

Физкультура «Школа космонавтов» средняя группа

**Цель:** Укрепление здоровья детей, улучшение физического развития и физического состояния ребёнка.

**Задачи:**

1. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость.
2. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности.
3. Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника.

Ход НОД:

**Воспитатель:** Ребята, недавно наша страна отмечала день космонавтики. А вы знаете, кого называют космонавтами?

Чтобы стать космонавтом, нужно быть ловким, сильным, а для этого надо много заниматься спортом. Прежде, чем полететь в космос, космонавты много тренируются на Земле. Сегодня мы побываем с вами в «центре подготовки космонавтов». Начинаем подготовку, выходи на тренировку!

Все в колонну становись! Раз, два, три – повернись и в центре подготовки космонавтов очутись. В обход по залу шагом марш **Вводная часть - Разминка:**

**Стихи детей**

Зарядка всем полезна!  
Зарядка всем нужна!  
От лени и болезней  
Спасает нас она!

Мы выходим на площадку  
Начинается зарядка:  
Шаг - на месте, два – вперед,  
А потом – наоборот.

**Основная часть: ОРУ**

**Продолжаем разминку:**

Ходьба с мячами: ходьба на носках, мяч вверх; на пятках, мяч в вытянутых руках перед собой; обычным шагом; ходьба на высоких четвереньках прокатывая мяч; шагом, высоко поднимая колени; бег, мяч за головой; обычная ходьба.

**Восп-ль:** Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся лёгкими и плавают в воздухе.

1. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене;
2. Покружиться на месте;
3. Пятка одной ноги прижата к пальцам другой
4. Прыжки на месте - ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой. Прыжки необходимы для сохранения равновесия в любой ситуации, даже в невесомости.

**Восп-ль :** Во время взлёта и посадки космонавты надевают скафандры. Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах. *Упражнение на дыхание «Заводные машинки».* И.п. – о.с. Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

- Мы разминку завершили, построились в линию

(разделяемся на команды с помощью кубиков и шариков)

### **Эстафеты**

**1 задание. "Доставь груз на космич. корабль".** Участвуют 6 детей из каждой команды.

На ракетке (или в руках) донести кубик, быстро дойти до обруча и вернуться назад. У линии старта передают эстафету (ракетку) следующему.

**2 задание. "Пролететь в летающей тарелке"** (бег в обруче парами). Участвуют 6 детей из каждой команды.

Добежать до поворотной отметки и бегом вернуться обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

**3 задание. "Пролететь на астероиде".** Фит - больной мяч. Участвуют 6 детей из каждой команды.

Пропрыгать до ограничителя и так же вернуться назад, передать мяч.

- Космонавты должны быть дружными и помогать друг другу.

### **Подвижная игра «Друзья»**

Побежали, побежали парами скорей, *(парами бегут, взявшись за руки)*

И друг другу погрозили: «Ссориться не смей!» *(остановились, грозим пальцем)*

Хлопнули в ладоши, *(выполняем хлопки)*

Крепко обнялись

Пару поменяли, *(внешний круг меняет партнеров)*

За руки взялись *(и кружок прошли, перестроились по одному)*

*(Пока играем выкладываем обручи для игры «Космонавты»)*

*А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете.*

### **Подвижная игра «Космонавты».**

*(Дети берутся за руки, ходят по кругу и говорят)*

**Ждут нас быстрые ракеты**

**Для прогулок по планетам!**

**На какую захотим –**

**На такую полетим!**

**Но в игре один секрет:**

**Опоздавшим, места нет!**

Дети разбегаются и стараются занять «ракеты» (обручи). Держа обруч на уровне пояса, они под «космическую» музыку «летают» по залу. Когда музыка замолкает, дети отправляются на «космодром».

*Появляется маленький житель инопланетянин помочь ему добраться на свою планету.??*

**4 задание "Построй ракету". (большие модули)**

**Заключительная часть:**

**Восп-ль:** Мы с полёта возвратились и в спортивном зале очутились.

Релаксационное упражнение «Космос».

*Мы друзей хороших в садике нашли.*

*Пригласили в космос их и летим.....*

*Мы парим, как соколы, в вышине.*

*Звёздами любимся в тишине.*

*Ветерок- проказник вскоре пролетел.*

*Опустив на землю нас, нежно песню спел:*

*«Вы спокойно отдыхали, в космосе все побывали....*

*Хорошо вам отдохнуть! Но пора уже вставать!»*

**Рефлексия:** Сегодня мы побывали в «центре подготовки космонавтов», вам понравилось?

А вы хотели бы стать космонавтами? А для того чтобы стать космонавтами что нужно делать?