**НОД по физической культуре в подготовительной группе**

**«Полет к звездам»**

**Логинова Е.В. инструктор по физ. культуре МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего»**

**Цель**: Формировать у детей желание к здоровому образу жизни, желание заниматься физическими упражнениями.

**Задачи:**

1.Закреплять умение выполнять упражнения на фитболах, в лазании по гимнастической лестнице, пролезать в обручи.

2. Способствовать развитию  сенсомоторной  координации и ловкости, развитию  образного мышления.

3. Совершенствовать дружеские взаимоотношения и сотрудничества в игре.

**Место проведения**: спортивный зал

**Оборудование:** гимнастические тренажеры, магнитофон, диск с записью релаксационной музыки.

**Время НОД**: 30 минут

Ход НОД.

*(Дети под музыку заходят в зал), строятся в шеренгу.*

*-****Инструктор.***

- Здравствуйте дети! (дети отвечают).

*-*  Сегодня у нас необычное занятие. Представим, что мы с вами одна команда межпланетного космического корабля. Но прежде чем отправится в полет, необходимо пройти соответствующую подготовку. В космос летают только сильные и выносливые люди, поэтому давайте тренироваться.

Внимание, направо. В обход по залу шагом марш.

1. **Вводная часть .**
* Ходьба обычная, змейкой;
* ходьба в полуприседе змейкой;
* ходьба «паучек», змейкой.
* Бег высоко поднимая колено вперед, змейкой.
* Бег выбрасывая прямые ноги вперед, змейкой.
* Бег сильно сгибая ноги назад, змейкой.
* Бег оздоровительный 1 мин. по залу

  *(Ходьба обычная, перестроение в две колонны.)*

*-****Инструктор:*** *Каждый день космонавта начинается с космической зарядки.*

*- Приготовились.*

*Общеразвивающие упражнения (ритмическая гимнастика «Полет к звездам).*

*(Перестроение в одну шеренгу; расчет на «первый- второй и перестроение из одной шеренги в две.*

***-Инструктор****: - Направо, колонны к тренажерам, шагом марш. На месте стой, раз- два. Налево, раз- два.*

*- Внимание! Космонавты, по местам! И помните, каждый космонавт должен знать и выполнять космические правила безопасности!*

**2.Основная часть.**

(1,5 минуты дети занимаются на тренажере. Через 1,5 минуты дети

меняются, перед каждой тренировкой на тренажере, выполняют упражнения на дыхание)

**1. «Запускаем двигатель»**

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

1,5 минуты занимаемся на тренажере.

Встали перед тренажером, выполняем упражнения на дыхание.

Переходим на тренажер, по кругу.

**2. «Летим на ракете».**

И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

1,5 минуты занимаемся на тренажере.

Встали перед тренажером, выполняем упражнения на дыхание

Переходим на тренажер, по кругу.

3. **«Надеваем шлем от скафандра».**

И.п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены на замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

1,5 минуты занимаемся на тренажере.

Встали перед тренажером, выполняем упражнения на дыхание

Переходим на тренажер, по кругу.

**4. «Пересаживаемся в луноход».**

И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища.

Вдох  и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».

Повторить четыре- шесть раз.

1,5 минуты занимаемся на тренажере.

Встали перед тренажером, выполняем упражнения на дыхание

Переходим на тренажер, по кругу.

**5. «Лунатики».**

И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в сторону, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

1,5 минуты занимаемся на тренажере.

Встали перед тренажером, выполняем упражнения на дыхание

Переходим на тренажер, по кругу.

6 **. «Летим на ракете».**

И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

1,5 минуты занимаемся на тренажере.

Встали перед тренажером, выполняем упражнения на дыхание

Переходим на тренажер, по кругу.

 7. **«Вдохнем свежий воздух на Земле».**

И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

***- Инструктор***: Направо, в одну колонну, в обход по залу шагом марш. *(Построение в одну шеренгу)*

***- Инструктор: А сейчас мы поиграем в космическую игру «Звездные ловишки»***

***(****Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки, в руках у него объемная звездочка. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его звездочкой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся звездочкой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 ребёнка, то выбирается новый ловишка.)*

***- Инструктор.*** В одну шеренгу стройся. Направо, вперед шагом марш, в две колонны стройся. А сейчас, возьмитесь за руки, сделайте два круга, сядьте на пол, ляжьте на пол.

**3. Заключительная часть.**

*Упражнения на релаксацию* (*Звучит спокойная музыка).*

***-Инструктор.***Дети закройте глаза и представьте, что вы в космосе.

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему всю жизнь. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

Вы чувствуете, как ваши ноги  постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза, центр космических полетов сообщает о возвращении нас на планету Земля… Дыхание спокойное, ровное. Встаньте, потянитесь к солнцу руками, улыбнитесь.

**-Инструктор**. Постройтесь в одну шеренгу.

-Вот и закончилось наше космическое путешествие. Ребята, вам оно понравилось? А что понравилось больше всего?

*(Дети высказывают свое мнение и делятся впечатлениями.)*

*-****Инструктор.*** Молодцы, ребята, вы очень ловкие, быстрые и умные! А хотели бы вы стать космонавтами, когда вырастите? ( Ответы детей) Я думаю, что у вас все получится! Наше занятие закончено. До свидания, направо, в группу шагом марш.

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. Ноги вместе, руки в стороны. Под музыку, ноги сгибаются в коленях, руки вращаются поочередно.
2. И.п. Ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы: 1-вниз; 2-вверх; 3-вправо; 4-влево (8-раз).
3. И.п. Ноги вместе, руки на поясе. 1-поднять плечи вверх; 2-опустить вниз(8-раз).
4. И.п. Ноги вместе, руки на поясе. 1-поднять правую руку вверх; 2-опустить руку вниз, полуприсед. 3-4- левую руку.(8-раз)
5. И.п. Ноги вместе, руки на поясе. 1- пружинка с поворотом вправо; 2-пружинкка с поворотом в лево(8-раз).
6. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вперед к правой ноге; 2-наклон посередине; 3-наклон к левой ноге(8-раз).
7. И.п. Сидя на полу, ноги вместе согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1-разогнуть правою ногу в колене; 2-разогнуль левую ногу в колене; 3-согнуть правую ногу в колене; 4- согнуть левую ногу в колене(8-раз).
8. И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- наклон вперед; 2-и.п.(8-раз).
9. И.п. Ноги вместе, руки на поясе. 1- хлопок вправо, 2-хлопок влево;3,4,5,6-подскоки руки на поясе(8-раз).

10И.п. Ноги вместе, руки на поясе. 1-сгибаем правую руку в локте а левую ногу в колене; 2-и.п. 3-сгибаем левую руку в локте а правую ногу в колене. 4-и.п.(8-раз).

11И.п. Ноги вместе, руки в стороны. Под музыку, ноги сгибаются в коленях, руки вращаются поочередно.