

## **Конспект непрерывной образовательной деятельности для старшей и подготовительной группы «Школа космонавтов»**

Цель. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, воспитание мотивации к здоровью и обучение детей основам формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи. Закрепить знания детей об упражнениях, развивающих и укрепляющих сердце. Формировать у детей представления о своей принадлежности к человеческому роду. Уточнять и расширять представления детей о назначении органов человека. Обобщить знания о подвиге Юрия Гагарина.

Развивать логическое мышление. Развивать двигательную активность детей. Развивать музыкально–ритмическую деятельность детей.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование. Плакат «Тело человека», планшеты для игры «Звёздное небо», обручи, ленты, кукла инопланетянин, модули, баскетбольные корзины, мячи, две пирамиды, ширма.

Ход занятия.

Дети под марш входят в зал, переставляются в две колонны.

В. А сейчас, ребята, вам

Я один вопрос задам.

Школу юных космонавтов

Собираются открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить?

Д. Да!

В. А придёт пора лететь,

Вы не станете реветь?

Д. Нет!

В. Очень рада, но сначала,

Говоря без лишних слов,

Одного желанья мало, -

Каждый должен быть здоров!

В космонавты берут очень здоровых людей. Ведь во время космического полёта организм человека испытывает очень большие перегрузки. И в первую очередь, космонавт должен иметь здоровое сердце. Вы уже знаете, что сердце представляет собой мускульный насос, состоящий из четырёх камер с мышечными стенками. А значит, как и любую мышцу, сердце можно тренировать, укреплять, приучать к большим нагрузкам.

Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку!

Космонавт всегда должен чувствовать верную руку друга. Ведь во время полёта могут случиться любые неприятности. Вот тогда друг и придёт на помощь. Упражнения, которые мы сейчас будем делать для очень дружных ребят.

Гимнастика с нестандартным оборудованием «Парашют» (полотно круглой формы из легкой ткани). Дети всей группой держатся за края «Парашюта» по кругу.

1. «Облачко». Все дружно поднимают руки вверх и опускают вниз, выполняется плавно под музыку. Повторяем 8 раз.
2. «Солнечные лучики». Дети стоят боком, держат «парашют» одной рукой. Солнышко сияет – одновременно отставить в сторону прямую ногу и вытянуть свободную руку. Затем меняем исходной положение, поворачиваемся другим боком к «парашюту». Для каждой стороны 5-7 раз.
3. «Пингвинчики». Дети идут по кругу, как пингвинчики, пятки вместе, носки врозь, одной рукой держать за край «парашюта». Выполняем в течение 1-2 минут.
4. «Тучка». Все дети двигаются в центр круга, нахмурив брови (изображают тучку), затем расходятся и бегут друг за другом (тучка улетела). Повторяем 3-4 раза.
5. «Волна». На натянутый «парашют» бросают мяч и дети должны управлять им таким образом, чтобы он катился по кругу. Выполняется в течение 2 минут.
6. «Побегаем». Все вместе поднимаем «парашют», кто-то один пробегает под «парашютом» в противоположную сторону круга, и по кругу на своё место, затем следующий и так выполняется пока вся подгруппа детей не пробежала.

После выполнения последнего упражнения, дети проходят и садятся на стулья.

В. Мы готовы прямо завтра

Записаться в космонавты.

Космонавтом можешь стать,

Если будешь много знать.

И внимание своё будешь тренировать.

Игра на внимание «Звёздное небо»

Детям показывают изображение какого-либо созвездия, в котором отсутствует одна звёздочка. Затем вместо первой картинки показывают вторую, полностью изображающую созвездие. Дети должны ответить, какая ещё звёздочка зажглась.

В. Подготовкой мы довольны –

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

Каждый к полёту готов.

Игра «Космонавты»

Обручи.

Ждут нас быстрые ракеты

для полёта по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

В. Далёкие звёзды в небе горят,

Зовут они в гости умных ребят.

Собраться в дорогу недолго для нас –

И вот мы к полёту готовы сейчас.

Наш корабль отправляется.

К взлёту космического корабля приготовиться!

Есть, приготовиться!

Включить моторы!

Есть, включить моторы!

Начать отсчёт!

Есть, начать отсчёт!

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, - ПУСК!

Под музыку «Полёт шмеля» дети бегут по залу. Садятся на стулья.

Дети читают стихи.

1. Для мечты всегда распахнуты просторы,

Перед нею мир, как новая тетрадь.

2. Хорошо, что есть на свете фантазёры,

Фантазёрам просто некогда скучать!

3. Кто готов увидеть космоса просторы?

(все) Фантазёры!

4. Кто рукой построить может звёзд узоры?

(все) Фантазёры!

5. Кто бросается всегда в любые споры?

(все) Фантазёры!

6. Кто дружить умеет и не любит ссоры?

(все) Фантазёры!

Дети берут ленты из кармашков на стульях, под музыку заводят две колонки.

Комплекс гимнастики.

Дети садятся на стулья, убирают ленты.

В. Ребята, кто был первым космонавтом? (использование презентации)

12 апреля 1961 года впервые советский космонавт Юрий Гагарин поднялся в космическое пространство на ракете, которая называлась «Восток». Это событие праздновали не только наша страна, но и весь мир.

А наш полёт продолжается с песней,

С ней веселее и интересней!

Дети исполняют песню «Подвиг космонавта»

В. Ребята, мы находимся в состоянии невесомости. (Упражнения на укрепление мышц спины)

1. И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком. Поднять руки, ноги, голову на 8 счётов. Повторить 3 раза.

2. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. Сесть без помощи рук и сгруппироваться. Повторить 5 раз.

Дети садятся на места.

В. Наша ракета опускается на неизвестную планету. Я вижу, к нам кто-то спешит. Кто это?

Инопланетянин. Я приветствую вас! Вы находитесь на планете Альфа. Вы так странно выглядите! Я не такой. У вас какие-то длинные концы (показывает на руки и ноги). Это что?

Д. Руки и ноги.

И. Зачем вам ноги? ... А руки зачем? (ответы детей)

В. Мы можем показать тебе, уважаемый инопланетянин, что мы умеем делать с помощью рук и ног.

Ведущий раздаёт фишки, дети делятся на две команды. У нас есть две команды: Метеор и Ракета.

1 конкурс «Меткий стрелок» (обежать модули, расставленные на дистанции, забросить мяч в баскетбольную корзину)

2 конкурс «Построим ракету» (две больших пирамиды)

Дети садятся на стулья.

И. Ой, как много вы можете делать руками и ногами! А что это у вас на самом верху вашего тела?

Д. Голова.

И. А зачем она вам? (ответы детей).

В. Покажем инопланетянину, как мы работаем головой, разгадаем космические загадки.

Космическая профессия

Очень интересная.

Каждый мальчишка стать им рад

Название профессии ... (космонавт)

В полёте носит его космонавт

Одежда имеет название ... (скафандр)

Остроносая машина

Облетает всю планету.

Транспорт космоса ... (ракета)

Название нашей планеты, друзья,

Назовёт и ребёнок, конечно – ... (Земля)

А ну-ка смелее скажите, ребята,

Название окна ракеты - ... (иллюминатор)

Угли пылают -

Совком не достать.

Ночью их видно,

А днём не видать. (звёзды)

Мы все обязаны ему –

Оно дарует жизнь всему!

На букву «с» оно зовётся,

Вы догадались – это ... (солнце)

На небе происходит это –

Огромный хвост, сиянье света!

Да это, ясно же ... (комета).

И. Молодцы, вот как много информации помещается в ваших головах. А чем это вы моргаете? (дети отвечают) Они вам очень нужны? (ответы) А могут люди жить без глаз? (ответы) А можете закрыть глаза? О, закрываются! Если глаза видят, если они так нужны вам, людям, зачем их закрывать? Пусть всё время смотрят!

В. Нет, так нельзя, всё живое нуждается в движении и отдыхе. Глазам тоже надо отдыхать, поэтому человек их закрывает. А ещё глаза закрываются, если им что-то угрожает – пыль, или какой-то предмет, слишком яркий свет. Человеку трудно без глаз, и, поэтому их особенно берегут. Есть даже такое выражение: «Беречь как

зеницу ока» - то есть что-то беречь, как глаз. Мы с ребятами тоже бережём глаза, и делаем для них гимнастику.

Дети встают врассыпную, лицом к инопланетянину.

Гимнастика для глаз под музыку.

Дети садятся на стулья.

И. А что это у вас по обеим сторонам от головы? (это уши) Зачем вам уши? (ответы) А что бывает, если человек не слышит? (ответы)

В. Сейчас, уважаемый инопланетянин, мы покажем тебе, как слышат наши уши.

Игра «Спутник подаёт сигнал»

И. Ребята, вы очень понравились мне, и я хочу поиграть с вами в игру «Космолёты». Я дарю вам вот такие антенны (подаёт антенны, воспитатели надевают их на головы детей) садитесь в космолёт и отправляйтесь в полёт. Во время паузы игра «Картина Вселенной»

В. Уважаемый инопланетянин, нам пора улетать на свою планету, а на прощание мы поиграем с тобой в игру «Если нравится тебе, то делай так!»

Если нравится тебе, то делай так!

Если нравится тебе, то делай так!

Если нравится тебе, то и другим ты покажи!

Если нравится тебе, то делай так!

1 куплет. После каждой фразы на четвертую паузу дети делают два взмаха руками – изображают полёт птицы.

2 куплет. Изображают полёт самолёта.

3 куплет. Изображают полёт воздушного шара.

4 куплет. Изображают полёт ракеты.

В. Ребята, нам пора отправляться домой. До свидания, инопланетянин.

И. До свидания, земляне, прилетайте ещё ко мне в гости, я буду вас ждать!

В. К взлёту космического корабля приготовиться!

Есть, приготовиться!

Включить моторы!

Есть, включить моторы!

Начать отсчёт!

Есть, начать отсчёт!

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, - ПУСК!

Звучит музыка, дети бегут по залу.

В. Мы вернулись на свою родную планету, вы прошли школу космонавтов, полетали на ракете, побывали на другой планете. Может быть, кто-то дети из вас станет космонавтом, а сейчас скажем: до встречи, ребята!

Под марш дети выходят из зала.

## Литература

1. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.- Сфера, 2004.-384 с.
2. Программа Воспитание культуры здоровья в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие//Здоровье детей, 2007, №14.
3. Прокопенко Н.К. Гости на планете Земля.//Музыкальная палитра, 2012, №2.