям и навыкам.

**Задачи:**

1. Создать положительно эмоциональный настрой.

2. Расширять и закреплять знания детей в области космоса.

3. Активизировать и обогащать словарь по теме «Космос»

4.Совершенствовать  физические  навыки, развивать  эмоционально -  волевые  качества  личности, память, мышление, внимание.

5. Воспитывать чувства дружбы и взаимопомощи у детей.

**Методические приемы:** беседа, показ, объяснение, команды, вопросы к детям, звуковые сигналы.

**Структура мероприятия:**

*I. Организационный момент.*

*II. Основная часть.*

*III. Заключение.*

Содержание этапов мероприятия:

*I. Организационный момент.*

1.Сообщение темы мероприятия.

2. Д/и «Соберем ракету»

3. Антистрессовая гимнастика (техника целительных рук) «Ракета хорошего настроения»

*II. Основная часть.*

1. Занятие в спортивном зале:

I часть «Путешествуем по планете»(упражнения в ходьбе и беге); Дыхательная гимнастика «Кислородная маска»; Стретчинг «Ракета»

II часть ОРУ: Ритмическая композиция «Мы маленькие звезды»; Силовая гимнастика с гантелями.

III часть ОВД:

1.Тренировка по станциям:

-Упражнение с мячом «Передача мячей в кругу».

- Подтягивание по скамейке на животе и спине; Прыжки вдоль скамейки с продвижением вперед; Ходьба по бревну, приставляя пятку к носку.

- Лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет.

Подвижная игра с использованием упражнений игрового стретчинга «Небо темнеет», (по типу «Море волнуется»). Дыхательная гимнастика «Звуки космоса». «Планетоход»

2. Релаксация. «Возвращение домой»

*III. Заключение.*

Сюрпризный момент

Рефлексия: Речевка.

**Задачи:**

***Образовательная область «Здоровье»:***

* Приобщать детей к здоровому образу жизни.
* Способствовать закаливанию детского организма.
* Формировать правильное дыхание.
* Формировать правильную осанку.
* Профилактика плоскостопия.

***Образовательная область «Физическая культура»:***

* Развивать мышечную силу и выносливость в упражнениях игрового стретчинга;
* Упражнять детей в ходьбе и беге различными способами;
* Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;
* Совершенствовать координационные возможности в игре с мячом;
* Совершенствовать навыки прыжков через препятствие;
* Развивать физические качества: общую координацию, ловкость, гибкость, внимание;

***Образовательная область «Безопасность»:***

* Закрепить знания детей о правилах безопасности.

***Образовательная область «Социализация»:***

* Развивать умение входить в воображаемую игровую ситуацию, участвовать в ней.
* Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.
* Обогащать игровой опыт детей, подчинятся правилам игры.
* Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, самостоятельность, настойчивость).

***Образовательная область «Музыка»:***

* Содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой.

**Предварительная работа:**

* Загадывание загадок по теме «Космос», чтение детских стихов
* Лепка и рисование на тему «Космос».
* Просмотр диска «Астрономия для малышей»
* Рассматривание портретов космонавтов, иллюстраций «Земля из космоса»
* Рассматривание карты мира, глобуса
* Заучивание считалки: «На луне жил звездочет»

**Организационное обеспечение занятия:** Электронный носитель, костюм, маты - 4шт, скамейки 2шт,«туннель»,бревно, напольный конструктор, корзина с мячами, гимнастическая лестница, гантели по 2 штуки по количеству детей, планеты-плакаты.

**Ход мероприятия**

*I. Организационный момент*

*Инструктор*: Здравствуйте, ребята! Какой праздник каждый год 12 апреля отмечает весь мир?

(Ответы детей)

Почему в этот день празднуется день космонавтики?

Кто был первым человеком, побывавшим в космосе? (Ответы детей)

- Правильно, дети. Ю. Гагарин. Он первым увидел, как выглядит наша планета из космоса.

*Инструктор:* Что вы знаете о космосе? (Ответы детей)

- Вы правы, в космосе находятся планеты, созвездия, метеориты, кометы.

- Вы хотите стать космонавтами? *(ответ детей)*

- Сразу на космодром вам рановато, я предлагаю помечтать и в космонавтов поиграть.

*Инструктор:* Ребята, а какими должны быть космонавты?

- Умными, смелыми, сильными, дружными, внимательными. Вы готовы к испытаниям.

*Инструктор*: Давайте сконструируем звездолёт

*(приступают к постройке звездолета*

*из деревянного напольного конструктора)*

*Инструктор*: Отличная ракета! Вы настоящие конструкторы!

*Инструктор:* Поиграем в космонавтов,

И отправимся на Марс,

Звезды ждите в гости нас.

*Инструктор*: Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр). Правильно. Осталось одеть скафандры.

*Речевка*:

Мы скафандры надеваем *имитируют одевание шлема*

Чтобы в космос полететь

Много нового узнаем

Нужно только захотеть!

*Инструктор:* Давайте проверим прочность скафандров. Потрясите головой, руками, ногами, попрыгайте, постучите пятками по полу. Скафандры застегнуты прочно. Можно отправляться в полет.

*(Дети занимают места на корабле)*

*Инструктор:* Заняли свои места. Внимание пристегнуть ремни.

*(Дети хлопают в ладоши)*

*Дети:* Есть пристегнуть ремни!

*Инструктор:* К запуску Ракеты хорошего настроения приготовьтесь!

*(Дети выставляют большой палец)*

*Дети:* Есть приготовиться!

*Инструктор:* Включить контакт.

*(Дети соединяют указательные пальцы)*

*Дети:* Есть включить контакт!

*Инструктор:* Ключ на старт.

*(Дети поднимают правую руку вверх)*

*Дети:* Есть ключ на старт!

*Инструктор:* Включить мотор.

*(Дети делают вращательные движения руками)*

*Дети:* Есть включить мотор!

*Инструктор:* Начать отсчет времени.

*Инструктор:* Пуск! Ура! Все готово, полетели!

*(Дети громко хлопают в ладоши)* (3-4 мин.)

*Инструктор:* Скомандует диктор

Внимание! Взлет!

И наша ракета помчится вперед.

Прощально мигнут и растают вдали

Огни золотые любимой земли.

*(Звучит фонограмма полета ракеты)*

Дети группы № 7 отправляется в физкультурный зал, а дети группы №13 в бассейн.

***II. Основная часть.***

**Занятие в спортивном зале.**

*(Переход в спортивный зал по «космическому коридору» (тоннель, и массажные дорожки,) под музыку*

*Инструктор:*

- Во время путешествия помните, каждый космонавт должен знать и выполнять космические правила безопасности.

*Инструктор:*

10 секунд – полет нормальный

20 секунд – полет нормальный

*Ходьба в обход по залу, построение в шеренгу.*

***Гимнастика для глаз и психогимнастика (эмоции)***

(*Картинки-ориентиры на стене )*

Закройте глаза, представьте, что мы летим с огромной скоростью. Откройте глаза:

-Посмотрите (вправо) на Солнце и зажмурьтесь.

-Посмотрите (влево) на Луну и удивитесь

-Посмотрите (вверх) на Звезды и нахмурьтесь.

-Посмотрите на нашу планету Земля и порадуйтесь.

-Корабль наш выходит на космическую орбиту, мы попадаем в невесомость. Отстегнуть ремни *( руки в замок, затем резко разъединить)*

-Наш вес равен нулю. Почувствуем это. (*Дети кружатся*)

*Инструктор:* А теперь мы очень гладко  
 Все заходим на посадку.

**I часть:**

**«Путешествуем по планете»**

*Инструктор: Выйдем смело из ракеты*

*Обойдем мы всю планету*

*-* Проверим, как вы умеете ориентироваться

*Ходьба обычная за направляющим, по команде повернуться налево, шагать шеренгой на другую сторону зала, по команде направо шагать за последним в колонну по одному, по команде кругом шагать за направляющим. (30с)*

*Инструктор*: на поверхность дружно ступим и пространство все изучим

*Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, руки на поясе (30с)*

*Инструктор*:Кипящая лава вулканов у нас на пути, идти горячо, но мы сможем пройти.

*Ходьба с высоким подниманием коленей (30с)*

*Инструктор*: Впереди у нас вода, будем плыть мы, не беда.

*Ходьба на носках с движением рук, как при плавании (30с)*

*Инструктор:* По неровной поверхности пойдем, пяточками все примнем.

*Ходьба на пятках, руки за головой.*

*Инструктор*:будем шагами расстояние отмерять

*Ходьба приставным шагом (30с)*

*Инструктор*:От опасности мы убежали.

*-Обычный бег (30с)*

*Инструктор:* Задерем повыше пятки, вот и будет все в порядке.

*Бег с захлестом голени назад с переходом на ходьбу.*

*Ходьба обычная. Построение*

*Инструктор:* Восстановим дыхание после сильной космической нагрузки.

**Дыхательная гимнастика *«Кислородная маска»***

Кислорода в космосе *Пальцы обеих рук образуют полусферу*

Может не хватать, *и накладываются на рот и нос, как маска.*

Надеваем маски, *на 1-2 – вдох, на 3-4-5-6 – выдох,*

Будем мы дышать *Повторить 5-6 раз*

*Инструктор:*  В темных глубинах космоса сверкает множество звезд, они как будто танцуют.

*(На вступление дети распределяются по залу врассыпную парами)*

**II часть:**

***Ритмическая композиция «Мы маленькие звезды» (****3мин)*

*Инструктор*: На планете, по которой мы путешествуем, прошел метеоритный дождь. Давайте соберем осколки метеорита, заодно потренируем свои мышцы.

***Силовая гимнастика с гантелями***

*(проводится без музыки под счет)* (3 мин**)**

*(Дети берут гантели и возвращаются на места)*

*1.Упражнение «Накачаем мышцы» (6 раз)*

И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены, локти прижаты к животу, ладони направлены вверх; 1- согнуть руки, локти от живота не отрывать;

2- и.п.

*2.Упражнение «Бокс»(6раз)*

И.П.- ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях перед собой кистями вверх.

1- полуприсед, вытянуть правую руку вперед;

2- вернуться в и.п.;

3-4 то же левой рукой,

5-8 то же, только руку поочередно вверх.

*3. Упражнение «Сели-встали»(6 раз)*

И.П.- стоя на коленях, руки на поясе,

1-2 – присесть на правое бедро справа, руки выпрямить вперед.

3- 4 – и.п.; то же в другую сторону.

*4. Упражнение « На боку» (по 6раз)*

И.П. – лежа на правом боку, в упоре на правый локоть, две гантели в одной руке лежат на левом бедре, ноги прямые.

1-2 поднять левую ногу в сторону вверх,

3-4 и.п . Тоже с другой ноги.

*5.Упражнение « Накачаем пресс» (6раз)*

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вытянуты за головой.

1-2-мах руками вперед, сесть на ягодицы, потянуться вперед;

3-4 и.п.

*6. Упражнение «Боковой удар»(6раз)*

И.П. –ноги в широкой стойке, руки с гантелями к плечам, локти в стороны,

1-2наклон вправо, потянуться вправо вверх левой рукой,

3-4- и.п. Повторить то же в левую сторону.

*7. Упражнение на восстановление дыхания «Планетоход» (звуки при его передвижении)*

*Инструктор:* А теперь я предлагаю продолжить наш путь

***III часть: Тренировка по станциям (ОВД****) (8-10 мин)*

*Инструктор: продолжаем изучать планету, Мы пришли на заброшенный строительный объект, давайте наведем здесь порядок (дети вместе с взрослыми расставляют оборудование)*

*Инструктор:* Будем изучать объект. Нас ждут новые испытания:

- Через кратеры и ров проползти отряд готов?

*Подтягивание по скамейке на животе и спине (2раза)*

- Проверим себя в перепрыгивании через космический вал.

* *Прыжки вдоль скамейки с продвижением вперед (2 раза). Страховка обязательна.*

- А теперь мы гуськом через мостик перейдем.

* *Ходьба по бревну, приставляя пятку к носку. (2 раза). Страховка обязательна.*

*Инструктор:* Впереди уже другое испытание, вот ландшафт довольно сложный, с высоты свалиться можно.

* *Лазанье по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет.*

*Страховка обязательна (2 раза)*

*Инструктор:* Мы достойно преодолели все препятствия. А теперь предлагаю вспомнить про все планеты солнечной системы и поиграть.

***Дети перестраиваются в круг***

*Инструктор:* Горячий солнца мячик

Во вселенной лихо скачет.

И дарит миру свет

Вместе с выводком планет.

Все планеты шалунишки,

Словно мячики – малышки

Резво бегают по кругу.

Чтобы не мешать друг другу*.* (*Планеты-мячи двигаются вокруг солнца)*

* *Игровое упражнение «Передача мяча»*

*Дети стоят по кругу, перед одним из игроков корзина с мячами.*

*Он берет мяч, ударяет им об пол и передает следующему игроку и т.д,*

*пока все мячи из корзины не будут переданы по кругу.. (2раза)*

*Инструктор:*  Давайте с помощью считалки вспомним, как же называются планеты звездной системы, и выберем ведущего, он будет звездочетом, *(ведущему надеть шапку звездочета)*

На луне жил звездочет,

Он планетам вел учет:

Меркурий – раз, Венера – два-с,

Три – Земля, четыре – Марс,

Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,

Семь – Уран, восьмой – Нептун,

Девять – дальше всех Плутон,

Кто не видит – выйди вон!

***Подвижная игра* «Небо темнеет»**

**(***с использованием упражнений игрового стретчинга).* (3мин)

*Инструктор:* Давайте поможем звездочету расположить правильно звезды на небосклоне.

*Дети двигаются под музыку врассыпную, ведущий стоит в центре зала и произносит слова «Небо темнеет раз, небо темнеет два, небо темнеет три – созвездие (называет любое) замри.*

1.Созвездие Весы – упражнение «Качели»

2.Большая медведица – «Ковш»

3. Стрелец –«Вторая поза воина»

4. Рыбы – «Рыбка»

5 Орион - «Самолет взлетает

6.Лебедь – «Окошко»

***Стретчинг « Ракета»*** *(возвращение домой )*

И.П. – широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища

1-повернуть туловище налево (вдох)

2- опуститься вниз, сгибая левую нога в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол (выдох)

3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь(вдох)

4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох), расслабиться. Повторить на вторую ногу.

**Заключительная часть**

*Упражнение на дыхание*

Чтобы восстановить дыхание, детям предлагается подышать одной ноздрей, закрывая вторую, и наоборот. Походить по залу, руки в стороны, справиться с невесомостью.

***«Возвращение домой».***

Турбулентность, гравитация - слова известны в авиации.

Невесомость прекращается, ракета к дому приближается.

Мы с полета возвратились и в детишек превратились

*Построение в одну колонну. Ходьба в обход по залу.*

И снилась нам трава у дома

идем домой мы с космодрома.

**Релаксация:**

*Дети лежат на полу, на спине с закрытыми глазами. Звучит спокойная музыка*

***Педагог:*** — Давайте восстановим потраченные силы. Руки и ноги становятся невесомыми, легкими. Мы как будто парим в воздухе, возвращаясь на Землю. Красная планета осталась позади. Дыхание спокойное, ровное. Ребята, откройте глаза, встаньте, потянитесь к солнцу руками. Подарите друг другу кусочек вашего доброго сердца, улыбнитесь. Ребята, вам понравилось путешествие?

*(звучит музыка)*

***Рефлексия:***

*Инструктор: Все готовы стать космонавтами*

*Речевка:* Мы немного подрастем

В космонавты все пойдем.

*Инструктор:* Вот и хорошо, а у меня есть для вас настоящее космическое угощение.

Дети, вы знаете - есть такая примета: если увидишь падающую звезду, и загадаешь желание, то оно обязательно сбудется. Однажды я попала под настоящий звездопад, решила собрать звезды в коробочку и поделиться со своими друзьями, ведь всегда очень важно делиться чем-то радостным, хорошим, добрым. И сегодня я хочу подарить каждому по одной звезде, когда вы загадаете желание, а потом съедите ее, то желание обязательно сбудется.

Угощение фруктовое пюре в тюбике – еда космонавтов.

**Физминутка «Все готово для полета»**

     Текст                                                         Движения

Всё готово для полёта,                       Дети поднимают руки сначала вперёд, затем вверх.

Ждут ракеты всех ребят.                    Соединяют пальцы над головой, изображая ракету.

Мало времени для взлёта,                  Маршируют на месте.

Космонавты встали в ряд.                  Встали прыжком – ноги врозь, руки на поясе.

Поклонились вправо, влево,               Делают наклоны в стороны.

Отдадим земной поклон.                     Делают наклоны вперёд.

Вот ракета полетела.                           Делают прыжки на двух ногах

Опустел наш космодром.                    Приседают на корточки, затем поднимаются.