МБДОУ «Детский сад «Золотой ключик» ст. Зеленчукской»

***Конспект непосредственно-образовательной деятельности «Путешествие в космос»***

***в старшей группе «Солнышко» в рамках кружковой деятельности «Детский фитнес»***

***Инструктор по***

***физической культуре***

***Квашнина Ольга Петровна***

Ст. Зеленчукская, 2021г.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Тема НОД:** «Путешествие в космос»

**Возрастная группа**: старшая

**Образовательная деятельность построена на интеграции образовательных областей:** физическое развитие и социально-коммуникативное развитие.

**Задачи:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью, занятия физической культуры. Расширять представления детей о космосе, планетах. Упражнять в прыжках на двух ногах; перешагивании с предмета на предмет, закреплять знания о витаминах, об овощах и фруктах. Воспитывать организованность, выносливость, мотивировать к познанию и двигательной активности.

**Методы и приемы:**

**наглядные:** показ слайдов с планетами, рассматривание лекарственных препаратов и продуктов, которые помогут в борьбе с гриппом.

**словесные:** создание проблемной ситуации, словесное сопровождение при выполнении психогимнастики, рассказ о планетах

**практические:** выполнение общеразвивающих упражнений, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, психогимнастика

**игровые:** подвижная игра

**Оборудование:** проектор (телевизор), слайды, степ-платформы, обручи, кубики, овощи и фрукты (муляжи), корзины для сортировки, макеты ракет.

**Предварительная работа**: формирование умений прыгать, перешагивать с предмета на предмет, знакомство с планетами Солнечной системы, рассматривание планет, отгадывание загадок «Космос», чтение художественной литературы.

Ход НОД:

**Вводная часть:**

И. Здравствуйте, дети!

**Психогимнастика «Здравствуй»** (дети на ковре в кругу)

Здравствуй, Небо! (поднять руки в вверх)

Здравствуй Солнце! (описать руками круг над головой)

Здравствуй Земля! (тихо опустить руки вниз)

Здравствуй наша дружная семья! (дети берутся за руки и поднимают вверх)

И: Ребята, нам пришло срочное видеообращение от жителей планеты Венера с просьбой о помощи. Их планету захватили космические пираты и хотят их всех заразить вирусом Грипп!

**Проблемная ситуация** (просмотр видеообращения)

И: Давайте поможем жителям планеты Венера?

Дети: давайте поможем!

И: Тогда я вам предлагаю отправиться в путешествие, сейчас полетим к планете Венера. На чем летают космонавты?

Дети: на космическом корабле, ракете….

И: Чем мы сможем помочь жителям Венеры? Что мы возьмем с собой?

Дети: лекарства

И: какие есть лекарства?

Дети: противовирусные…

И: Тогда нам с собой нужно взять лекарства от гриппа, чтобы помочь жителям планеты Венера.

И: ребята, давайте посмотрим, какие есть лекарства от гриппа.

**Просмотр слайдов о лекарствах от гриппа**.

И: Чтоб ракетой управлять, нужно быть сильным, смелым. В космос слабых не берут! Давайте начнем нашу подготовку. Мы с вами станем космическим экипажем!

**Вводная часть:**

И: В одну колонну становись! Равняйсь! Смирно! Направо!

(ходьба в колонне по одному по залу).

1. маршировка по кругу

2. ходьба спиной вперед

3. бег с подпрыгиванием с ноги на ногу

3. бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе

4. Игровое упражнение «Раки пятятся»

Перестроение в колонну по три.

И: Молодцы ребята! Теперь экипаж готов к полету. Подходим к степ-платформам – это будут наши космические корабли. Во время полета нас ждут нагрузки в космосе, надо будет постараться с ними справиться.

**ОРУ на степ-платформах.**

**1. «Удобно ли нам в костюме космонавта»?**

И.п.: стоя перед степ- платформой, руки на поясе.

1- подняться на степ- платформу на правый носок, 2- подняться левой ногой на левый носок, 3- спуститься правой ногой на пол, 4- спуститься левой ногой на пол. Повторять 6 раз.

**2. «Проверка костюма космонавта».**

И.п.: то же. 1- шаг правой ногой на степ- платформу, правая рука в сторону, 2- шаг левой ногой на степ-платформу, левая рука в сторону, 3- полуприсед, ноги на ширине плеч, выполнить хлопок над головой; 4- встать, руки в стороны; 5- шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6- шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7- присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п.

Повторять 6 раз.

**3 «Невесомость».**

И.п.: то же.

1 – стать правой ногой на степ-платформу; 2- стать левой нагой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу в сторону, руки развести в стороны; 4 – вернуться на платформу; 5– поднять прямую левую ногу в сторону, руки развести в стороны; 6- вернуться на платформу; 7 - стать на пол правой ногой; 8 – стать на пол левой ногой.

Повторять 6 раз.

**4. «Удобные сапоги космонавта»**

И.п.: то же. 1- подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, 3- с левой ноги шагнуть назад на пол, руки на пояс; 4- правую поставить к левой.

Повторять 6 раз.

**5. «Гравитация»**

И.п.: лежа на полу, руки прямые за головой. 1- с помощью маха рук сесть, потянуться к носкам; 2 – вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

Повторять 6 раз

**6. «Телемост»**

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на степ-платформах.

1-поднять бедра вверх, 2- вернуться в и.п.

Повторять 6 раз

**Дыхательная гимнастика**

И: Давайте проверим, как нам дышится в скафандрах? Проверка воздуха.

1. И.п. – основная стойка, кисти рук сжаты и поднять вверх. Медленный шумный вдох и опускание рук вниз, далее выполнить выдох.

2. И.п. – основная стойка, правая рука лежит на животе, левая рука на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».

Повторить 6 раз

**Пальчиковая гимнастика**

Мы космический отряд, (*Пальцы одной руки сжаты в кулак. Дети разжимают и сжимают пальцы)*

Очень дружных пять ребят. (*Дети разгибают по очереди пальцы сжатые в кулак, начиная с большого)*

1 – Гагарин,

2 – Титов,

3 – Леонов,

4 – Комаров,

5-ый женщина, а не мужчина – *(придерживают его другой рукой)*

Терешкова Валентина!

В космический корабль сели, *(Дети соединяют ладони перед собой и поднимают их вверх)*

Да и в космос полетели.

И: Молодцы ребята! Вы очень хорошо выполнили упражнения космонавтов!

Перестроение в колонну по одному

**ОВД (основные виды движений)**

**1. Перепрыгивание через обручи (просмотр слайда планеты Сатурн)**

Воспитатель: Вот и первая планета Сатурн. Сатурн- красивая планета, она желто-оранжевого цвета, а вокруг нее кольца из камней и льда. Нам нужно перепрыгнуть через кольца этой планеты (обручи лежат, дети перепрыгивают из обруча в обруч).

И: А вот и вторая планета Нептун.

**2. Перешагивание с кубика на кубик (просмотр слайдов планеты Нептун)**

И: Нептун она названа по имени бога морей. Поэтому нам нужно не промочить ноги на ней. Поэтому мы будем передвигаться по камням.

Мы долетели до третьей планеты – Венера.

**4. Сортировка овощей и фруктов (просмотр слайдов планеты Венера)**

И: Венера - названная так в честь богини любви. Это ее жителей взяли в плен космические пираты. Мы доставили им на планету антивирусы.

**Заключительная часть.**

И: Нам пора возвращаться домой, на планету земля.

**Подвижная игра "Ждут нас быстрые ракеты"**

На площадке в 3 местах обозначаются «ракеты». В каждой ракете 3-4 места. Весь зал (площадка) – ракетодром. Во всех ракетах на 2-3 места меньше, чем играющих.

Играющие, держась за руки, идут по кругу говорят:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!»

После слова «нет», все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет.

Молодцы ребята! Вот мы и дома на нашей планете Земля! Мы очень устали после долгого путешествия.

**Релаксация**

И: Давайте полежим на солнышке, нам светит наше ласковое солнышко, нам тепло, солнышко согревает наши руки, ноги, живот. Дышим ровно. Теперь перевернемся на спину, чтобы спинку нашу погреть. Вот мы и отдохнули, из полета возвратились.

Вот и подошло к концу наше путешествие.

Какое доброе дело мы сделали? (помогли жителям Венера спастись от гриппа).

Как называются лекарства, которые нам помогают, когда мы заболели гриппом? (противовирусные)

Какие планеты нам встречались на пути?

Как называется одежда космонавта?

Как называется транспорт, который доставил нас в космос?

Молодцы, ребята! Вы совершили хороший поступок, и проявили ловкость, быстроту, отзывчивость, дружбу, я вами горжусь. Занятие окончено, до свидания.

**Список используемой литературы**

1. Е.В. Сулим, «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» ФГОС. Творческий центр «Сфера», 2020 г.
2. Л.И. Пензулаева, «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» «Мозаика- синтез», 2016 г.
3. Э.Я. Степаненкова, «Сборник подвижных игр», «Мозаика – синтез», 2016 г.