***Конспект ООД "Космическое путешествие с Лунтиком".***

*(для проведения в дистанционном режиме, в рамках проекта "Пока все дома")*

**Задачи**:

**Образовательные задачи:**

* Учить детей выполнять прыжок на двух ногах с места с продвижением вперед;
* Учить обходить предметы, не задевая их;
* Совершенствовать умению детей сохранять правильность осанки при выполнения движений.
* Упражнять детей в разных видах ходьбы и беге;

**Оздоровительные задачи:**

* Развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;
* Обогащать двигательный опыт детей.
* Развивать физические качества детей *(скоростные, силовые)*.
* Укреплять мышцы спины.
* Способствовать формированию правильной осанки.

**Воспитательная задача:**

* Воспитывать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
* Развивать ловкость, быстроту.

**Оборудование и инвентарь:**

* кегли;
* круги;
* плакат Луны, «звездочки» для ОРУ;
* игрушка Лунтик;

Ход занятия:

**Инструктор:**-Привет, привет. Давай знакомиться! Меня зовут Ирина Сергеевна, я очень люблю играть и заниматься спортом.

**Инструктор:**- А как зовут тебя? А ну-ка громче скажи, чтоб я услышала.

**Инструктор:**- Ого, какое у тебя красивое имя.

**Инструктор:**- Сегодня мы с тобой будем много играть в классные интересные игры, надеюсь тебе очень понравится.

**Инструктор:**- Нам потребуется одна звезда и несколько пластиковых бутылок не переживай, если у тебя этого нет под рукой, ты можешь заменить все это на любимые игрушки, кубики, кегли, мячики, на то, что найдешь под рукой.

**Инструктор:** - Звонит телефон, давай узнаем, кто же это?

*Звонит телефон (музыка "Звонок ")*

**Инструктор:**- Алло, здравствуйте, да, это я, а кто говорит? Лунтик?

Что случилось? Кто тебя похитил? Инопланетяне? На луну?

**Инструктор:**-Мой юный друг, Лунтика похитили инопланетяне и он нас просит, прилететь на Луну и спасти его. Полетим?- Да! Лунтик мы скоро прилетим! (*инструктор кладёт трубку)*

**Инструктор:**- Мой маленький друг, а где же находится Луна?

**Инструктор:**- В космосе, космос далеко от нас, а на чём же мы полетим? Точно, а ракете!

**Инструктор:**- А как называют людей, которые летают в космос?

**Инструктор:**- Правильно, космонавты. Все ты знаешь, значит мы с легкостью преодолеем все препятствия и спасем Лунтика.

**Инструктор:**- Но сначала нам нужно подготовиться.

**Инструктор:**Мой будущий космонавт, отправляемся в центр подготовки полетов, потому, что космонавты должны быть здоровыми, сильными и смелыми.

**Инструктор:** К тренировке готов? Не слышу?

**Инструктор:**

**(*Звучит музыка №1)***

Начинаем тренировку

*Ходьба шагом на месте, ходьба на пятках, ходьба на носках, приставным шагом вправо, приставным шагом влево.*

**Инструктор:**А теперь бегом на космодром к ракете.

*Бег обычный на месте, бег с высоким подниманием колен, бег с отведением пяток назад-вверх к ягодицам.*

**Инструктор:**Внимание! Внимание! Центр подготовки к полетам разрешает полет.

- К полету готов?

- А теперь скажи, что защищает космонавта в космическом пространстве, где холодно и нет воздуха? Правильно, скафандр.

Речевка:

Наденем скафандры *(имитиация одевания шлема)*

И к звездам - вперед!

Большая Луна

Нас в космосе ждет!

**Инструктор:**Скафандры застегнуты прочно. Можно отправляться в космическое путешествие.

Приготовимся к полету,

На старт, вперед,

Ракета к взлету!

*(Звучит музыка звука ракеты).*

**Инструктор:**

**-** Посмотри, какая Луна и сколько много звезд. Давай выйдем из ракеты и поиграем со звездами. Возьми звездочку в руки.

ОРУ со звездой.*(звучит музыка №2)*

***1.******Ловкая звёздочка!***

*И. п.: основная стойка, звёздочка в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить звёздочка в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).*

***2.******Звездопад***

*И. п.: ноги на ширине плеч, держим звёздочку двумя руками у груди. 1 —наклон вперед, коснуться звёздочкой носка правой ноги; 2 — выпрямиться; 3- То же к левой ноге; (6 раз);*

***3. Звездочка нас щекочет.***

*И. п.: стоя на коленях, звёздочка в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться звёздочкой пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить звёздочку в левую руку. То же влево (6—8 раз).*

***4. Приседаем со звездой.***

*И. п.: основная стойка, звёздочка в правой руке. 1—2 — присесть, звёздочку вынести вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).*

***5. Прыжки в невесомости.***

*И. п.: основная стойка, руки свободно, звёздочка лежит на полу. Прыжки на двух ногах около звёздочки в чередовании с  ходьбой на месте (6/2 раза)*

***6. Дыхательное упражнение «Звёздная пыль»****3 раза.*

*А теперь подуем на звездочку, пусть она возвращается на место и освещает нам путь*

**Основные движения.**

- Здорово у тебя получается. А теперь идем искать и спасать Лунтика.

Поверхность Луны не ровная, на ней есть вулканы, нужно нам их обойти и не задеть. Для этого нам и нужны пластиковые бутылки, расставляем.

(движение на равновесие, обходим вулканы - пластиковые бутылки)

А теперь наш путь преградили космические ямы, но с легкостью их перепрыгнем. Руки отводим назад, ноги согнуты в коленях, выполняем прыжок с продвижением вперед. Здорово, у нас получилось!

**Инструктор:**- Я слышу плач, смотри, вижу Лунтика, скорее к нему!

(Беру на руки игрушку Лунтика, здороваюсь, обнимаю)

**Инструктор:**- Мой отважный космонавт, Лунтик благодарит тебя за твою помощь и хочет с тобой поиграть, ты готов? Не устал? Тогда начинаем играть, а игра называется "Космическая фигура", когда играет музыка, мы с тобой ходим, прыгаем, танцуем, музыка остановилась, мы изображаем космическую фигуру, а Лунтик выбирает у кого лучше. (Играем 3 раза) *(Музыка "Маленькие звезды")*

- Лунтик смотри, чья тебе фигура нравится? Лунтик выбирает твою фигуру, она очень интересная, он говорит, что у него так не получится.

- Ну а теперь милый друг нам пора возвращаться домой, наш Лунтик очень соскучился по своим друзьям. Занимаем свои места в ракете. *( Музыка Звук ракеты )*Повертелись, покружились и на Землю возвратились!***(****Кружение вокруг себя, 2 круга)*

***Рефлексия:*** Вот мы и дома. Лунтик еще раз говорит вам, друзья, огромное спасибо за помощь! Тебе понравилось путешествие? С какими препятствиями мы сегодня встретились и ловко их преодолели? Давайте громко крикнем Лунтику: "Пока!", и нам пора прощаться, мой смелый космонавт, до новых встреч!