**Конспект проведения тематической утренней зарядки: "В космос точно полетим, если очень захотим» в старшей группе**

Автор:

воспитатель высшей категории,

Гасанова Мая Фируддин кызы

* *Образовательные*
* Расширить и углубить знания детей о космосе, о празднике День космонавтики;
* *Развивающие*
* Развивать познавательную и двигательную активность;
* Развивать физические качества;
* *Воспитательные*
* Прививать чувство гордости и уважения к российской космонавтике.

**Ход;**

1 Реб: Люди с самого рождения

          Жить не могут без движения. Сразу запись мотора, влетает на тарелке Физминутка, с фотоаппаратом, блокнотом, ручкой, в спортивной форме на летающей тарелке.

Вед: Взгляните ребята, прямо к нам в зал влетела летающая

          тарелка, а вот и сама Физминутка.

Физ-ка: Физкульт

Дети: Привет!

Физ-ка: А вот и я, журналистка Физминутка, с планеты здоровья! Сколько у вас пробок на дорогах, хорошо что я на тарелке!

Вед: Как мы рады этой встрече с тобою, Физминутка!

       Взгляни, как наши дети выросли, окрепли, а все благодаря физкультуре!

Дети:

Мы не дети – космонавты,

Мы выходим из-за парты. (Дети выходят из-за парт)

Все скафандр наденем дружно,

Шлем, перчатки – то, что нужно!(одеваются, руки вперёд, б.пальцы вверх)

Теперь идём на Космодром, (медленно идут вперёд)

В ракету сели и потом… (приседают, ручки вверху «домиком»)

Дружно все на раз, два, три… (приподнимаются 3 раза)

Оторвались от Земли! (подпрыгивают)

В невесомости летаем,

Как птица в воздухе порхаем. (имитируют полёт в невесомости)

Вдруг сигнал: «Конец полёта!» (щёлкают пальцами 5 раз)

Мчит к Земле уже ракета. (руки вверху «домиком», поворот вокруг себя)

Прилетели прямо в сад руки через стороны вниз)

-Воспитатель ты нам рад? (говорят хором дети)

- Скучно было, не шучу,

Завтра с вами полечу! (говорит воспитатель)

Вед: Слышите? Летающая тарелка зарядилась! Физминутке пора на ​планету здоровья. Садитесь скорее в летающую тарелку и мы полетим вместе с ней! (дети встают в круг)

Физмин.

Я в летающей тарелке.

Мне и скользко здесь, и мелко.

Полетим мы планету, где здоровье и движенье. ( дети идут по кругу ). Вед: Вот и прилетели мы на планету Здоровья.

2 Реб: Рано утром просыпайся,

         Маме с папой улыбайся,

         На зарядку становись,

       Чистить зубы не ленись

**I  Ходьба.** Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба с сильно разведенными в стороны носками. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба. Построение в звенья.

**II ОРУ:**

1. «Дует сильно свежий ветер на Земле, большой планете».

Исходное положение- основная стойка, руки вверх. 1-4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону. (6-8 раз).

2. "В космос точно полетим, если очень захотим».

Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носках, вдох (8 раз).

3."Двигатель готов к полету, начинает он работу".

Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1-2 –наклоны вправо – влево. 3-4 – наклоны вперед – назад. 5-6 – повороты туловища. 7 – исходное положение (8 раз).

4. "Вот огромный звездолет, он готовится в полет!" .

Исходное положение —  стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение,  5-6 — поворот влево, руки в стороны; 7-8 — исходное положение (8 раз).

5. "Сверкая, вверх летит комета, навстречу звездам и планетам!».

Исходное положение — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны, сед на пятках. 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. «Состояние невесомости».

Исходное положение — лежа на животе, руки под подбородком.1 — приподнять голову, ноги, руки.  2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

7. "Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять".

Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сед с прямыми ногами, руки вниз. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

8. «Радость прибытия».

Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.

**III Ходьба**.  Дыхательное упражнение «Звуки космоса» (на развитие речевого дыхания). Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У». Ходьба.

Вед: (космическая музыка) слышите? Тарелка завела мотор, нам пора обратно, на планету Земля! Физминутка отвези нас, пожалуйста"( дети образуют круг, физминутка с обручем в центре)

Вед: Вот мы и дома! закончилось, дети, наше путешествие на планету Здоровья. Уверена, что вы, ребята, всегда будете такими же опрятными, аккуратными и будете дружить с чистотой и движением.

**Литература.**

 1. Базанов В. В. Техника и технология сцены. – Л., 1976.

2. Березкин В. И. Искусство оформления спектакля. – М., 1986.

3. Былеева Л. В. Русские народные игры. – М., 1986.

4. Игры, конкурсы, развлечения. – Волгоград, 2001.

5. Понсов А. Д. Конструкции и технология изготовления театральных декораций. – М., 1988.

6. Панкеев И. Русские народные игры. – М., 1998.

7. Побединская Л. А. Праздник для детей. – М., 2000.

8. Рындин В. Ф. Как создается художественное оформление спектакля. – М. -1962.

9. Чурилова Э. Т. Методика и организация театральной деятельности дошкольников и младших школьников. – М.,2001.