**Конспект интегрированного занятие в подготовительной группе**

**Инструктора по физической культуре и педагога-психолога**

**На тему: «Путешествие на планету «Мэлмак».**

**Цель:** укрепление психоэмоционального и физического здоровья дошкольников, формирование навыков сотрудничества и взаимопомощи.

**Используемые материалы:** ИКТ, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение, доска Пертра, карточки с геометрическими фигурами.

**Ход занятия**

**Психолог:** «Здравствуйте «Звездный десант». Сегодня мы с вами пройдем подготовку к путешествию в безвоздушное пространство и, если все юные космонавты справятся с физическими упражнениями, необходимыми для полета в космос, даже отправимся в космическое путешествие на планету «Мэлмак».

На нашем пути нас могут поджидать различные приключения, поэтому отправиться туда смогут самые сильные, ловкие и внимательные ребята. Ведь космонавтам приходиться испытывать сильные перегрузки во t старта, полета и переутомления, а также работать в невесомости.

**Инструктор по физкультуре:** Демонстрация видео - сюжета.

Предлагаю вам сегодня пройти подготовку летчиков- космонавтов. Готовы?

**Общеразвивающие упражнения**

1. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз) (и вот наша ракета набирает высоту и вылетает в открытый космос).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз) (а в космосе летают метеориты и астероиды, от которых нам нужно уклоняться).
3. И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1-2 – глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-8 раз) (и вот мы долетели до нужной планеты и нам пора приземляться).
4. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6-8раз) (перед тем, как выйти из корабля, мы обуваем космическое снаряжение).
5. И.п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3-4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз) (надо проверить правильно ли мы все одели и застегнули).
6. Т.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз) (ну, а теперь мы готовы выйти из корабля, но не совсем обычным способом).

**Психолог:** Ну что, ребята, готовы к полету? А кто из вас знает, что защищает космонавта в безвоздушном пространстве – скафандре.

**Инструктор по физкультуре:** Правильно, молодцы. Давайте наденем скафандры и подключим все датчики к нашему телу.

**Игра: «Надень скафандр».**

**Психолог:** Хорошо! У всех скафандры застегнуты прочно. Можно отправляться в космос к планете «Мэлмак».

**Упражнение:**

- Возьмитесь за руки, закройте глаза, подключите энергию радости, передайте эту энергию через свои ладошки своим друзьям (Дети передают импульс по кругу, пожимая друг другу ладошки). Звучит космическая музыка.

**Инструктор по физической культуре:** А чтобы не растерять нашу энергию в полете, мы должны ее приумножить. Для этого мы сейчас с вами поиграем. ***Игра: «Полет на летающей тарелке».***

**Психолог:** Ребята, вы большие молодцы. Теперь я вижу, что вы все – сильные, смелые и ловкие, и готовы отправиться в космическое путешествие.

А на чем же мы туда отправимся?

- На ракете.

Давайте все вместе с вами соберем большой космический корабль, на котором мы отправимся на волшебную планету «Квадрос». (Дети собирают ракету).

Готовимся к старту.

**Инструктор по физической культуре:**

А сейчас мы с вами дети

Улетаем на ракете.

Дружно за руки возьмись

В круг скорее становись.

**Игра: «Космонавты».**

Мы с вами прибыли на планету «Мэлмак».

**Психолог:** А как вы думаете, можем ли мы здесь кого – нибудь встретить? – Да. Как называются жители другой планеты? (инопланетяне) – молодцы! Наверное, они тоже обрадуются нам. Давайте и мы дружно и миролюбиво им улыбнемся. Какая это эмоция – радость. Они очень удивятся, увидев нас, да и мы тоже, изобразим – удивление.

**Инструктор по физической культуре:** давайте поприветствуем их танцем.

**Психолог:** Наше приветствие подходит к концу. Нам жаль расставаться с космосом. Какая это эмоция – грусть, печаль. Покажите. Укладывайтесь на ковер, закрывайте глазки (звучит спокойная космическая музыка). Упражнение на релаксацию:

Мы на Землю поглядим,

Ей привет передадим.

Глубоко мы все подышим,

Звуки космоса услышим.

- Открывайте глазки. Вот и мы на Земле.

С возвращением!

**Инструктор по физической культуре:** Упражнение «Сними скафандры».

**Психолог:** «Коллективная работа «Настроение».