

### **Вводная часть:**

Группа стоит в шеренгу.

Вопросы: Ребята, скажите, как называется наша страна?

- Как называется наш город?

- Как называется наша планета?

- Ребята, а вы хотите полететь в космос? Сегодня мы с вами побываем в «Центре подготовки космонавтов».

- Космонавтом чтобы стать, надо многое узнать: быть проворным и умелым, очень быстрым, очень смелым. Друг за другом вы вставайте подготовку начинайте! Группа равнясь! Смирно! На право 1-2! За направляющим в обход по залу шагом марш!

- Ходьба обычная – Молодцы, идём легко, красиво, голова приподнята работаем руками, смотрим вперёд.

- Ходьба на носках, руки подняты вверх, ладошки смотрят друг на друга, пальцы вместе – Тянемся выше к звёздам, спина прямая, смотрим вперёд, идём красиво.

- Ходьба на пятках руки за спиной, полочкой (Смотрим в иллюминатор).смотрим вперёд, спина прямая, голову не отпускаем, руки напряжены. Молодцы.

- Ходьба с высоким подниманием колена – перешагиваем через звёздные камни, дышим носом, спину держим прямо, носок тянем вниз, колено выше поднимаем.

Ходьба обычная – работаем руками, смотрим вперёд.

- Увеличиваем нагрузку и проверяем свою выносливость – бег по залу, руки согнуты в локтях
- Бег с выведением прямых ног и рук вперед – бежим как звёздные человечки, дышим носом.
- Бег с захлёстыванием голени назад – бежим по раскаленной поверхности, руки в стороны.
- Бег – подскоки – преодолеваем земное притяжение.
- Обычный бег, переход на ходьбу, восстановление дыхания. Космонавты учатся правильно дышать.

**За направляющим взять мячи! Группа, за направляющим через центр в колонны по три становись! Держим расстояние, идём на месте!. Группа на месте стой 1- 2! Кругом! 1-2!**

Юные космонавты мы с вами прибыли в «Центр подготовки космонавтов». Сейчас мы с вами сделаем разминку космонавтов. Командиром назначается Марина. Приняли и.п.

**Основная часть:** музыкально – ритмическая гимнастика «Разукрасим все планеты» (гр. Барбарики). И.п. ноги о.с., мяч внизу.

1. Наклоны головы.

И.п. ноги о.с., мяч внизу

В: Наклон вперёд – и.п.,назад – и.п.

Вправо –и.п , влево – и.п.

Д – 4-5 раз

1. Поднимаем мяч

И.п. ноги о.с., мяч внизу

В:1-3 вперёд 2-вверх 4- и.п.

Д- 5-6 раз

1. «Повороты»

И.п. ноги широкой стойкой, мяч на вытянутых руках.

В: 1-3 поворот 2-4- и.п.

Д- 5-6 раз

4. Мяч на колено

И.п. о.с., мяч вверху.

В: 1-3 поднятие колена 2-4- и.п.

Д- 5-6 раз

5.Дотянись до носков

И.п. сидя, мяч у груди.

В: 1-3 наклон вперёд, достать мячом до носков 2-4- и.п.

Д- 5-6 раз

6. Велосипед

И.п. лежа, мяч у груди.

В: круговые движения ногами

Д- 10-12 раз с чередованием отдыха (2 раза).

7. Достань до колена.

И.п. лежа, мяч в вытянутых руках за головой.

В: поднимание поочередно ног вверх, мячом дотронуться до колена, вернуться в и.п.

Д- 7-8 раз .

8. Прыжки на 2-х ногах, мяч вверх над головой.

Группа налево 1-2! Сомкнись 1-2! За направляющим в обход по залу шагом марш! Через центр в колонну по 2, шагом марш! Кругом 1,2!

А сейчас юные космонавты мы будем готовиться к полёту в космос. Нужно выполнить подготовительные упражнения, а в этом нам помогут схемы. (Показ и пояснение ребёнка).

ОВД (в 2 подгруппах, поточный способ).

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове, локти в стороны, приседая на середине скамейки, сохраняя равновесие.

1. Прыжки на одной ноге, мяч перед собой. Космонавты учатся сохранять равновесие в разных условиях, так как в космосе невесомость всё становится легким и невесомым.

1. Введение мяча правой и левой рукой до ориентира. Космонавты проверяют свою ловкость.

Д: 4-5 раз, подгруппы меняются. Подгруппы стройся! Меняем виды деятельности.

Закончили выполнять упражнения. Складываем мячи. Построились космонавты в круг. **О**  
**тгадайте загадку: объект есть во вселенной коварный, не простой, он звёзды**  
**поедает как бутерброд с икрой. Опасно не заметная и глазом не видна, такая**  
**темно-темная.....(чёрная дыра).**

Ребята, давайте поиграем в игру «Чёрная дыра»,

Вспоминают правила игры.

1. Сигнал игры.

1. Как ловит Чёрная дыра.

1. Пойманные дети ходят приставным шагом по обручу. Подсчет пойманных.

Д – 3 раза.

### **Заключительная часть**

Ну а сейчас, я предлагаю вам полететь в открытый космос, но для этого нам потребуются ракеты. «Постой ракету по схеме» - дети по схеме делают ракету, из круга строят 2 ракеты. Для этого нам потребуются обручи и гимнастические палки. 1, 2, 3 – начали!

Космонавты занимают свои места в ракетах.

- Начинаем обратный отсчет: с 10 до 1 – Пуск! Посмотрите в иллюминатор, что вы там видите? (Ответы детей). А теперь пора возвращаться на землю!(Обратный отсчет)

- Какая Земля по форме?

Давайте встанем в круг, ладошка к ладошке и пожелаем нашей планете что-нибудь хорошее! Давайте любить нашу Землю, беречь её, заботиться о ней.

А, чему вы научились на занятии?

А сейчас у нас фруктовая пауза, все идём есть фрукты.

[НАЗАД](#)