

## Тема «Космос»

*Цель: продолжать формировать выразительность и грациозность движений.*

*Задачи:*

- укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.
- формировать умение ориентироваться в пространстве.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки; 4 дуги; «кочки»; 4 -5 больших обручей.

### **I. Вводная часть.**

*Дети организованно входят в зал под песню «Ничего на свете лучше нету» (Ген. Гладков, Ю.Энтин).*

#### **Инструктор:**

Ждут вас быстрые ракеты

Для полета по планетам.

Отправляемся на Марс.

Звезды, ждите в гости нас! *Космос-это звезды и планеты. Наша планета на которой живем мы с вами называется - Земля, а звезда – Солнце.*

*Построение в шеренгу.*

**Инструктор:** - Ребята, давным-давно в космос полетел первый человек. Как его звали? (*Юрий Алексеевич Гагарин*). Все мы знаем, как важна физическая подготовка. А для космонавтов она особенно необходима, ведь они должны быть тренированными и закаленными. Давайте и мы с детства будем готовить себя к полетам в космос.

Мы готовы прямо завтра

Записаться в космонавты.

Космонавтом можешь стать,

Если будешь много знать.

Сядем смело мы в ракету,

Облетим мы всю планету.

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку – космическую тренировку.

*Ходьба с выполнением различных заданий: на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; на внешней стороне ступни; “гусиным” шагом; “паучки”.*

*Бег с выполнением различных заданий: боковой галоп в правую и левую стороны; с высоким подниманием голени; с высоким подниманием колена.*

*Спокойная ходьба на восстановление дыхания.*

*Инструктор: Рассыпались звездочки по небу.....перестроение в рассыпную по ориентирам.*

### **II. ОРУ без предметов.**

1. **И.п.:** о.с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п. (8-10 раз).

2. **И.п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох; 2 – и.п. – вдох (6-8 раз).

3. **И.п.:** о.с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки вперед; 2 – и.п. (6-8 раз).

Чтобы в космос полететь,

Надо силу поиметь.

Будем мы тренироваться,

Будем силы набираться!

Раз, два, три, присядем мы!

Раз, два, три, присядем мы!

4. Много раз я отожмусь

Утром на зарядке.

И руками оттолкнусь,

Будет все в порядке.

Раз, два – руки согнуть,  
Три, четыре – разогнуть!

5. **И.п.:** лежа на животе, удержание туловища, руки за голову (6 раз по 4 счета).

6. **И.п.:** о.с. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая вверх; 4 – левая вверх.  
Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения (4-5 раз).

7. **И.п.:** о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок (4 раза по 10 прыжков).

### **Основные движения**

**Инструктор:** Да, ребята, вы хорошо потренировались. Но в космосе надо быть готовыми к любым неожиданностям. Все космонавты проходят специальную подготовку, отрабатывают свои действия в необычных ситуациях.

*Дети перестраиваются в одну колонну, легкий бег вокруг зала.*

**Инструктор.** Настоящим космонавтам надо выходить из своих ракет, чтобы изучить чужие планеты. Вот и мы с вами приземлились на Марсе. Посмотрите, какая неровная поверхность у этой планеты. **На нашем пути кратер древнего вулкана. Вулкан-это гора, а углубление в горе это кратер. Чтобы продвинуться дальше надо преодолеть это препятствие, перейти через кратер.**

*«Проверь себя»- дети выполняют упражнение на равновесие (переход через кратер).*

**Инструктор:** Ой, ребята, посмотрите! Нас ждет новое испытание: проход через пещеру  
*Дети выполняют подлезание под дугу.*

Ну вот, не успели мы справиться с этим заданием, а впереди уже новое испытание. Посмотрите, впереди **глубокое болото**. Как же нам через него перебраться? (*ответы детей: по кочкам*). Правильно, ребята, по кочкам.

### **Прыжки по «кочкам»**

**Инструктор:** Теперь вы готовы к полету на Марс или любую другую планету.

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

Дружно за руки возьмись,

В круг скорее становись.

### **Подвижная игра «Космонавты»**

В разных концах зала кладут 4-5 больших обручей. Это посадочные места ракет, готовых отправиться в полет. В одной ракете может поместиться 2-3 космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,

На какую захотим – на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места в одной из ракет.

Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (Земля – Луна – Марс; Земля – Марс – Земля и т. д.). затем все собираются в общий круг, берутся за руки. Игра повторяется 2-3 раза.

### **Инструктор:**

Возвращаться нам пора,

Прилетает детвора.

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.

Незаметно пролетело время в полете. Часики тикают и на Земле, и в космосе.

### **III. Заключительная часть.**

**Танцевально – ритмическая гимнастика “Часики” (песня “Тик – так”; З.Петров, А.Островский)**

#### **Вступление (проигрыш)**

И.п. – о.с.

А. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

Б. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

#### **I куплет**

А. 1-4 – руки вперед.

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.

**Б.** 1-4 – руки вверх.

5-8 – четыре хлопка над головой.

**В.** 1-4 – руки в стороны.

5-8 – четыре хлопка по бедрам.

**Г.** 1-4 – четыре наклона головой (вправо – влево, вправо – влево), руки на пояс.

5-7 – три хлопка перед собой.

8 – руки вниз.

**Проигрыш.** Повторить упражнения части **А**, вступления.

### **II куплет**

**А.** 1-4 – руки за голову.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Б.** 1-4 – руки к плечам.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**В.** 1-4 – руки на пояс.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Г.** – повторить движения части **Г** первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления **А**.

### **III куплет**

**А.** 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3-4 – выпрямиться, руки на пояс.

5 – полуприсед с поворотом туловища направо.

6 – встать в стойку, руки на пояс.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

**Б.** 1-2 – наклон вправо.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А**.

**В.** 1-2 – наклон влево.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части **А**.

**Г.** – повторить движения части **Г** первого куплета, счет 1-6.

7-8 – полуприсед, руки вперед – наружу ладонями кверху.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вот и подошло наше космическое путешествие к концу. Земля рада приветствовать своих героев! *Под песню “Ничего на свете лучше нету” (Ген. Гладков, Ю.Энтин) дети выходят из зала.*