

## НОД по физической культуре в подготовительной группе «Космическое путешествие»

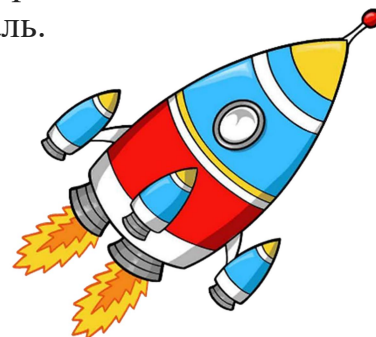
**Инструктор по физической культуре:** Морозова Е.Р.

**Цель:**

– Прививать детям любовь к физической культуре. Пройти и выполнить максимальное количество заданий и заслужить медаль.

**Задачи:**

- Продолжать формировать пространственные понятия, закреплять умение ориентироваться по залу;
- Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;
- Закреплять различные виды ходьбы и бега;
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);
- Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей;
- Совершенствовать перестроение на месте и во время движения, равняться в колонне;
- Повторять прыжки с продвижением вперед через препятствия;
- Продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним;
- Продолжать воспитывать организованность, силу воли, ловкость, внимание, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;
- Продолжать обогащать двигательный опыт, сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
- Расширять представления детей о космическом пространстве;
- Продолжать развивать навыки коммуникабельности, сообразительности, общей моторики и интеллектуального развития.
- Совершенствовать дружеские взаимоотношения и сотрудничества в игре.



Место проведения: спортивный зал

**Оборудование:** Фитбол, кубики для прыжков, канат, обручи, скамейка.

**Время НОД:** 30 минут

**Ход занятия:**

Дети входят в зал. Строятся.

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас с вами необычное занятие. Сегодня мы с вами отправимся в космическое путешествие. Ну что к полету готовы? Но перед полетом нужно сделать разминку. Мы должны уметь ходить по ограниченной площади опоры (ходьба в колонне, на носках, пятках, в полуприседе), быстро бегать (бег), уворачиваться от космической угрозы (ходьба с высоким подниманием колен), испытать силу энергии, взявшись за руки сделать не разрывную цепь, и сила вашей энергии достигнет цели.

## **Разминка**

Мы взлетаем высоко, мчит ракета далеко (ходьба на носках, руки вытянуты вверх).

Полетим мы высоко к звездочкам лучистым (ходьба на пятках, руки в стороны)

А как к Солнцу долетим, увидеть звезды захотим (ходьба в полуприседе, руки на коленях)

Сам ландшафт довольно сложный, с высоты свалиться можно (ходьба в полный присед, руки на коленях)

Осторожно здесь шагаем, ничего не задеваем (ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе).

Пещеры, овраги и кочки преодолеем мы точно (бег).

Бег с захлестом голени.

Бег с высоким подниманием колен.

Бег приставным шагом.

Бег с изменением направления.

По свистку придумать самую замысловатую позу.

По свистку принять упор лежа.

Ходьба, восстановление дыхания.

Перестроение в колонну по одному налево, направо через одного.

Расчет на первый, второй.

Воспитатель: Отлично, ребята. Ну что, так как мы с вами находимся в космическом путешествии, вы наверняка должны знать, кто же первым совершил полет в Космос? (ответы детей).

Совершенно верно. Это Ю.Гагарин и Белка, Стрелка. Теперь нам с вами предстоит сформировать два экипажа.

Перестроение в колонну по два. Формирование двух экипажей.

Воспитатель: Экипажи взялись за руки и не отпускаем их на время выполнения упражнений.

Не зевай по сторонам

Ты сегодня космонавт!

Начинаем тренировку

Чтобы сильным стать и ловким.

## **Комплекс ОРУ «Ракета на старт»**

(под музыку)

### **Упр. №1 «Заряжаем батарейку»**

И.п. ноги на ширине плеч.

1- 3 поочередный подъем рук.

2-4 и.п.

### **Упр. №2 «Раскрываем крылья ракеты»**

И.п. ноги на ширине плеч.

1-4 круговые вращения рук вперед

5-8 круговые вращения рук назад

### **Упр. №3 «Заводим мотор»**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч

1-3 присели

2-4 встали

#### **Упр. №4 «Ключ на старт»**

И.п. сидя на полу

1- 3 наклон вперед

2- 4 наклон назад

#### **Упр. №5 «К полету готовы»**

И. п. -сидя, упор сзади, ноги вытянуты вперед.

1-4 – поочередная смена положения стоп ног – на себя, от себя.

#### **Упр. №6 «Ракета в космосе»**

И. п. сидя лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, стопы ног на пятках, носки стоп упираются в носки партнера.

1 – ноги выпрямить, поднять вверх. Стопы ног соединены и подняты вверх.

2-3- удержание в верхнем положении.

4 – и. п.

#### **Упр. №7 «Космическая ходьба»**

И.п. лежа на спине

1- поднимаем поочередно ноги вверх. Правая нога.

2- левая нога

3- правая нога

4- левая нога

К правой ноге присоединили левую ногу, зафиксировали положение ног.

Удерживаем 5 секунд.

#### **Упр. №8 «Лучик солнца»**

И.п. лежа на животе.

1- 3 поднять верхнюю часть туловища

2 - 4 опустить

Воспитатель: Ребята, а какие должны быть космонавты? Ответы детей.

«Космонавты скафандр надевают, в открытый космос вылетают»

(имитация надевания скафандра)

«В невесомости летим»

(руки в стороны, медленный бег)

Мы на «Марсе». Выходим на поверхность, осмотрим планету.

*Слышится веселая музыка. Появляется космический пришелец Чуча.*

Знакомство детей с космическим пришельцем.

Сигнал с планета Земля. Планете Венера требуется помощь, планета может погибнуть, если ее не очистить от космических камней.

*Космический пришелец помогает детям преодолеть препятствия.*

Пройти по полосе препятствий:

**1. «Достань звезду»**

(проползти лежа на животе по скамейке)

**2. «Пройди по космической дорожке»**

(ходьба по канату)

**3. «Пройди по космической дорожке»**

(ходьба по канату)

#### **4. «Перепрыгни кратер»**

(прыжки через кубики)

#### **5. «Пройди через космический туннель»**

(пролезть через туннель)

Воспитатель: Ну что космонавты, а теперь немного посоревнуемся на ловкость, смелость и умелость.

Дети разделяются на две команды.

#### **Эстафета:**

– космические паучки

(с помощью рук и ног добраться до космического конуса)

– космический портал

(пропустить обруч через себя)

Воспитатель: Молодцы ребята, все справились. Но я слышу какой-то звук.

Это космическая угроза, приближается космический объект.

#### **Игра «Космическая угроза»**

(дети бегают врассыпную, уворачиваясь от космической угрозы (фитбол).

Воспитатель: Вот мы и побывали на планете Марс, познакомились и подружились с Чучей, увидели много увлекательного и интересного. А теперь нам пора возвращаться домой. Садимся в ракеты и летим.

#### **Релаксация под музыку лежа на полу.**

Вот мы и дома, на родной планете Земля. Понравилось ли вам наше путешествие? Испытали ли вы какие – либо трудности? Что было особенно трудным при преодолении всех препятствий, а что достаточно легко? Хотелось бы вам ещё раз отправиться в такое путешествие? А почему? Ответы детей.