**МДОУ детский сад № 35 «Солнышко».**

2009

**«Школа космонавтов».**

**Физкультурно-познавательное занятие в подготовительной группе.**

**Подготовила воспитатель 2 категории Кочешкова Е.А.**

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни (необходимости соблюдения режима дня, о полезности для организма человека продуктов питания).

**Задачи:**

* Уточнение представления детей о сердце и значении упражнений, развивающих и укрепляющих сердечную мышцу;
* Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие и сохраняя правильную осанку;
* Закрепить умение подтягиваться на скамейке с помощью рук;
* Упражнять в прыжках через набивные мячи;
* Развивать быстроту реакции и ловкость в подвижной игре;
* Воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

**Оборудование:** 2 гимнастических скамейки, набивные мячи, гимнастические палки по количеству детей, обручи, карточки «Режим дня», карточки для выполнения физических упражнений.

**Методические приемы**: беседа, разминка, ору с гимнастической палкой, выполнение упражнений по карточкам, подвижная игра, подведение итогов.

**Ход занятия:**

**1 часть – вводная.**

1. ***Вводная беседа.***

Воспитатель: а сейчас, ребята, вам,

Я один вопрос задам:

«Школу юных космонавтов»

Собираюсь открывать.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступать?

Дети: да!

Воспитатель: а придет пора лететь,

Вы не станете реветь?

Дети: Нет!

Воспитатель: 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 полета организм человека испытывает большие перегрузки. У космонавта, в первую очередь, должно быть здоровое сердце. Как вы думаете, что у меня в руках? (муляж сердца или игрушка). А как выглядит сердце взрослого человека? А у вас сердце такое же по размеру? Где оно находиться, покажите? (*дети показывают*).

Воспитатель: сердце представляет собой набор, состоящий из четырех камер с мышечными стенками. А значит, как и любую мышцу, сердце нужно тренировать, приучать к большим нагрузкам. Давайте приложим руку к сердцу и послушаем. Что с ним происходит. Как оно бьется – быстро или медленно? После тренировки проверим, что изменится.

 Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку. (*дети выстраиваются в колонну*).

1. ***Разминка.***

Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, быстрая ходьба, бег, бег «змейкой», бег спиной вперед, быстрая ходьба с замедлением, построение в три колонны.

Воспитатель: подготовкой я довольна,

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров.

Наш корабль в путь готов.

Начинаем обратный отсчет.

Дети: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, пуск.

**2 часть – основная.**

1. ***Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.***
* «Невесомость» - И.п. – о.с., палка внизу, хват спереди. Наклоны головы вперед – назад, влево - вправо (6 – 8 раз).
* «Пульт управления» - о.с., палка в вытянутых руках перед собой. Вращение палки вправо – влево; опускать вниз то один конец, то другой (8 – 10 раз).
* «Полет между звезд» - о.с., палка в обеих руках за плечами.1 – наклон корпуса вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон корпуса влево; 4 – вернуться в и.п. (6 -8 раз).
* «Взлет – посадка» - о.с., палка поднята вверх. 1 – встать на носочки; 2 – присесть палку вытянуть вперед; 3 – подняться, встать на носочки; 4 – вернуться в и.п. (8 раз).
* «Болтанка» - и.п. – о.с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

Воспитатель: Теперь приложите руку к сердцу. Что изменилось?

Дети: Оно стало быстрее биться.

1. **Выполнение основных движений.**
2. ***Перестроение в одну колонну. Разделение на две группы пересчетом на первый – второй.***
3. ***Объяснение заданий.***

Воспитатель: теперь, ребята, упражнения будем выполнять по группам.

Первая группа «выходит в открытый космос» выполняет упражнение, изображенное на карточке (карточка: мальчик идет по скамейке, руки в стороны). Какое это упражнение? Для чего его нужно выполнять? Как будете выполнять упражнение? (*один ребенок показывает*).

Вторая группа остается «работать на корабле», выполняет следующие упражнения (карточка: 1 – мальчик подтягивается на скамейке; 2 – мальчик прыгает через набивные мячи). Какие мышцы мы укрепляем, выполняя это упражнение? Как будете их выполнять? (*ребенок показывает).*

Во время выполнения этих упражнений вам необходимо выполнить еще одно задание. Чтобы космонавт был здоров, надо обязательно соблюдать распорядок дня. Перед вами карточки, на которых изображены режимные моменты дня. Выполнив первое упражнение(на скамейке), нужно взять карточку с режимным моментом, выполнить второе упражнение (прыжки) и разложить карточки по порядку.

По сигналу (хлопок) команды меняются местами. Но первая группа при выполнении заданий должна будет отобрать полезные продукты питания.

1. ***Выполнение движений.***

1-я группа: ходьба по скамейке с мешочком на голове с поворотом кругом, удерживая равновесие (*воспитатель осуществляет страховку).*

2-я группа: подтягивание руками по скамейке, пряжки через набивные мячи – дети выполняют самостоятельно, с помощью карточек осуществляют самоконтроль и взаимоконтроль.

После выполнения упражнений проверка заданий: «*Составь режим дня*» и «*Найди полезные продукты».*

Воспитатель: для чего нужно выполнять режим дня?

Ребенок:

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше заниматься,

Будешь лучше отдыхать.

Воспитатель: все ли продукты, которые вы отобрали, полезны для здоровья? Если я назову полезный продукт, вы хлопните в ладоши, если нет – топните ногой. Почему надо питаться правильно?

Ребенок:

Кто правильно питается,

С болезнями не знается.

*Подвижная игра «Собери звездочки».*

**3 часть – заключительная.**

1. ***Игра малой подвижности с обручами «Космонавты».***
2. ***Подведение итогов занятия.***

Воспитатель: В одну шеренгу становись!

Вот и наступило время возвращаться домой. Космонавты возвращаются (ходьба по залу, восстановление дыхания).

Мы с полета возвратились

И на землю приземлились.

Идет веселый наш отряд,

И каждый встрече с нами рад!

Понравилось вам наш космический полет? Что полезного вы узнали? Что больше всего запомнилось? (*ответы детей*).