**Конспект НОД по физическому развитию детей в старшей группе**

 **«Полёт на Марс»**

**Задачи:**

**1)** *Оздоровительная*- а) формирование правильной осанки; б) профилактика плоскостопия;

**2)** *Образовательная*- закрепление навыка метания малого мяча в обруч;

**3)** *Развивающая*- развитие равновесия, выносливости, скорости;

**4)** *Воспитательная*- дисциплинированность; учить действовать в соответствии с правилами; учить действовать в коллективе.

**Место проведения:** зал

**Инвентарь:** малый мяч-по количеству детей, 2 больших мяча, красные кубики-по количеству детей , массажные коврики , обручи по количеству детей и один для воспитателя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятий** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **I** | Организовать, активизировать и собрать внимание детей. | Дети входят в зал под музыку и становятся в рассыпную для выполнения разминки.*Дети, сейчас мы с вами сделаем космическую разминку для того чтобы отправиться в путешествие на красную планету Марс. Согласны? (Ответы). Вы слышали о такой планете? Какие планеты Солнечной системы вы знаете? ( Ответы)* | 4-5 мин | Музыка: ***SPACE*** *– Majic Fly* |
| **II** | Формирование двигательных навыков и умений. **Упражнения для мышц плечевого пояса:****Упражнения для мышц туловища:****Упражнения для мышц ног:****Упражнение для восстановления дыхания:** | *Космическая разминка:****1) «Руки робота»*** И.п. : ноги врозь, правая рука вверх ,пальцы сжаты в кулак.1-4-смена положения рук через стороны.(Повторить 4 раза)***2) «Защита»***И.п. : ноги врозь, согнутые в локтях руки развёрнуты в стороны, пальцы прямые.1-руки в стороны;2-и.п. ;3-руки соединить над головой;4-и.п. .(Повторить 4 раза)***1) «Повороты»***И.п. : ноги врозь, руки в стороны, пальцы прямые.1-поворот на право;2-и.п. ;3-поворот на лево;4-и.п. .(Повторить 4 раза)***2) «Наклоны»***И.п. : ноги на ширине плеч; руки опущены вниз1-руки в стороны;2-наклон вперёд, коснуться пальцами рук правого носка;3- выпрямиться, руки в стороны;4- наклон вперёд, коснуться пальцами рук левого носка.5-и.п. (Повторить 4 раза)***1) « К Солнцу»***И.п. : ноги врозь, руки вдоль туловища.1-2-поднимаясь на носки, потянуться руками вверх;3-4-и.п. .(Повторить 4 раза)***2) «Ноги робота»***И.п. : ноги врозь; руки на поясе.1-правое колено вперёд;2-правое колено вправо;3-правое колено вперёд;5-8-то же с левой ноги.***3) «Прыжки»***И.п. : основная стойка, руки на поясе1-прыжок;2-и.п. ;3-прыжок;4-и.п. .***1)*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1-руки через стороны вверх;2-и.п. ;3-руки через стороны вверх;4-и.п. ;5-руки через стороны вверх;6-и.п. .**Слова воспитателя:***Мы сделали космическую разминку.* *Молодцы! Я предлагаю вам отправиться на планету Марс, чтобы узнать, почему её называют красной. Давайте разделимся на две команды.* (Построение в две колонны.) *Предлагаю вам выбрать капитана.* (Капитан становится в конец колонны.) *Чтобы полететь в космос, нужно занять места в ракетах. Чья команда сделает это быстрее, та полетит первой.****Эстафета «Займи место в ракете»*****Слова воспитателя:***А я полечу за вами на своей одноместной ракете.*(Занять место в отдельном обруче). *Поднимаем ракеты! Приготовились в полёт, начинается отсчёт!***Слова детей:**(Начинают обратный отсчёт )Ходьба по кругу. Имитация полёта.**Слова воспитателя:***Выходим на поляну.**Вот долетели мы до Марса,*(Руки в стороны, наклон туловища вправо и влево)*Примарсились, отдохнём!*(Полуприсед, руки вниз)*Исследовать планету мы пойдём.*(Встать на носки, руки вверх)*Ой,нас что-то укачало!*(Руки на голову, покачивание головы в стороны)*Закачало,понесло:*(Основная стойка)*То направо,то налево*(Наклон туловища вправо и влево)*То назад,а то вперёд!*(Шаг назад, шаг вперёд)*Закружило,завертело*(Кружение по часовой стрелке и против)*И на место принесло!*(Руки через стороны вверх-вдох,руки через стороны вниз-выдох)*Что-то нам не удалось продвинуться дальше.**Дети,а вы знаете почему?**Потому,что здесь притяжение намного меньше, чем на нашей планете Земля. Поэтому нас качает из стороны в сторону.**А теперь, для того, чтобы получить больше информации о планете, нужно собрать образцы почвы*(красные кубики), *и положить их в корзину. Когда мы прилетим на Землю, мы всё это отдадим в лабораторию.* *Ой, времени до взлёта ракеты осталось совсем мало, поэтому на счёт три быстро соберите камни и положите их в корзину. Раз, два, три!*Подвижная игра «Собери кубики»На полу разложены кубики красного цвета. А в конце зала стоит корзина. По сигналу дети собирают кубики и кладут их в корзину.*Восстанавливаем дыхание. Вдох, выдох!(3 раза)**И да, как вы помните, мы прилетели сюда для того, чтобы узнать, почему же Марс красного цвета. А всё потому,что в почве, как и в атмосфере планеты, содержится много железа.*Эстафета «Спутники-Фобос и Деймос»*Дети,а вызнали,что как и у нашей планеты Земли, у Марса есть тоже спутник, да не один, а целых два! И у них есть свои имена- Фобос и Деймос. И каждый из них вращается с разной скоростью по своей орбите. Деймос движется медленнее, чем Фобос.* *И так, давайте побудем орбитами для спутников.* Две команды становятся в два круга. По сигналу, дети начинают передавать мяч своему соседу. И когда мяч прошёл весь круг, последний ребёнок поднимает его вверх. *Чья команда это сделает быстрее, та будет орбитой Фобоса, а вторая команда будет Деймосом. (2-3 раза)*Задание-эстафета «Забрось звёздочку в кольцо»*Вот уже темнеет. И чтобы не было совсем мрачно, устроим звездопад.*Для этого капитанам команд нужно взять обручи и горизонтально удерживать их на уровне пояса. Участники команд по очереди забрасывают звёздочку в обруч на расстоянии 3 м.  | 15мин | Соблюдать дистанцию.Спина прямая. Вдох-выдох через нос.Музыка: ***SPACE-*** *Just Blue*Соблюдать дистанцию. Вдох-выдох через нос. Взгляд вперёд.Чья команда займёт места быстрее, первой отправится в полёт, за ней-вторая. |
| **III** | Привести организм в более спокойное состояние. | *Молодцы, дети! А теперь нам пора возвращаться домой. Садимся в ракету. Ой, кажется она сломалась. Поэтому придётся воспользоваться машиной времени.* *Ложитесь на пол на спину и закрывайте глаза. Приготовились! Сейчас мы включим машину и через минуту мы окажемся на Земле. Лежим ровно, потягиваемся и расслабляемся.**Подведение итогов:**Дети, вам понравилось путешествие на Марсе?*(Ответы детей)*Дети, запомните ещё немного о красной планете:**На четвёртой Марс живёт орбите,**Первый внешний он сосед Земли.**Год земного вдвое дольше длится,**А ещё у Марса – две луны.* | 3 мин | Музыка:***SPACE****-Fishing the Stars* |