**Конспект НОД по физическому воспитанию в подготовительной группе**

**«Космическое путешествие»**

Инструктор по физическому воспитанию высшей квалификационной категории: Фролкова С.В.

(МКОУ «СОШ №31 дошкольный модуль №29 г. Нальчик)

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* **Создать эмоционально-положительный настрой;**
* **Формировать положительное отношение детей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в соответствии с ФГОС**

**Развивающие:**

* -развивать физические способности детей,
* -закреплять умения и навыки при выполнении упражнений в ползании, прыжках, силовых упражнений, упражнений на координацию и внимание;
* - развивать мелкую и общую моторики, фантазию и творчество, слуховую и зрительную память, мышление.

**Образовательные:**

* - Расширить и з[акрепить](http://50ds.ru/logoped/1980-igra-pomogi-natashe-razlozhit-veshchi-po-mestam--zakrepit-ponimanie-i-upotreblenie-glagolov.html) знания детей о космическом пространстве, планетах.
* -Подвести детей к пониманию того, что космонавтом может быть только здоровый, смелый человек.

**Воспитательные:**

* - Учить [детей](http://50ds.ru/psiholog/1920-znakomstvo-detey-s-proizvedeniyami-drevnerusskoy-zhivopisi.html) внимательно выслушивать ответы педагогов и [детей](http://50ds.ru/psiholog/1920-znakomstvo-detey-s-proizvedeniyami-drevnerusskoy-zhivopisi.html).
* -поощрять двигательное творчество и игровую деятельность.
* -воспитывать чувство доброжелательности, сплоченности, взаимопомощи.

**Интеграция образовательной области:**

**Здоровье:** дать представление о том, что физические упражнения, игры укрепляют здоровье, развивают физические навыки и умения. Активная двигательная активность на занятиях развивает физические способности детей. Выполнение различных видов гимнастик способствует оздоровительной направленности этих занятий.

**Социализация:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх и эстафетах.

**Познание:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

**Коммуникация:** помогать детям, доброжелательно общаться друг с другом, помогать друг другу, выполнять совместные действия.

**Безопасность:** учить ориентироваться в пространстве, правильно выполнять физические упражнения.

Дети входят в зал. Строятся.

В зал влетат воздушный шар надутый гелем с письмом.

**Инструктор.** Ребята, нам кто то прислал послание, давайте его прочтем. (читают).

«Дорогие друзья Земляне, мы просим вас о помощи. Нашей планете Астра, грозит опасность столкновения с астероидом, так как защитное поле, которое защищало нашу маленькую планету, разрушено космическими пиратами, только вы сможете найти космический цветок, чтобы спасти нашу планету»

***Астра – в переводе с греческого означает «звезда».***

***Древняя легенда говорит о том, что астра выросла из пылинки, упавшей со звезды. Уже в Древней Греции люди были знакомы с созвездием Девы, которое ассоциировалось с богиней любви Афродитой. Согласно древнегреческому мифу астра возникла из космической пыли, когда Дева смотрела с неба и плакала. Для древних греков астра символизировала любовь.***

***Существует поверье, что если ночью стать среди астр и внимательно прислушаться, то можно услышать легкое перешептывание: это астры ведут нескончаемый разговор со своими сестрами-звездами.***

А какие планеты солнечной системы вы знаете? Ответы

Вокруг Солнца движутся 9 больших планет и 68 спутников, миллиарды астероидов, метеоритов и комет, а также огромное количество пыли и газа. Каждая планета движется по своему пути - орбите, вокруг Солнца.

Ну, что ребята вы готовы помочь Астраитянам найти космический цветок?

Для этого мы должны отправиться на космодром и совершить космическое путешествие в галактику.

Но для этого путешествия мы должны пройти небольшую подготовку.

**Вводная часть**

Мы должны уметь ходить по ограниченной площади опоры ( *ходьба вколонне, на носках, пятках, в полуприседе, приседе),* быстро бегать *(бег),*уворачиваться от космической угрозы (*бег между предметами*), испытать силу энергии, взявшись за руки сделать не разрывную цепь и сила вашей энергии достигнет цели *( встать в 4 команды, взяться за руки и дотянуться допредмета)* Ходьба в колонне.

**Инструктор.** Вот и космодром.

*«Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок по планетам.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим!*

*Но в игре один секрет: Опоздавшим — места нет!»...*

(дети берут фитболы и перестраиваются в шахматном порядке)

**Инструктор.** В путешествии на планету Астра вы должны быть внимательными, иметь острый глаз, отличный слух, дышать только носом, чтобы космическая пыль не попала в лёгкие.

Гимнастика для глаз

**"Смотрим по сторонам".**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Ритмическая гимнастика на фитболах** (« Земля в иллюминаторе»)

Прилетели на планету Астра.

Дыхательное упражнение «**Надуй шарик»**

И.п.: ребёнок стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух – ф-ф-ф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,

«из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «ш-ш-ш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Надуваем быстро шарик,

Он становиться большой.

Шарик лопнул,

Воздух вышел.

Стал он тонкий и худой!

Осмотритесь, оставьте свои ракеты и займите безопасное место.

**Инструктор.** Какая интересная планета, вся сверкает и горит, видно здесь хорошо поработали пираты. Я так думаю, чтобы найти цветок, мы должны с вами пройти по этой планете и если кто-нибудь, найдёт что-нибудь не обычное, сразу несите показать всем.

**Основные виды:**

1. Ледяная пещера (дуги)- подлезание;
2. Дорога камней (обручи)- прыжки в длину;
3. Скалы (канат)- ползание на животе по канату подтягиваясь 2 –мя руками;
4. Огненная река (доски)- передвижение на доске в парах;
5. Перевал (фитбол)- перелезание через мяч

**Инструктор.** Молодцы ребята, все справились с препятствиями. Но я слышу какой-то звук. Это космическая угроза, приближается космический объект, кто знает какие бывают космические объекты? (Ответы)

***Игра «Космическая угроза»***

( 2 команды встают в пары: один ребёнок катит обруч, другой в него пролазит, до предмета и обратно меняются)

***Игра « Космические камни»***

( в центре зала рассыпаны киндеры(завернутые в фольгу), крутится верёвка, надо достать киндер, чтоб верёвка не задела)

**Инструктор.** У всех есть неизвестные предметы? Попробуйте их открыть. У кого- то окажется фотография цветка, который мы ищем.

Идут к центральной стене, находят цветок-фонарь, зажигают его.

**Инструктор.** Вот мы и помогли Астраитянам, восстановили с помощью цветка восстановить защитное поле, теперь этой маленькой планете ничего не угрожает. А нам пора возвращаться домой.

Садимся в ракеты и летим.

**Релаксация на координацию на фитболах.**

Инструктор подводит итог занятия.