

## Конспект НОД для подготовительной группы

### «Путешествие по планетам» (посвященный дню космонавтики)

**Задачи:** развивать двигательную активность детей; создавать положительный эмоциональный настрой каждого ребенка; закрепить физические навыки в прыжках в высоту с разбега, в подлезании и ползании на высоких четвереньках, в работе с мячом; воспитывать желание заниматься физкультурой.

**Методическое оборудование:** музыкальное сопровождение «Космическая музыка»; препятствие для прыжка в высоту  $h = 50$  см. – 1 шт.; мат – 1 шт.; обручи – по количеству детей; мячи малые – по количеству детей; большие мячи – 2 шт.; карточки схемы с заданиями – 3 шт.; картинки планет (сатурн, марс, звезды, земля), загадки про планеты, космонавта и ракету.

### Ход – НОД

(Построение в зале, равнение, проверка осанки).

#### Загадка:

Человек сидит в ракете,

Смело в небо он летит.

И на нас в своем скафандре,

Он из космоса глядит. (Космонавт)

**Инструктор по физкультуре** – Правильно ребята, а как вы думаете, почему я вам загадала именно про космонавта загадку?

**Дети** – Потому, что 12 апреля «День космонавтики».

**Инструктор по физкультуре** – Ребята, а вы готовы к путешествию по планетам?

**Дети** – Да!!!

**Инструктор по физкультуре** – Команда смирно!!! Берем с собой отвагу, смелость, ловкость и знания. На право!!! Путешествие начинается.

- Ходьба в колонне по одному, со сменой направления по сигналу «Поворот».
- Бег врассыпную с переходов в колонну по одному.
- Перестроение в три колонны. Космическая разминка.

### **Упражнения с малым мячом.**

1. И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2- руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4 –и.п., (6-8раз).
2. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 –поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3-4 – то же самое влево. ( по 3раза).
3. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперёд; 2 – и.п., ( 6-7раз).
4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- мяч вверх; 2- наклон вперёд, коснуться носка; 3- мяч вверх; 4 – и.п.( браз).
5. И.п. – сидя, ноги прямые, мяч к носкам. 1- 2 – поднять ноги под углом 45%, поймать мяч; 3-4 и.п., ( 6-7раз).
6. И.п. – о.с., мяч в правой руке. Прыжки в глубоком приседе, руки на поясе, на счёт 1-8, повторить 2-3раза.

Дыхательное упражнение

**Инструктор по физкультуре - На право!!! За ведущим в колонну по одному шагом марш!!!**

### **Планета №1**

... у каждой планеты есть, что- то свое, но эту планету узнаешь в лицо,

Её окружает большое кольцо (Сатурн) задание от Сатурна.

**Выполнить задание по карточке схеме (прыжки в высоту с разбега).**

Легким бегом дети бегут по кругу. Переход на спокойный шаг.

### **Планета №2**

Над планетой красной, кружат каменюки,

Страх и ужас, нет горы нигде на свете выше!!!

Чем на той планете. (Марс) задание от Марса.

**Выполнить задание по карточке (ползание на высоких четвереньках с подлезанием в группировке по дугой, не касаясь руками пола).**

Бег боковым приставным шагом по кругу с переходом на семенящий шаг.

### **Планета №3**

Ясными ночками, гуляет мама с дочками,

Дочкам не твердит она: - Спать ложитесь, поздно!

Потому, что мать – луна, а дочурки.... (звезды). задание от Звезд.

Команда делится на две команды с расчетом на 1-2.

**Выполнить задание по карточке (эстафета с мячом «Мяч капитану» - способом – двумя руками снизу).**

### **Загадка**

Чудо птица – алый хвост, прилетела в стаю звезд (Ракета).

### **Игра «Космонавты»**

**Цель игры:** воспитывать внимание и самостоятельность.

Раскладываются обручи по залу – это места космонавтов. Игроки шагают в колонне по одному по залу и проговаривают:

**Ждут нас быстрые ракеты**

**Для прогулок по планетам.**

**На какую захотим, на такую полетим.**

**Но в игре один секрет:**

**Опоздавшим места нет!**

По окончании слов игроки разбегаются и занимают места в любой из ракет, проигрывают «космонавты», которым не хватило места.

### **Планета №4**

**Инструктор по физкультуре** - Планета голубая, любимая, родная.

Она твоя, она моя, а называется ... земля!!!

Пора возвращаться с путешествия на свою родную планету земля.

Сидя по кругу, заняли места в ракете, закрыли глаза.

### **Релаксация....**

**Инструктор по физкультуре** - Вот мы и вернулись с нашего путешествия.

Как вы думаете, трудно было путешествовать?

**Ответы детей...**

**Инструктор по физкультуре** - Смелость, отвага, знания и ловкость вам помогли?

**Ответы детей.....** До свидания!