

**Конспект занятия в подготовительной группе по теме:  
«Мы - космонавты»**

**Задачи:**

1. Развивать силу, ловкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.
2. Совершенствовать упражнения с мячом, в лазании.
3. Укреплять ОДА упражнениями на корригирующих дорожках.
4. Формировать умение расслабляться после физической нагрузки.
5. Расширять словарный запас и активизировать лексику дошкольников.
6. Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, заниматься сообща, формировать умение договариваться, помогать друг другу.
7. Прививать интерес к космосу через физкультурные занятия.

**Оборудование:** Тактильные дорожки для ходьбы, мячи средние, обручи на стойках- 4шт., мячи разного размера 9 шт., презентация «Космос», ноутбук, музыкальный центр.

Ход НОД

**I часть. Вводная.**

**1. Беседа о Дне космонавтики, о первом космонавте.**

Инструктор: - Ребята, 12 апреля вся наша большая страна отмечала знаменательную дату. Какую? В 1961 году в этот день был совершен первый полёт человека в космос. С того дня прошло уже 50 лет, но во всём мире, жители всего земного шара, знают и помнят имя первого человека, покорившего космос. Вы знаете, кто был первым космонавтом?

Дети: Юрий Алексеевич Гагарин.

Инструктор: Правильно! Ю.А. Гагарин –первый покорил космос! Но пробыл он там совсем недолго. Сейчас космонавты живут на орбитальных станциях по несколько месяцев, выполняют работу внутри станции и в открытом космосе. Лётчик-космонавт это очень интересная, но очень трудная профессия. Чтобы стать лётчиком-космонавтом, необходимо много знать и уметь. Как вы думаете, какими качествами должен обладать кандидат в космонавты?

Дети: Он должен быть смелым, здоровым, ловким, умным...

Инструктор: Правильно, дети. Прежде чем полететь в космос, космонавты много тренируются на земле. Предлагаю вам сегодня побывать в «Центре подготовки космонавтов» и пройти специальную подготовку. Отправляемся!

Ходьба по полосе препятствий:

-корригирующие дорожки.

**2. ОРУ.**

Бег в колонне по одному:

подскоками, с захлестыванием голени назад, по сигналу с поворотом.

Перестроение в две колонны.

**II часть. Основная**

**1. ОРУ в парах**

1. И.П.-лицом друг к другу, руки на плечах партнёра (8-10 раз)

1,3-наклон головы вправо, влево

2, 4-и.п.

2. И.П. - -лицом друг к другу, взявшись за руки внизу (8-10 раз)

1,3-руки через стороны вверх, правая, левая на носок назад

- 2, 4-и.п.
3. И.П. - -лицом друг к другу, руки на поясе партнёра (8-10 раз)  
1,3-наклон вправо, влево  
2, 4-и. п.
4. И.П. - -спиной друг к другу, захват под локти (6-8 раз)  
1,3-наклон вперёд (партнёр назад)  
2, 4-и.п.
5. И.П. - -сед лицом друг к другу ноги врозь, взявшись за руки (10-12 раз)  
1,3-наклон вперёд, назад через сопротивление партнёра  
2, 4-и.п.
6. И.П. - -лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки (6-8 раз)  
1,3-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться в спине  
2, 4-и.п.
7. И.П. - -лицом друг к другу, взявшись за руки внизу(20 раз в чередовании с ходьбой)  
Прыжки на месте вокруг себя вправо, влево
8. И.П. - лицом друг к другу, взявшись за руки внизу (3-4 раза)  
1,3-руки через стороны вверх, на носки - вдох  
2, 4-и.п.- выдох.

## **2. Работа над основными видами движений.**

Инструктор: - Космонавты живут и работают по много месяцев в космическом доме, который называется «научная орбитальная станция». На этой станции, как и в открытом космосе-невесомость. Космонавтам надо быть очень ловкими, чтобы работать в невесомости, например, поймать предметы, выпавшие из рук.

ОВД:

1.Передача мяча в парах изученными способами – двумя руками от груди с отскоком и без.

Инструктор: - Так же у научной станции есть много разных отсеков. И один из них ведёт в открытый космос, ведь иногда космонавтам приходится там работать. Мы тоже с вами попробуем преодолеть узкие отсеки.

1.Лазание в обручи правым и левым боком, прямо.

Инструктор: - А ещё космонавты должны быть дружными – от этого зависит обстановка на космическом корабле.

## **3. П/и с парашютом «Орбита».**

### **III часть. Заключительная.**

Инструктор: Ребята, я вижу, что вы уже почти готовы полететь в космос, но всё-таки нужно ещё немного подрасти! А пока я предлагаю вам немного отдохнуть и совершить виртуальный полёт вокруг нашей земли и полюбоваться её красотой из космоса! «Неведомый мир» фильм-релаксация.