**ПУТЕШЕСТВИЕ В КОСМОС**

*Образовательная область «Физическое развитие»,*

*Программа «От рождения до школы», раздел «Физическая культура»,*

*старшая группа.*

Авторы: **Делло Е.А.**, воспитатель, **Егорычева А.Д.,** инструктор по физкультуре

Организация: МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 29 «Золушка»

Населенный пункт: Белгородская область г. Губкин

«Путешествие в космос» - интегрированное занятие для старших дошкольников, организовано в форме путешествия в Космос. В ходе путешествия воспитанники старшей группы помогают Лунтику спасти галактику от нашествия астероидов. Они преодолевают препятствия, выполняя различные задания. За выполнение, которых получают звездочки. Данное занятие может представлять интерес для воспитателей дошкольных учреждений, инструкторов по физической культуре и родителей детей старшего дошкольного возраста. А также всем, кто интересуется вопросами воспитания здорового ребенка.

**Цель:** Укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- способствовать развитию физических качеств – координации, ловкости, выносливости.

- способствовать формированию правильной осанки;

**Образовательные:**

- учить вращать обруч всем телом (на талии);

- закрепить технику выполнения бега змейкой вокруг скамеек;

- формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом

совершенствовании.

- обобщить знания детей о Солнечной системе, названиях планет, их расположении и

движении относительно Солнца. Расширить представление детей о звёздном небе.

- расширять словарный запас детей на тему Космос».

**Развивающие:**

**-** развивать силу, гибкость, ловкость движений, выносливость, координацию движений,

глазомер;

- развивать воображение, фантазию и творческую активность, любознательность;

- развивать эстетическое восприятие окружающего мира.

**Воспитательные:**

- воспитывать взаимопомощь, доброжелательного отношения друг к другу, уверенность в своих силах, гордость за людей данной профессии, к своей Родине

Пособия: Cлайды с фотографиями космонавтов, звездного неба, планет, ракеты, солнечной системы, созвездий, аудиозаписи космической музыки. Картонные звездочки маленькие и большие, яркие и темные на каждого ребенка. Гимнастические скамейки – 3 шт. обручи по числу детей. Цветные ленточки для игры по количеству меньше на одного ребенка.

**Предварительная работа:**Чтение энциклопедии о космосе. Беседы о первом космонавте, животных, побывавших в космосе, звездах и планетах, Вселенной. Разучивание стихов на космическую тематик**у**.

*Дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу. Здороваются*. На экране **Слайд 1** Н**азвание ООД.**

(**Слайд 2**) **Задачи**

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята! Вы, наверное, уже знаете, что произошло 12 апреля 1961? (**Слайд 3) 12 апреля**

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

(**Слайд 4**) **Ю. Гагарин**

*(Ответы детей.)* Юрий Алексеевич Гагарин на космическом корабле "Восток» облетел вокруг земного шара. А вы знаете, что наша планета не единственная во Вселенной?

(**Слайд 5**) **Солнечная система**

Их много. В космическом пространстве множество галактик. И вот в одной из таких галактик находится наша Солнечная система.

(**Слайд 6**) **Лунтик**: нашей галактике грозит опасность: нашествие астероидов. Только ваши знания, смелость, ловкость спасут планеты от астероидов. Если вы справитесь с 9 заданиями, то нашествие будет остановлено. За каждое правильно выполненное задание вы будете получать по падающей звезде.

**Воспитатель.** Ребята, поможем Лунтику? (ответы детей) Подумайте почему 9 заданий? (ответы детей) Правильно, ведь существует 9 планет в Солнечной системе.

(**Слайд 7) С экрана падает первая звезда**

**Инструктор.** Посмотрите, с неба упала звезда. Значит вы правильно выполнили первое задание.

(**Слайд 8**) **Ракета**

**Инструктор.** Одного желанья мало

Каждый должен быть здоров!

Если зря не зазнаваться,

Каждый день тренироваться,

Бегать, прыгать, мяч метать,

Космонавтом можно стать!

Напра-во! Шагом-марш! Отправляемся на космодром.

*Ходьба по кругу, бег друг за другом «змейкой» между скамейками по залу. (Упражнять в легкости бега). Ходьба на носках, ходьба на пятках, боковой галоп, Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; перестроение в две колонны.*

(**Слайд 9**) **С экрана падает вторая звезда**

**Инструктор.** Посмотрите, с неба упала вторая звезда — значит мы правильно выполнили задание.

(**Слайд 10**) **Космический корабль**

**Воспитатель.**

- Теперь мы можем лететь в космос!

- Готовимся к взлету – Внимание! Экипажу занять места в ракете. Нужно сесть, сгруппи-роваться, обхватить колени руками и закрыть глаза.

- До старта 10 секунд!

- Начинаем обратный отсчет.

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

- Пуск!

*(Дети садятся в ракету (верхом на скамейки), группируются, закрывают глаза, хором считают от 10 до 1)*

**Инструктор.** Пока летим. Проведем тренировку. (*Под музыку выполняют упражнения на скамейках.)*

**ОРУ на скамейках**

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

Огромное небо.

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; З— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Полет космического корабля.

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

Надеваем космические башмаки.

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Шагаем по млечному пути.

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; З — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

Невесомость.

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Кометы.

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 —-— прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—З раза.

**Инструктор.** - Тренировку продолжаем? Предлагаю выполнить зарядку космонавтов пока мы будем лететь.

*Дети сидя на скамейках:*

1.раз-два, стоит ракета (*руки прямые вверх, соединив ладошками.)*

Три-четыре, скоро взлет *(пальцы сжать в кулаки, вращение ими перед собой)*

Чтобы долететь до солнца *(круг руками)*

Космонавтам нужен год *( берутся руками за голову, качают головой)*

Но дорогой нам не страшно *(держась за скамейку, поднимать ноги имитируя ходьбу)*

Каждый ведь из нас отлет *(сгибают руки в локтях)*

Пролетая над Землею *(разводят руки в стороны)*

Ей передадим привет *(поднимают руки вверх, машут)*

(**Слайд 11**) **С экрана падает третья звезда**

**Инструктор.** Посмотрите, с неба упала третья звезда — значит мы правильно выполнили задание.

(**Слайд 12**) **созвездие Большой Медведицы**

**Воспитатель.** Мы летим мимо созвездия Большой Медведицы. Для того, чтобы удобнее считать звезды и наблюдать за ними, еще с древних времен люди стали мысленно соединять самые яркие из них линиями в созвездия. Так, глядя на небо, они видели силуэты зверей, птиц, людей. Именно поэтому у созвездий забавные названия.

- Ребята, посмотрите, звезды в созвездиях потухшие. Давайте поможем зажечь их.

*(Дети выходят из «ракеты». Проводится эстафета созвездие «Большой Медведицы». Воспитанники бегут по скамейке, добегают до мольбертов и приклеивают на схему созвездия яркие звезды.)*

(**Слайд 13**) **С экрана падает четвертая звезда**

**Воспитатель.** Посмотрите, с неба упала четвертая звезда — значит мы правильно выполнили задание.

(**Слайд 14**) **Меркурий**

**Воспитатель.** Наша ракета садится на планету Меркурий. Меркурий расположен так близко к Солнцу, что его поверхность сильно раскаленная. Поверхность Меркурия покрыта кратерами. *(Дети выполняют прыжки из обруча в обруч.)*

(**Слайд 15**) **Венера**

**Инструктор.** Посмотрите, а там вдали виднеется следующая планета – Венера. Венера- самая яркая планета на небе.

В честь богини красоты

Названа Венера ты!

В темных небесах сияешь,

Красотой ты озаряешь.

(**Слайд 16**) **С экрана падает пятая звезда**

**Инструктор.** Посмотрите, с неба упала пятая звезда — значит мы правильно выполнили задание.

(**Слайд 17**) **Сатурн**

**Воспитатель.** Раз, два, три повернись.

На Сатурне очутись!

У каждой планеты есть что-то свое,

Что ярче всего отличает ее,

Сатурн непременно узнаешь в лицо –

Его окружает большое кольцо.

Видите, какое кольцо вокруг Сатурна.

Давайте одолжим у Сатурна кольца – обручи.

*(Дети вращают обруч телом)*

(**Слайд 18**) **С экрана падает шестая звезда**

**Воспитатель.** Посмотрите, с неба упала шестая звезда — значит мы правильно выполнили задание. Молодцы! Ну, что, отправляемся дальше? Где же мы еще не были…? Точно на Юпитере.

(**Слайд 19**) **Юпитер –** крупнейшая планета в Солнечной системе. Имеет много спутников, вокруг Юпитера (много метеоритов и астероидов. Что бы они не столкнулись – забрось метеориты и астероиды в черную дыру. *(Дети берут мешочки. Метание мяча одной рукой в корзину, не выступая за черту – засосет в открытый космос.)*

(**Слайд 20**) **С экрана падает седьмая звезда**

**Инструктор.** Посмотрите, с неба упала седьмая звезда — значит мы правильно выполнили задание.

(**Слайд 27**) **Плутон**

Вот мы и прилетели к последней планете, которая называется Плутон – ледяной гигант, имеющий голубой оттенок. Здесь дуют сильнейшие ветры. Плутон самая дальняя планета от солнца, поэтому самая холодная.

**Инструктор.** Давайте погреемся и поиграем в игру «Космические хвостики».

(**Слайд 22**) **Комета**

**Воспитатель.** Вы знаете, у каких космических тел есть «хвостики»? Правильно. У комет. Она состоит из газов и льда.

*Вместе с детьми вспоминает правила игры. Считалкой выбирают водящего.*

По порядку все планеты

Назовёт любой из нас:

Раз — Меркурий,

Два — Венера,

Три — Земля,

Четыре — Марс.

Пять — Юпитер,

Шесть — Сатурн,

Семь — Уран,

За ним — Нептун.

Он восьмым идёт по счёту.

А за ним уже, потом,

И девятая планета

Под названием Плутон.

(автор стихотворения - А. Хайт)

(В конце игры подсчитывают количество «хвостиков» - лент, вытащенных водящим.)

(**Слайд 23**)

*Упражнение на дыхание. «Подуй на звезду»*

(**Слайд 24**) **С экрана падает восьмая звезда**

**Инструктор.** Посмотрите, с неба упала восьмая звезда — значит мы правильно выполнили задание.

(**Слайд 25**) З**емля**

**Инструктор.**

- Теперь мы можем возвращаться на Землю! *(Садятся верхом на «ракету» (скамейки)*

*Дети считают от 10 до 1.)*

- Готовимся к взлету – Внимание! Экипажу занять места в ракете. Нужно сесть, сгруппироваться, обхватить колени руками и закрыть глаза.

- До старта 10секунд!

- Начинаем обратный отсчет.

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

- Пуск!

**Воспитатель.** А пока мы в полете отгадаем космические загадки.

**«Загадки от марсиан» (планета Марс). (***Под музыку Жан Мишель)*

Чтобы глаз вооружить

И со звездами дружить,

Млечный путь увидеть, чтоб

Нужен мощный …(телескоп)

Телескопом сотни лет

Изучают жизнь планет.

Нам расскажет обо всем

Умный дядя … (астроном)

Астроном – он звездочет,

Знает все наперечет!

Только лучше звезд видна

В небе полная …(луна)

До Луны не может птица

Долететь и прилуниться,

Но зато умеет это

Делать быстрая …(ракета)

У ракеты есть водитель,

Невесомости любитель.

По-английски: “астронавт”,

А по-русски …(космонавт)

Космонавт сидит в ракете,

Проклиная все на свете -

На орбите как назло

Появилось …(НЛО)

НЛО летит к соседу

Из созвездья Андромеды,

В нем от скуки волком воет

Злой зеленый …(Гуманоид)

Гуманоид с курса сбился,

В трех планетах заблудился,

Если звездной карты нету,

Не поможет скорость… (света)

Свет быстрее всех летает,

Километры не считает.

Дарит Солнце жизнь планетам,

Нам – тепло, хвосты – …кометам.

Всё комета облетела,

Всё на небе осмотрела.

Видит, в космосе нора -

Это черная …(дыра)

В черных дырах темнота

Чем-то черным занята.

Там окончил свой полет

Межпланетный …(звездолет)

Звездолет – стальная птица,

Он быстрее света мчится.

Познает на практике

Звездные …галактики.

А галактики летят

В рассыпную как хотят.

Очень здоровенная

Эта вся вселенная!

 (**Слайд 26**) **С экрана падает девятая звезда**

**Инструктор.** Посмотрите, с неба упала девятая звезда — значит мы правильно выполнили все задания.

(**Слайд 27**) **Лунтик**: Ребята, спасибо вам за то, что спасли нашу галактику от астероидов! До свидания!

(**Слайд 28**) К**осмонавты приземлились**

**Инструктор.** Вот мы с вами вернулись из космоса на нашу Землю. Выходите из ракеты.

(**Слайд 29**) **Лес**

**Инструктор.** Мы с вами приземлились у леса. Давайте вдохнем свежий воздух.

**Упражнение на дыхание** «Вдохнем свежий воздух на Земле».

И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

**Воспитатель.** Наше путешествие подошло к концу, и мы подведем итоги. *(Садятся вокруг воспитателя.)*

- Какую цель мы сегодня на занятии поставили?

- Что мы делали для достижения этой цели?

- Где мы побывали?

- Какие упражнения мы выполняли?

- Что понравилось?

- Какие «космические» слова узнали?

- Во время полета вы заработали звезды, возьмите их и оцените себя! Если хорошо справились с заданиями Лунтику, то возьмите яркую звезду. Если считаете, что выполнили задания не совсем хорошо, то темную.

(**Слайд 30)** **До новых встреч!**

**Литература:**

1. Алдонина Р.П. «О звездах и планетах»-М., 2000
2. Кочнев С.А. «Триста вопросов и ответов о земле и Вселенной». -Ярославль,1997
3. Левитан Е.П. «Малышам о звездах и планетах». - М.,1985
4. Майорова Р П. «Игры и рассказы о космосе» -М.,1999
5. Николаева С.Н. «Ознакомление дошкольников с неживой природой». - М.,2004
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет, Мозайка-Синтез, 2017
7. Скорлупова О. А. «Покорение космоса». -М., Издательство «Скрипторий 2003»,2015
8. www.maam.ru Галина Кузнецова «НОД в старшей группе на тему: «Космическое путешествие с Лунтиком с использованием ИКТ».