

## **Конспект физкультурного занятия в группе компенсирующей направленности на тему «Космическое путешествие»**

### **Задачи:**

Закрепить умение выполнять упражнения ритмично двигаясь в соответствии с характером музыки.

Обучать детей ведению мяча между предметами правой и левой рукой попеременно.

Упражнять в ходьбе различными способами по скамейке, сохраняя равновесие; упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой» между предметами.

Закрепить знания об окружающем мире: о космосе, планетах солнечной системы, небесных телах.

Развивать координацию, ловкость, быстроту, выносливость.

Воспитывать смелость, решительность и чувство взаимопомощи.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас не простое занятие. Мы с вами отправляемся в космическое путешествие. 12 апреля наша страна отмечает – День космонавтики. Много лет назад в космос полетел первый человек. А как его звали?

Дети: Юрий Алексеевич Гагарин.

Воспитатель: Молодцы. А вы ребята хотели бы стать космонавтами?

Дети: Да

Воспитатель: Кто такой космонавт?

Дети: Это человек, который летает в космос на ракете.

Воспитатель: Хорошо. А как вы думаете, каким должен быть космонавт?

Дети: Здоровым, сильным, трудолюбивым, мужественным, выносливым, умным и т.д.

Воспитатель: Правильно. А как называется наша планета?

Дети: Земля

Воспитатель: А как называется спутник Земли?

Дети: Луна

Воспитатель: А самая большая звезда в нашей вселенной?

Дети: Солнце

Воспитатель: Отлично, вы много знаете. Ну что вы готовы к полёту?

**По космодрому шагом марш.**

-Ходьба на носках, руки в стороны.

-Ходьба на пятках, руки за головой.

-Бег в колонне.

-Подскоки.

-Бег врассыпную.

Воспитатель: Молодцы! Теперь вы **к полёту готовы.**

**Комплекс ОРУ «Космические мотивы»**

***-«Космический ветер»***

И.п. – основная стойка, руки вверх.

1-4-покачаться, как ветер, из стороны в сторону.

Повторить 6- 8 раз.

***-«Продуем скафандры»***

И.п. - ноги на ширине плеч.

1 – поднять руки вверх через стороны, подняться на носках, вдох.

2- опустить руки через стороны вниз, вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

***- «Посмотрим в иллюминатор»***

И.п. – сед, ноги врозь, руки вперёд.

1 – поворот туловища вправо.

2 – вернуться в И.п.

3-4 – то же влево.

Повторить 6- 8 раз.

**- «Состояние невесомости»**

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

1 – приподнять руки, голову, ноги.

2 – вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

**-«Пытаемся сесть в кресло космонавта»**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 – сед с прямыми ногами, руки вытянуть вперёд.

2 – вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

**-«Разминаемся перед выходом из ракеты»**

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – руки в стороны, сед на пятках.

2 – вернуться в И.п.

Повторить 6- 8 раз.

**-«Радость прибытия»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах.

**Основная часть**

1.Нашу первую посадку предстоит сделать на **Луне** – спутнике нашей планеты. А вот и лунная дорожка расстилается перед нами. Давайте пройдем по ней. А потом перепрыгнем через препятствия. (Дети шагают по скамейке боком приставным шагом, затем прыгают через «змейкой» между предметами).

2.Продолжаем наш полёт. Ребята вам знакома эта планета? (На картинке изображён **Сатурн**)

Воспитатель: Как вы думаете, чем Сатурн отличается от других планет?

Дети: У Сатурна есть кольца!

Воспитатель: Сейчас мы с вами тоже будем вращать обручи, словно Сатурн кольца!

(Дети берут обручи, делятся на пары, расходятся по залу и прокатывают обручи друг другу. По окончании упражнения они убирают обручи на место и берут мячи.)

3.Воспитатель: Мы оказались с вами на **Венере**. Эта планета - сестра нашей планеты Земля. Мы будем проходить между ее холмами змейкой с ведением мяча правой и левой рукой попеременно.

Воспитатель предварительно объясняет и показывает движение. По окончании задания дети убирают мячи.

4.Воспитатель показывает изображение **летающих комет**.

Воспитатель: Летим дальше! Посмотрите в иллюминатор! (Дети пальцами рук показывают круг и смотрят через него). Что вы видите?

Дети: Кометы!

Воспитатель:Правильно! Это хвостатые кометы. А почему они так называются?

Дети: Они оставляют за собой след, как хвост.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Ой, посмотрите, они как будто играют в ловишки. Поиграем с ними?

### **Подвижная игра «Хвостики»**

Дети цепляют за шорты ленточки, будто хвостики. Ловишка без хвостика должен собрать за определенное время как можно больше хвостиков. По окончании игры с детьми подсчитываются результаты игры «Кто поймал больше хвостатых комет?» Игра проводится 3 раза. После окончания игры дети идут по кругу с восстановлением дыхания.

### **Заключительная часть**

Воспитатель: Ребята вот мы с вами вернулись на землю. Дети снимают скафандры и ложатся на пол.

Воспитатель: «Дышим тихо, спокойно и плавно»

И. п. : лёжа, глаза закрыты.

Медленный вдох через нос. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Воспитатель:

Вот звёздное небо! Что видно на нём?

- Звёзды там светят далёким огнём!
- Только ли звёзды на небе сияют?
- Нет! Среди звёзд там планеты блуждают!
- Как так блуждают? Дороги не знают?
- Нет! Это кажется, будто блуждают!

Все они - Солнца большая семья.

И под влияньем его притяжения

Вечно творят круговые движения!

И вместе с ними планета моя -

Та, что зовётся планетой "Земля",

Та, на которой живём ты и я!