**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 вниз  1-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 поясе  1-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* |