Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1.

***Конспект урока физкультуры на тему «Космическое путешествие»***

***Подготовила и провела:***

***Инструктор Ф.К. – Подгорная Е.Н.***

Белгород

ЗАДАЧИ:1) Развивать у детей основные виды движения – ходьба, бег , прыжки, ползанье, 2)разучивание новых подвижных игр, 3)воспитывать у детей сплоченность, любовь друг к другу и к окружающей природе.

ОБОРУДОВАНИЕ: картонный макет звездолёта, 2 дуги, 10 кеглей, коробка с кубиками, 3 картины.

**ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ:**

*Спортивный зал разделён на 3 сектора – этапы развития человечества и жизни на Земле: вода, суша (эпоха древнего человека), современность. Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.*

**Инструктор Ф.К.:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами совершим космическое путешествие. Оно будет полно загадок и открытий. Что бы провести вас по истории жизни, нам надо совершить прыжок во времени и пространстве. А поможет нам в этом – «космический звездолёт». Но прежде чем отправиться в путь, давайте проверим нашу готовность.

 *Звучит музыка*

**Инструктор Ф.К.:** Проверим крепления. Руки на пояс, ноги вместе. 1-подняться на носки, 2-И.п. (4-5р.).

«Все готовы! Направо! 5-4-3-2-1-пуск!»

(*Звучит команда «Направо!», дети идут в обход по залу за инструктором Ф.К., выполняя задания.)*

**«Работают радиоантенны».**

*Ходьба с поднятыми вверх руками (1 круг).*

**«Радиосигнала не слышно! Поднять антенны выше».**

*Ходьба на носках, руки вверху (1 круг).*

**«Испытываем перегрузки».**

*Ходьба на пятках, руки за голову (15-20 сек.)*

*Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе (15-20 мин.)*

**«Испытание земным притяжением».**

*Ходьба в низком приседе (15-20 мин.)*

**«Воздушные ямы».**

*Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперёд (15-20 сек.)*

**«Магнитные колебания».**

*Ходьба с поворотами вокруг себя (15-20 сек.)*

**«Ракета набирает скорость».**

*Легкий бег друг за другом (2 круга).*

**«Сбрасываем скорость, готовимся к приземлению».**

*Спокойная ходьба (1-2 круга). Перестроение в большой круг.*

**Инструктор Ф.К.:** Внимание! Внимание! Мы находимся в центральной лаборатории Солнца. Идёт активная подготовка к конкурсу на звание «Лучший в водной среде». Сейчас вы попробуете стать маленькими головастиками. А я разделю вас на две команды и мы узнаем какой из команд присвоить звание «Лучшего». Но прежде чем начать наше соревновании, давайте покажем солнцу какие мы сильные.

*Дети выполняют комплекс упражнений «Приветствие солнцу».*

1)И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 1-2- наклон головы вправо, 3-4 влево (по 6-8 р.)

2)И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, ладони сжаты в кулаки.1- руки в стороны, кулаки разжимаем, 2 –к плечам, 3- руки вверх, кулаки разжимаем, 4- и.п.(по 8-10р.)

3)И.п. – то же,руки кплечам, локти в стороны. 1- свести локти перед грудью- вдох, 2- локти в стороны- выдох (6-8р.)

4)И.п. – то же, руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину, 2-и.п. То же в другую сторону (по 6-8р.)

5)И.п. – сидя скрестно, руки в «замке» за головой. 1- наклон вперёд, правым локтем коснуться левого колена, 2-и.п. То же к правому колену. (8-10р.)

6)И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1-2- поднять таз вверх, 3-4 –и.п. (6-8 раз)

7)И.п.- стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2- поднять руки через стороны вверх, сделать вдох, 3-4 –и.п., выдох. (5-6 р.)

По окончании выполнения упражнений, инструктор делит детей на две команды и строит их в две колонны.Проводится конкурс на звание «Самого лучшего в водной среде».

Задача детей проползти по-пластунски под дугой.Затем на четвереньках пройти «змейкой» вокруг кеглей.Бегом вернуться к команде и передать эстафету следующему. Побеждает команда, которая первая выполнит задание.

*Инструктор награждает грамотой команду-победителя.*

**Инструктор Ф.К.:** Молодцы ребята! Продолжаем наш путь дальше.

*Дети идут друг за другом в обход по залу (1круг).*

**Инстр.:** Мы продолжаем длинный путь. С лучом надежд от солнца взятым.

 **Чтоб** тучи сдвинуть- сильным будь, будь солнышком любим всегда ты.

*Дети останавливаются возле стены, где на картине изображён древний человек возле костра.*

**Инстр.:** Солнцу- могущественному, дающему свет и жизнь всему живому, всегда поклонялись люди. Но любовь и поклонение солнцу выражалась не только в ритуальных танцах, но и в играх разных народов. И мы сейчас поиграем с вами в игру народов севера, которая называется «Хейро»(солнышко).

*Проводится подвижная игра (3-4р.)*

**Инстр.:** Ну что ж, ребята, у нас остался ещё один этап.

*Дети за инструктором идут спокойной ходьбой в обход по залу.*

«За годом год, за веком век, шагал по жизни человек.

Ведомый солнечным лучом он становился мудрецом.

Он научился говорить, машины грозные водить, сражаться с дымом и огнём,

Быть первым всюду и во всём.»

**Инстр.***:* Сколько у солнышка тёплых лучей, столько у нас забав и затей! Дети, я предлагаю вам поиграть со мной ещё в одну увлекательную игру, которая называется «Дождик из метеоритов». А роль метеоритов будут выполнять разноцветные кубики. Я их вам буду разбрасывать, а ваша задача собирать по одному кубику и возвращать мне их назад.

*Игра проводится 2 раза, затем задание усложняется. Задача детей собрать кубики стопами.*

**Инст.:**Молодцы, ребята! Знаете, какая бы техника не окружала нас, как быстро ни бежало бы время, человек остаётся невидимой частью природы. И как бы тяжёл и труден ни был путь, остановись, прислушайся к зову природы, её голосу. Ощути её материнскую любовь и нежность.

*Звучит плавная мелодия со звуками природы.Ведущий предлагает детям лечь на коврики.*

«Ложись на травку под сосну, лесную слушать тишину.

Журчит, лепечет ручеёк о том, что путь ещё далёк.

Упала шишка, скрипнул сук. Жужжит, жужжит тяжёлый жук.

Листва рассказывает сны. Ты слышишь голос тишины?»

**Инстр.:**Молодцы! А теперь давайте подойдём все к окошку.Посмотрим на солнышко и поймаем его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца. А ведь солнышко не любит, когда к нему относятся несерьёзно, поэтому я хочу вам дать маленький совет:

*«У синего моря, где жаркий песочек, приятно порой поваляться часочек.*

*Но больше я вам не советую: за 3 или 5 вы можете стать- невкусной сгоревшей котлетою.»*

- А вы знаете, ведь солнышко есть в каждом из нас – это наши улыбки, наше хорошее настроение. Это радость и тепло, которое мы дарим друг другу и всем людям окружающим нас. Так пусть улыбки никогда не сходят с ваших лиц и согревают всех как маленькие солнышки. На этом наше путешествие заканчивается. Прошу занять всех свои места в космическом звездолёте, курс полёта- детский сад.

*Бег (1 круг), затем спокойная ходьба(1 круг).*

**- Пора ребята-ждёт обед! Таких борщей, таких котлет – нигде вкусней на свете нет. Только надо не забыть – руки чисто всем помыть.**

*Литература:*

1. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим – М., 2004
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников – М., 2006
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
4. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения – Волгоград, 2008