Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад

комбинированного вида №1 «Ласточка» города Гурьевска

652780 Кемеровская область, город Гурьевск, ул. Ленина, 47

8(38463)5-43-38, detcad -1@ yandex . ru

**Конспект занятия по физической культуре в средней группе «Первый полет в космос»**

Автор-составитель:

Брезгина Татьяна Игоревна, инструктор по ФИЗО

Гурьевский муниципальный округ

2023 г.

**Цель**: закрепление и совершенствование навыков в выполнении упражнений; приобщение к здоровому образу жизни через игру;

**Задачи:**

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат;

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений (основные движения, общеразвивающие и строевые);

Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх;

**Форма организации занятий**: путешествие  
**Оборудование и материалы: конусы, мешочек с песком по количеству детей, два обруча, варежки; демонстрационный: музыка для релаксации.   
 Вводная часть**

В: здравствуйте ребята! Осмотрите внимательно зал, как вы думаете, с чем будет связано наше путешествие?

Д: с космосом, космонавтами.

В: совершенно верно, мы с ваши отправляем в первое космическое путешествие, чтобы полюбоваться видами неизведанных планет и отлично провести время. Каждый космонавт надевает космический-костюм снаряжение, как вы думаете, как оно называется? Даю подсказку, этот костюм защищает человека от низкой температуры, излучения и осадков.

Д: скафандр.

В: верно, поэтому надеваем костюм и идем за мной по залу, только будьте внимательны на чужой планете.

(Разные виды ходьбы: ходьба на носочках; перешагивая предмет; в противоположную сторону)

В: ребята, идём тихо, на носочках, проверяем, не идёт ли кто за нами. Посмотрите, вся дорога осыпана метеоритом, нам нужно его перешагнуть, поднимайте ноги выше. О нет, дальше прохода нет, нам нужно возвращаться, идём в обратную сторону, строго друг за другом.

(Разные виды бега: обегая предметы, бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне)

В: нам нужно поспешить, надвигается буря, держим дистанцию, не наваливаемся друг на друга. Впереди кратеры, постарайтесь не упасть туда, оббегайте их. Отлично справились, двигаемся дальше. Стоп, на земле что-то блестит, беги посмотрите. Общий сбор в колонну.

**Основная часть**

1. «Отмахнись от астероидов»

1. И. П. – О. С. – махи руками вперед-назад под счёт.

2. «Разгружаем багаж»

2. И. П. – О. С. – 1- наклон в сторону, 2 – И. П., 3- наклон вперёд, 4 – И. П., 5 – наклон в сторону, 6 – И. П., 7 – наклон назад, 8 – И. П.

3. «Делаем разминку»

3. И. П. – О. С руки на поясе – 1- 2 - присед, 3- 4 - И. П., 5 – 6 - присед, 7 – 8 - И. П.

Основные виды движений:

1. Ходьба по скамье с мешочком на голове - «Не урони мешочек с землей»

2. Прыжки с поворотом вправо и влево – «Не упади»

В: Эй, дружочек, не робей!

Подходи ко мне скорей!

Ты не будешь здесь скучать –

Будешь весело играть!

В: а сейчас ребята, мы сыграем игру «Поймай пришельца». Правила: один ребёнок надевает варежки космонавта и прячется в кабине (обруче), другие дети, становятся пришельцами, которые путешествуют по космосу (залу) и прячутся в укрытие (обруче) если их заметил космонавт. Ребенок которого задели, выбывает из игры. Прежде чем играть, нам нужно вспомнить правила поведения в физкультурном зале во время игры. Что делать категорически нельзя?

Д: толкать друг друга, кричать, жульничать.

В: верно, а что делать можно?

Д: помогать друг другу, поддерживать ребят, аккуратно обегать ребят.

**Заключительная часть**

В: а сейчас я предлагаю вам лечь на ковёр и закрыть глаза. Расслабьтесь, дышите ровно, не спеша, послушайте звуки удивительного и прекрасного космоса (воспроизводят звуки космоса). Сейчас мы были отважными и сильными космонавтами, путешественниками на чужой планете. Вспомните все приятные и запоминающиеся моменты из путешествия, поделитесь этим с остальными, ведь пришло время возвращаться в свой дом.