**Конспект НОД образовательная область «Физическое развитие»**

**с детьми старшей группы «Космическое путешествие»**

**Форма проведения:** игра-путешествие.

**Цель:** Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и формирование потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическое развитие» (Физическая культура, Здоровье),

«Социально-коммуникативное развитие» (Безопасность, Коммуникация), «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка).

**Задачи:**

**1. Оздоровительные:**

* способствовать укреплению опорно-двигательного  аппарата;
* формировать  и закреплять навык правильной осанки;

**2. Обучающие:**

* + упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, координируя движения рук и ног;
* упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;
* упражнять в перебрасывании мяча от груди;
* совершенствовать технику выполнения прыжков через барьеры,
* закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
  + закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

**3. Развивающие:**

* развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;
* развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**4. Воспитательные:**

* воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
* воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Предварительная работа:** беседы на тему: «Космос», «Космические корабли», просмотр презентации о космосе и космонавтах. Сбор команды космонавтов в группе, выбор капитана космического корабля. Разработка маршрута космического путешествия.

**Словарная работа**: орбита, орбитальная станция.

**Методы и приёмы:**

**1. Наглядные:**

* наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

**2. Словесные:**

* объяснения, пояснения, указания;
* подача команд,  сигналов;
* вопросы к детям и поиск ответов;
* словесная инструкция.

**3. Практические:**

* выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* выполнение упражнений в игровой форме;
* самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Инвентарь**: гимнастические мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 4 барьера, 2 дуги для подлезания.

**Аппаратное обеспечение**: магнитофон.

**Программное обеспечение**: аудиозапись «Космическая музыка».

**Предметно-развивающая среда:** макет космической ракеты.

**Реализация федеральных государственных образовательных стандартов:**

* использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении непосредственно образовательной деятельности;
* внедрение здоровьесберегающих технологий.

**Ход:**

**I. Вводная часть.**

*Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.*

- Здравствуйте, ребята! (Ответы детей)

- Мы с вами решили отправиться в космическое путешествие на Луну. Вы готовы? (Ответы детей)

- Центр управления полетом, я – «Пчела-13», разрешите начать подготовку и отправиться в полет? (ответ ЦУП).

- Ребята, слушайте мою команду. На право. В центр подготовки космонавтов шагом марш.

**II. Основная часть:**

*Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. С высоким подниманием колен. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.*

*Перестроение в три колонны.* *(Воспитателю помогает командир корабля).*

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*(каждое упражнение выполняется 8 раз)*

*1. «Наблюдение за бортовыми приборами»*

*И. п. – ноги вместе, руки на поясе.*

*1 – наклон головы вправо; 2 – и. п.*

*3 –наклон головы влево; 4 – и. п.*

*5 – наклон головы вперед; 6 – и. п.*

*7 –наклон головы назад; 8 – и. п.*

*2. «Запуск двигателя»*

*И. п. – ноги вместе, руки на поясе.*

*1 – поворот туловища влево, правую ногу отставить влево; 2 – и. п.*

*3 – поворот туловища вправо, правую ногу отставить вправо. 4 – и. п.*

*3. «Выход в открытый космос»*

*И. п. – ноги вместе, руки на поясе.*

*1-2 – правая нога вверх, хлопок под ногой, 3-4 - и. п.*

*3-4 - левая нога вверх, хлопок под ногой, 3-4 - и. п.*

*4. «Поднять космический грунт»*

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.*

*1-2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 - и. п.*

*5. «Приземление на лунную поверхность»*

*И. п. – ноги вместе, руки на поясе.*

*1-2 – присесть, руки вперед, 3-4 - и. п.*

*6. «Передвижение по лунной поверхности»*

*И. п. – ноги вместе, руки на поясе.*

*Прыжки на месте, ходьба на месте – чередование.*

*7. «Тренировка дыхания»*

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.*

*1-2-3-4 – руки через стороны вверх – глубокий вдох.*

*5-6-7-8 – руки вниз – выдох.*

- Вы успешно прошли подготовку к полету в космос. Приготовиться занять места в космической ракете.

*Перестроение в одну колонну. Ходьба с высоким подниманием колен.*

*Можно долго нам шагать,*

*Но нельзя нам опоздать.*

*Ракета нас не будет ждать,*

*Места в отсеках всем занять.*

- Построение в одну шеренгу, расчет на первый-второй. Перестроение в 2 колонны.

- Внимание! Приготовиться к отлёту: 5, 4, 3, 2, 1. Наш космический корабль приближается к планете Луна. Радостью охвачена детвора. Вот она Луна!

**ОВД**

- Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся лёгкими и плавает в воздухе.

*Ходьба по гимнастической скамейке.*

- Прыжки необходимы для сохранения равновесия в любой ситуации, даже в невесомости.

*Прыжки через барьеры – впадины.*

- Спускаться в кратеры нужно осторожно.

*Подлезание под дугу (правым и левым боком)*.

Воспитатель:

- Космонавты учатся ловить предметы, которые вылетели у них из рук.

*Передача мяча в парах от груди.*

**Подвижная игра «Космонавты».**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

**Ход игры**: Дети берутся за руки, ходят по кругу и говорят:

*Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок по планетам!*

*На какую захотим –*

*На такую полетим!*

*Но в игре один секрет:*

*Опоздавшим места нет!*

Дети разбегаются и стараются занять «ракеты» (обручи). Воспитатель убирает несколько обручей. Игра повторяется, пока не останется один обруч.

Держа обруч на уровне пояса, они под « космическую» музыку «летают» по залу. Когда музыка замолкает, дети отправляются на «космодром».

- Внимание экипаж! Наш космический корабль возвращается на землю. Занять всем свои места на нашем космическом корабле. Приготовиться к отлёту: 5, 4, 3, 2, 1. Ребята, а по пути мы поиграем в игру.

**Малоподвижная игра «Невесомость».**

**Цель:** развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

**Ход игры:** дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Взрослый включает музыку «Спейс».

*В воздухе, как ласточки мы парим. Из отсека в отсек мы летим.*

*Посмотри в иллюминатор, друг, Чудеса одни вокруг!*

*Посмотрите, сколько звёзд! Полюбуйтесь их сиянием.*

*Ребята, метеорит пролетел. Есть такая примета: когда падает метеорит, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Давайте, каждый про себя загадает желание.*

*Вы спокойно отдыхали, в космосе все побывали*

*Хорошо вам отдыхать! Но пора уже вставать!*

- Центр управления полетом! Я – «Пчела – 13». Разрешите возвращение не землю. (ЦУП отвечает.)

*И опять в ракету мы спешим,*

*На свою планету полетим!*

Дети подходят к «ракете» - Построение в шеренгу.

**III. Рефлексия:** *(Звучит спокойная музыка)*

- Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. Сегодня мы побывали в «центре подготовки космонавтов», в космосе и на луне. Вам понравилось путешествие?

*(Дети отвечают).*

- А что больше всего понравилось?

*(Дети отвечают).*

Дети под спортивный марш выходят из зала.