

МБДОУ детский сад «Теремок»

**Конспект НОД по физической культуре в старшей группе на  
тему: «Космическое путешествие»**

Подготовила: воспитатель Фролкина К.Н.

п. Свобода

Конспект НОД по физической культуре в старшей группе на тему:  
«Космическое путешествие»

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, накопления двигательного опыта, сохранения и укрепления здоровья воспитанников и их гармоничного физического и психического здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать технику выполнения основных видов движений, таких как: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание обруча в парах;
- упражнять в равновесии;
- упражнять в перестроение в круг из колонны по одному и в колонну по одному из круга;
- совершенствовать умения действовать по команде инструктора организованно и быстро.

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность и физические качества детей: ловкость, быстроту, координацию движений;
- развивать точность, легкость, выразительность при выполнении общеразвивающих упражнений.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера, такие как умение работать в команде, взаимопомощь, целеустремленность.

**Методы и приемы для активизации деятельности воспитанников в процессе НОД:**

1. Методы слухового восприятия:

- беседа;
- указание при уточнении выполнения ОВД;
- команда;

- подсчет.

## 2. Методы зрительного восприятия:

- показ выполнения физических упражнений, прием: частичный показ физических упражнений и ОВД.

## 3. Методы частично регламентированного упражнения:

- игровой метод;

- соревновательный метод.

## 4. Демонстрационные ЭОР.

## 5. Рефлексия

**Предварительная работа:** просмотр видеосюжетов и беседы с воспитателем на тему: «Космос» с уточнением представлений детей о том, кто такие – космонавты; что такое космический корабль, вселенная, планеты (основные), спутники планеты Земля, кометы; где и как проходит обучение космонавтов.

**Материалы, оборудование:** музыкальный центр, музыкальные записи, 2 гимнастические скамейки, обручи 15 шт., 2 стойки, корзина с фигурками (солнце, луна), украшение спортивного зала на тему: «Космос».

**Место проведения:** спортивный зал.

## Ход занятия

### Вводная часть.

*Дети под музыку в колонне по одному, входят в зал, строятся, но месте построения.*

**Инструктор:** равняйся! Смирно! Здравствуйте ребята! Сегодня у нас не обычное занятие. А чему оно посвящено, вы узнаете, отгадав мою загадку:

Океан бездонный, океан бескрайний,  
Безвоздушный, темный и необычайный.  
В нем живут вселенная, звезды и кометы,  
А еще живут в нем разные планеты. **(Космос.)**

Да ребята, это космос. И я предлагаю вам отправиться в «Космическое путешествие».

**Инструктор:** чтобы и нам с вами совершить путешествие в космос отгадайте следующую загадку:

Человек сидит в ракете.

Смело в небо он летит,

И на нас в своем скафандре

Он из космоса глядит. (**Космонавт.**)

**Инструктор:** верно, это космонавт. Перед тем как космонавт полетит на космическом корабле в космос, он проходит подготовку в специальном месте, где тренируют космонавтов, оно называется «Звёздный городок». Мы сейчас с вами превращаемся в космонавтов и отправляемся в «Звёздный городок» на тренировку

**Инструктор:** начнём с проверки ориентации в пространстве:

- перешагиванием на право раз-два;
- перешагиванием на лево раз-два;
- прыжком на лево раз-два;
- перешагиванием на право раз-два;
- прыжком на право раз-два.

В обход по залу шагом марш.

**Ходьба:**

- строевым шагом;
- на носках, руки в стороны;
- на пятках руки за голову;
- высоко поднимая колени, руки на поясе;
- полуприсяди, руки за голову.

**Бег:**

- в умеренном темпе, руки согнуты в локтях;
- на носках, руки в стороны;
- со сменой направления движения, по сигналу инструктора (4 раза);
- с приседанием лицом в круг, руки вытянуть вперед, по сигналу воспитателя (2 – 3 раза).

**Ходьба:**

- с восстановлением дыхания;
- с переходом на строевой шаг;

- с перестроением в 2 колонны.

**Инструктор:** мы продолжаем нашу тренировку, переходим к основным упражнениям.

### **Основная часть**

#### **Упражнения без предметов**

1. **«Ракета набирает высоту».** И.п.: ноги вместе, руки внизу вдоль туловища. 1 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, ладони соединяем над головой, тянемся вверх; 2 – и.п. Повторить 7 – 8 раз.
2. **«Посмотрим на звёзды из космического корабля».** И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.
3. **«Ракета летит между планет».** И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая вытянута над головой. 1 – 2 наклоны туловища вправо; 3 – 4 наклоны туловища влево, со сменой положения рук. Выполнить по 3 – 4 подхода в каждую сторону.
4. **«Космическое снаряжение».** И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правой рукой тянемся к носкам ног; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища в лево, левой рукой тянемся к носкам ног; 4 – и.п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
5. **«Невесомость».** И.п.: лежа на животе, руки вперед, голова смотрит вниз. 1 – приподнять голову, руки, ноги; 2 – и.п. Повторить 6 раз.
6. **«К полету готов».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – присесть в полный присед, руками обхватить колени, на колени положить голову; 2 – и.п. Повторить 6 – 7 раз.
7. **«Звезда».** И.п.: ноги вместе, руки внизу, вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. Выполнить 7 – 8 прыжков.

**Упражнение на восстановления дыхания «Спокойное звездное небо».** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

*Играет спокойная космическая музыка*

1 – глубокий вдох через нос, задержали дыхание, *инструктор считает до 4 – х*, полный плавный выдох. Упражнение повторяется 3 раза.

**Инструктор:** ребята открывайте глаза, не торопясь поднимайтесь, вставайте на свои места. Я поздравляю вас, вы прошли подготовку и нам пора отправляется в путь. Представьте, что вы космонавты, на вас надеты скафандры и вы находитесь космическом корабле.

**Инструктор:** ребята, в колонну по одному в обход по залу бегом марш.

*Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному бегут по залу.*

*Воспитатель выставляет по гимнастической скамейке перед каждой колонной*

*и раскладывает по 5 обручей для прыжков.*

**Инструктор:** на свои места бегом марш.

*Дети выстраиваются по своим местам в две колонны.*

**Инструктор:** наш космический корабль совершил первую посадку. Внимание на экран. Куда мы приземлились? Да. Верно. Это луна – спутник планеты Земля. Сейчас мы выйдем из своих космических кораблей и походим по лунным дорожкам.

**Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360\* в середине с переходом на прыжки на двух ногах из обруча в обруч, поточным способом, после показа инструктора.**

**Показ с указанием детям:** И.п.: стойка перед скамейкой ноги вместе, руки на поясе. Ходьбу по скамейке начинаем с правой ноги, доходите до середины скамейки, поворачиваетесь вправо вокруг себя на 360\* и продолжаете ходьбу. Сходите со скамейки прыжком на две ноги, руки вытягиваете вперед. Далее переходите к прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. Из последнего обруча нужно выпрыгнуть и вернуться в конец своей колонны обходя её справа.

*Дети выполняют ходьбу по скамейке и прыжки. Инструктор с воспитателей следят за ходом выполнения, страхуют детей при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке.*

**Инструктор:** ребята, нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места в космических кораблях.

**Инструктор:** ребята, в колонну по одному в обход по залу шагом марш.

*Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному маршируют по залу.*

*Воспитатель раскладывает первой колонне по одному обручу.*

**Инструктор:** на свои места шагом марш.

*Дети выстраиваются по своим местам в две колонны.*

**Инструктор:** наш космический корабль совершил вторую посадку. Внимание на экран. Куда мы приземлились? Да. Верно. Это планета Сатурн. А как вы это поняли?

Верно, планета Сатурн имеет кольцо. А на какой спортивный инвентарь похоже кольцо Сатурна? Правильно обручи. Мы с вами переходим к упражнениям с обручами.

### **Прокатывание обручей в парах по словесной инструкции.**

**Указание детям:** И.п.: стоя двумя шеренгами лицом друг к другу. Обручи стоят на полу, вы их держите правой рукой. По моему сигналу вы прокатываете обруч своей паре во вторую шеренгу. Задача второй шеренги поймать обручи, которые прокатила первая шеренга и занять и.п.

Отработка прокатывания обручей в парах повторяется 6 – 8 раз.

*Дети выполняют прокатывание обручей в парах, инструктор и воспитатель следят за правильностью выполнения.*

**Инструктор:** ребята, нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места в космических кораблях.

**Инструктор:** ребята, в колонну по одному в обход по залу бегом марш.

*Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному бегут по залу.*

*Воспитатель выставляет 2 стойки.*

**Инструктор:** на места бегом марш.

*Дети выстраиваются на свои места в две колонны.*

**Инструктор:** ребята, посмотрите куда приземлился наш космической корабль?

Верно, это комета.

Какое роскошное диво!

Почти занимая полсвета,

Загадочна, очень красива

Парит над землёю комета.

Внимание, колонныстройтесь для игры «Хвост кометы», которую мы с вами хорошо знаем.

### **Подвижная игра «Хвост кометы».**

По сигналу инструктора, направляющие колонны, бегут к стойки на финише, оббегают её, возвращая к своей колонне, забирают следующего стоящего, оббегают с ним колонну, затем оббегают стойку на финише и возвращаются за следующим играющим. Бег продолжается до последнего стоящего в

колонне. Побеждает та колонна, которая первой соберёт всех участников игры, оббежит стойку на финише и построится по своим местам.

*Раздаются звуки – сигналы.*

**Инструктор:** внимание, ребята! Слышите сигналы. Центр управления космическими полётами планеты Земля срочно требует нашего возвращения на нашу планету.

**Инструктор:** ребята, в колонну по одному в обход по залу шагом марш.

*Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному маршируют по залу.*

**Инструктор:** на построение в круг в центре зала шагом марш.

### **Заключительная часть**

*Дети выстраиваются кругом в центре зала.*

**Инструктор:** ребята, сядьте на ковер в круг, ноги вперед, руки положите на колени. Мы сегодня на занятии совершили с вами космическое путешествие. Мне сегодня было очень интересно и весело с вами заниматься и играть. И я хочу узнать было ли интересно сегодня на занятии вам. Для этого я сейчас по кругу пушу вот эту корзину. В ней лежат разные фигуры. Вам нужно выбрать только одну. Если вам было интересно и весело сегодня на занятии тогда вы выбираете солнышко, если вам было не интересно и грустно тогда вы выбираете луну.

*Дети по кругу выбирают фигуры из корзины.*

**Инструктор:** поднимите пожалуйста фигуры, которые вы выбрали вверх.

*Дети демонстрируют выбранные фигуры.*

**Инструктор:** я очень рада, что большинству из вас было сегодня интересно на занятии. А что вам особенно понравилось на сегодняшнем занятии? А что было самым трудным?

*Ответы детей.*

**Инструктор:** наше космическое путешествие закончилось, впереди нас с вами ждет еще много других путешествий. Я прощаюсь с вами и на память о сегодняшнем занятии хочу подарить вам те фигурки, которые у вас в руках.

Встаньте на ноги и выровняйте круг. За направляющим на выход из зала в колонну по одному, шагом марш.

*Дети под космическую музыку в колонне по одному выходят из зала.*