**Приложение 1**

**Конспект**

**физкультурного занятия в рамках образовательного проекта «Космос» в логопедической группе**

*Прокопьева Е.М.*

*инструктор по ФК*

Ход занятия:

**Задачи:**

1. Совершенствовать функции формирующегося организма;
2. Развивать двигательные навыки и зрительно-пространственную координацию;
3. Формировать положительные формы взаимодействия между детьми.

**Словарная работа**: ракета, космонавт, астронавт, планета, поверхность, грунт, турбулентность, гравитация.

**Оборудование**: гимнастические скамейки, аудиозапись, набивные мячи, ленты, дорожки профилактические.

**Предварительная работа**: беседы с детьми о космосе, просмотр иллюстраций, заучивание стихов на данную тематику

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Комментарий ведущего | Вид деятельности | Дозировка | Методические указания |
| **Вводная часть** | | |  |
| Мы готовы прямо завтра записаться в космонавты. Космонавтом можешь стать, если будешь много знать. Сядем смело мы в ракету, облетим мы всю планету | Ходьба обычная  Ходьба на носках, руки вверх  Ходьба на внешнем своде стопы  Ходьба врассыпную перекатом с пятки на носок, руки за спиной  Бег в среднем темпе  Подскоки  Бег приставным шагом, руки на поясе  Ходьба с восстановлением дыхания  Перестроение в две колонны с остановкой возле гимнастических скамеек | 2 круга  1 круг  1 круг  8 раз  2 круга  1 круг  2 круга  1 круг | Следить за осанкой.  Следить за дыханием. |
| **ОРУ** | | | |
| В темном небе звезды светят, космонавт летит в ракете. Видит сверху он поля, горы, реки и моря. | И.п. – сидя на скамейку, руки на пояс  1 – руки к плечам;  2 – руки вверх;  3 – руки к плечам;  4 – и.п. | 8 раз | Добиваться четкого выполнения движений, следить за осанкой |
| У ракеты есть водитель, невесомости любитель. По-английски «астронавт», а по-русски «космонавт». | И.п. – то же, руки к плечам:  1 – наклон вправо, левую руку вверх;  2 – и.п.  3 – то же влево, правую руку вверх;  4 – и.п. | 8 раз | Ноги от пола не отрывать |
| Космонавт сидит в ракете, проклиная все на свете – на орбите, как назло появилось НЛО | И. п. – то же, руки на скамейке впереди:  1 – приподняться на руках;  2 – 3 – приподнять ноги и удержать положение;  4 – и.п. | 4 раза | Стараться удержать положение несколько секунд |
| Настроение на взлете в продолжительном полете | И.п. – сидя на скамейке, держась за край скамейки:  1 – поднять прямые ноги вверх;  2 – 3 – удерживать положение;  4 – и. п. | 4 раза | Ноги в коленях не сгибать, удержать положение несколько секунд |
| Мы открыли в космос люк, как прекрасно все вокруг! | И.п. – сидя на скамейке, держась за край скамейки:  1 – согнув правую ногу, выпрямить левую и присесть, опираясь на руки;  2 – и. п.  3 – согнув левую ногу, выпрямить правую и присесть, опираясь на руки  4 – и.п. | 8 раз | Пятки от пола не отрываются, носки вытянуты |
| Гуманоид с курса сбился, в трех планетах заблудился. Если звездной карты нету, не поможет скорость света. | И. п. – лежа на скамейке на животе, упираясь руками и ногами в пол:  1 – поднять руки и ноги вверх;  2 – 3 – прогнуться и удерживать положение;  4 – и.п. | 4 раза | Стараться выше поднять прямые руки и ноги |
| Все ступени отделились, на планете очутились. Сходни мы с ракеты спустим, на поверхность дружно ступим. | И. п. – стоя перед скамейкой:  1 – встать на скамейку левой ногой;  2 – приставить правую;  3 – спуститься на пол с левой ноги;  4 – приставить правую | 8 раз | Следить за осанкой |
| Изучить планету нужно, вглубь последуем все дружно | Прыжки вокруг скамейки в колонну по одному:  1 – на правой ноге;  2 – на левой ноге | 1 круг  1 круг | Выполнять прыжки на носках |
| **Основные виды движений** | | | |
| Здесь ландшафт довольно сложный, с высоты свалиться можно. Осторожно ты шагай, и холмы не задевай | Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи | 2 раза | Следить за осанкой, переносить ногу ровно над предметом |
| Речка, не речка, вода не вода, давай, космонавт, спеши-ка сюда | Прыжки «лягушкой» с продвижением вдоль скамейки | 2 раза | Держать края скамейки верхним хватом |
| Где ползком, где гуськом, всю планету обойдем. Через кратер или ров проползти отряд готов. | Ползание на четвереньках по скамейке | 1 раз | Голову не опускать, хват сверху |
| Пещеры, расселины, трещины почвы преодолеем в скафандре мы прочном. | Подтягивание по скамейке | 1 раз | Движение по скамейке до полного выпрямления рук |
| Всю планету мы прошли, а сокровищ не нашли. Пробы грунта прихватили, на ракету поспешили. 5-4-3-2-1-0 – старт лететь теперь домой. | Выпрыгивание вверх со скамейки | 1 раз | Вытянуть туловище во время полета, мягкое приземление, |
| Турбулентность, гравитация - слова известны в авиации. Невесомость прекращается, ракета к дому приближается. | Провисание поперек скамейки, лежа на спине | 15 сек. | Расслабиться, провиснуть за счет тяжести тела |
| **Заключительная часть** | | | |
| И снилась нам трава у дома…  Идем домой мы с космодрома. | Ходьба босиком по камешкам | 1 раз | Наступать полной поверхностью |