**Тема: «В космос путь далёкий…»**

**Приоритетная образовательная область «Физическая культура»**

**Интеграция образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».**

**Задачи:**

1) Развивать физические качества: выносливость, ловкость, силу, быстроту.   
2) Формировать дисциплину на занятии, любовь и хорошее отношение к спорту.

3) Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Закреплять спрыгивания со скамейки с мягким приземлением.

4) Упражнять в подлезании под дуги боком без помощи рук, в группировке.

5) Продолжать укреплять здоровье детей, осуществлять дифференцированный подход к детям.

6) Расширить и углубить знания детей о космосе, дате первого полёта Юрия Гагарина в космос.

**Оборудование**: Диски здоровья по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, дуги, обручи, музыкальные фонограммы

**Ход образовательной деятельности:**

Дети входят в зал колонной, перестраиваются в шеренгу.

**Инструктор:** Хоровод планеты водят

В вышине, на небосводе.

Заключили Солнце в круг

И летят за другом друг. Что это? (Ответы детей)

Ребята, какой праздник будет праздновать вся страна 12 апреля?

**Дети:** День Космонавтики.

**Инструктор:** Правильно, 12 апреля 1961 года наш космонавт совершил первый в мире космический полет. А знаете ли вы, кто был первым человеком, побывавшим в космосе?

**Дети:** Юрий Алексеевич Гагарин.

**Инструктор:** Он на космическом корабле «Восток» облетел вокруг земного шара. Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в космос. Вы согласны? Но для того чтобы отправиться в космос нам нужна специальная подготовка. Группа равняйсь, смирно! Прыжком на право! Шагом марш!

Дети под музыку выполняют движения

**1 часть. Вводная.**

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носочках.

Ходьба на пятках.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Бег с высоким подниманием колен.

Бег змейкой.

Упражнение на дыхание.

Перестроение в три колонны.

**2. Основная часть. ОРУ с дисками здоровья.**

1) И.П. стоя на диске - 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны. 4 – и. п. (8 раз).

2) И.П. Руки отведены в стороны, ноги согнуть в коленях 1-2 - повернуть их влево, а туловище вправо. 3-4 - в другую сторону. Повторить 8 раз.

3) И.П. сидя на диске (диск на полу), ноги расставлены шире плеч, руки на пояс. Выпрямлять поочередно ноги. Повторить 4 раза каждой ногой.

4) И.П. стоя, одна нога на диске, руки на пояс. Вращательные движения стопой на диске. Затем другой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

5) И.П. сидя на диске, согнув в коленях ноги, руки на полу. Оттолкнувшись руками о пол и обхватив колени, повернуться на 360°. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

6) И.П. стоя на диске. Наклониться вперед, коснуться руками пола, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь руками влево-вправо. Повторить 3-4 раза.

7) И.П. О.С. диск между ладоней, вращать руками в противоположных направлениях.

8) И.П. О.С. диск в руках внизу 1- прыжки ноги врозь диск вверх. 2- вернуться в И.П.

9) Упражнение на дыхание. Перестроение в колонну по одному.

**Основные виды движений.**

**Станция равновесия:**

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Спрыгивание со скамейки с мягким приземлением. (Страховка воспитателя обязательна. Следить за осанкой детей).

**Станция группировки:**

2. Подлезание под дуги без помощи рук в группировке (для слабых детей можно помогать руками).

**Инструктор:** Молодцы, ребята, справились со всеми трудностями, преодолели все препятствия. А теперь можно и в космос полететь.

**3. Заключительная часть**

**Подвижная игра «Космонавты»**

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракете. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полёту:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлёт!»-космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!»-космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов.

**Упражнение на релаксацию.**

Дети лежа на ковре, под спокойную музыку, вытянули ноги, напрягли руки, затем расслабили мышцы.

**Инструктор:** Закроем, дети, глазки. Представим, что мы в космосе. Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желанье свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими! Открываем глазки, спокойно встаем.

Ребята, вам понравилось путешествие в космос? А мне понравилось, как вы справились со всеми трудностями, были сильными, ловкими и дружными. А как вы думаете, какие качества нужны ещё для космонавтов?

**Дети:** Честность, доброта, поддержка, умение дружить.

**Инструктор:** Правильно, а вы хотите стать настоящими космонавтами?

Дети: Да!

**Инструктор:** Молодцы, у вас ещё есть время подрасти, набраться сил. А теперь пора возвращаться в группу.

 

 