**Непосредственная образовательная деятельность**

**с детьми подготовительной к школе группы**

**Тема: «Отряд юных космонавтов».**

**Инструктор по физкультуре**

 **Е.А. Мосунова**

**Цель:** Закрепить знания детей о космосе и космонавтах. Дать почувствовать себя участником подготовки космонавтов к полёту.

**Задачи:** Закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять в сохранении статического равновесия на повышенной площади опоры. Совершенствовать ползание на животе по гимнастической скамейке. Закрепить умение быть организованными, целеустремлёнными. Воспитывать взаимовыручку, подчинение правилам игры.

**Ход деятельности:**

Инструктор: Дети, а вы хотите полететь в космос? А что такое космос? Как называют людей, которые летают в космос? Кто такие космонавты? Чтобы полететь в космос какая необходима одежда? Каких космонавтов вы знаете? Стать космонавтом может любой человек?

Инструктор: Чтобы стать космонавтом, нужно сначала окончить школу, потом учиться в лётном училище, затем в военной академии. Каким должен быть космонавт? (смелым, умным, выносливым, сильным, трудолюбивым, мужественным). Да вы правы. Полёт в космос очень тяжёлый, и человеческий организм испытывает колоссальные нагрузки.

Мне сказал конструктор главный:

Будет взлёт не очень плавный…

Будет сердце, может быть,

Часто в пятки уходить….

Задеру повыше пятки,

Вот и будет всё в порядке!

И тогда за весь полёт

Сердце в пятки не уйдёт.

Сразу на космодром нам ещё рановато. Мы сначала отправимся в центр подготовки космонавтов. Все в колонну становись! Подготовка к полёту началась!

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба высоко поднимая колени | Ровным кругом друг за другом дружно, весело шагаем, выше ноги поднимаем. |
| Ходьба врассыпную | Врассыпную мы пойдём |
| Ходьба змейкой, бег змейкой | Змейкой – шагом и бегом |
| Ходьба приставным шагом, боком | Приставным галопом, шагом |
| Ходьба скрестным шагом | Скрестно |
| Ходьба с выпадами | С выпадами, рядом |

**Основная часть**

Общеразвивающие упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Проверим ремни»

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Руки в стороны – назад, сед на пятки; вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз | «Раз, два, три – ремни прикрепи |
| 1. «Подыши глубже при взлёте»

И.п. - сед с прямыми ногами, руки на коленях. 1 – руки в стороны, туловище слегка назад; 2 – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. | «Ракета, ввысь лети! Космонавт глубже дыши!» |
| 1. «Посмотрим в иллюминатор»

И.п.- сед, ноги врозь, руки вперёд. 1 – поворот туловища вправо, руки вправо; 2 – вернуться в и.п. | «Посмотри в иллюминатор, друг! Чудеса одни вокруг» |
| 1. «Состояние невесомости».

И.п. – лёжа на животе, руки в стороны. 1 – приподнять голову, ноги, руки; 2 – вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз | «В воздухе, как ласточки, мы парим. Из отсека в отсек мы летим». |
| 1. «Пытаемся сесть в кресло».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сед с прямыми ногами, руки вниз; 2 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.  | «Садимся в кресло мы с трудом. Ещё труднее удержаться в нём». |
| 1. «Разминаемся перед выходом из ракеты».

И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – выпад вправо, 2- вернуться в и.п.; 3-4 тоже влево. Повторить 6-8 раз. | «Вот и опускаемся на Луне….Размяться перед выходом нужно мне». |
| 1. «Радость прибытия».

И.п. – ноги вместе, руки на поясе .Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой(30-40 раз) | «Радостью охвачена детвора…Вот она Луна!» |

**Основные виды движений**

1. Статическое равновесие на скамейке на одной ноге, другая нога – назад, руки вперёд. – «Много неизведанного на пути. Прежде, чем исследовать, погляди!»
2. Прыжки из обруча в обруч – Прыжок в космическом пространстве.
3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками – «По горам мы ползём. Может что-то новое тут найдём».

Подвижная игра «Земляне и инопланетяне»

Релаксация «Парим в космосе»

«Мы друзей хороших

На луне нашли.

Пригласили в космос

Их и летим.

Мы парим, как ласточки,

В вышине.

Звёздами любуемся

В тишине.

Ветерок – проказник

Вскоре прилетел.

Опустив на землю нас,

Нежно шелестел».



