**Конспект сюжетного занятия по физкультуре "Космическое путешествие" (старшая группа)**

**Программное содержание:**

1. Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.
5. Формировать выразительность и грациозность движений.
6. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки; 4 дуги; “кочки”; 4-5 больших обручей.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

*Дети организованно входят в зал под песню “Ничего на свете лучше нету” (Ген. Гладков, Ю.Энтин).*

**Ведущий:**

Ждут вас быстрые ракеты  
Для полета по планетам.  
Отправляемся на Марс.  
Звезды, ждите в гости нас!

*Построение в шеренгу*.

**Ведущий:**Здравствуйте, ребята! В далеком 1961 году в космос полетел первый человек. Как его звали?*(Юрий Алексеевич Гагарин).* Все мы знаем, как важна физическая подготовка. А для космонавтов она особенно необходима, ведь они должны быть тренированными и закаленными. Давайте и мы с детства будем готовить себя к полетам в космос.

Мы готовы прямо завтра  
Записаться в космонавты.  
Космонавтом можешь стать,   
Если будешь много знать.  
Сядем смело мы в ракету,  
Облетим мы всю планету.

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку – космическую тренировку.

*Ходьба с выполнением различных заданий: на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; на внешней стороне ступни; “гусиным” шагом; “паучки”.*

*Бег с выполнением различных заданий: боковой галоп в правую и левую стороны; с высоким подниманием голени; с высоким подниманием колена.*

*Спокойная ходьба на восстановление дыхания.*

*Построение в три колонны.*

**II. ОРУ без предметов.**

1**. И.п.:** о.с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п. *(8-10 раз).*

2. **И.п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох; 2 – и.п. – вдох *(6-8 раз).*

3. **И.п.:** о.с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки вперед; 2 – и.п. *( 6-8 раз).*

Чтобы в космос полететь,  
Надо силу поиметь.  
Будем мы тренироваться,  
Будем силы набираться!  
Раз, два, три, присядем мы!  
Раз, два, три, присядем мы!

4. Много раз я отожмусь  
Утром на зарядке.  
И руками оттолкнусь,   
Будет все в порядке.

Раз, два – руки согнуть,  
Три, четыре – разогнуть!

5**. И.п.:** лежа на животе, удержание туловища, руки за голову *(6 раз по 4 счета).*

6. **И.п.:** о.с. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая вверх; 4 – левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения *(4-5 раз).*

7. **И.п.:** о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок *(4 раза по 10 прыжков).*

**Основные движения**

**Ведущий.** Да, ребята, вы хорошо потренировались. Но в космосе надо быть готовыми к любым неожиданностям. Все космонавты проходят специальную подготовку, отрабатывают свои действия в необычных ситуациях. Вот и вас сейчас ждет такой тренинг.

*Дети перестраиваются в одну колонну, легкий бег вокруг зала.*

**Ведущий.** Настоящим космонавтам надо выходить из своих ракет, чтобы изучить чужие планеты. Вот и мы с вами приземлились на Марсе. Посмотрите, какая неровная поверхность у этой планеты. На нашем пути кратер древнего вулкана. Чтобы продвинуться дальше надо преодолеть это препятствие, перейти через кратер.

***“Проверь себя”*** *- дети выполняют упражнение на равновесие (переход через кратер).*

**Ведущий.** Ой, ребята, посмотрите! Нас ждет новое испытание: проход через пещеры.

*Дети выполняют подлезание под дугу.*

Ну вот, не успели мы справиться с этим заданием, а впереди уже новое испытание. Посмотрите, впереди глубокое болото. Как же нам через него перебраться? *(ответы детей: по кочкам).* Правильно, ребята, по кочкам.

*Прыжки по “кочкам”.*

**Ведущий**.Теперь вы готовы к полету на Марс или любую другую планету.

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
Дружно за руки возьмись,  
В круг скорее становись.

**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.

**Ведущий**

Возвращаться нам пора,  
Прилетает детвора.  
Мы с полета возвратились  
И на Землю приземлились.

Незаметно пролетело время в полете. Часики тикают и на Земле, и в космосе.

**III. Заключительная часть.**

***Танцевально – ритмическая гимнастика “Часики” (песня “Тик – так”; З.Петров, А.Островский)***

***Вступление (проигрыш)***

И.п. – о.с.

**А**. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

**Б.** 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

***I куплет***

**А.** 1-4 – руки вперед.

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.

**Б.** 1-4 – руки вверх.

5-8 – четыре хлопка над головой.

**В.** 1-4 – руки в стороны.

5-8 – четыре хлопка по бедрам.

**Г.** 1-4 – четыре наклона головой (вправо – влево, вправо – влево), руки на пояс.

5-7 – три хлопка перед собой.

8 – руки вниз.

***Проигрыш.*** Повторить упражнения части **А**, вступления.

***II куплет***

**А.** 1-4 – руки за голову.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Б.** 1-4 – руки к плечам.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**В.** 1-4 – руки на пояс.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Г.** – повторить движения части Г первого куплета.

***Проигрыш.*** Повторить упражнения вступления **А.**

**III куплет**

**А.** 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3-4 - выпрямиться, руки на пояс.

5 – полуприсед с поворотом туловища направо.

6 – встать в стойку, руки на пояс.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

**Б**. 1-2 – наклон вправо.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А**.

**В.** 1-2 – наклон влево.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А.**

**Г.** – повторить движения части **Г** первого куплета, счет 1-6.

7-8 – полуприсед, руки вперед – наружу ладонями кверху.

**Ведущий**. Молодцы, ребята! Вот и подошло наше космическое путешествие к концу. Земля рада приветствовать своих героев! Отважным космонавтам вручается награда *(дети награждаются медалями. Под песню “ничего на свете лучше нету” (*