МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА Г.ТОМСКА №89

Конспект ННОД «Путешествие в космос» в средней группе

в рамках проекта

«Самомассаж - как средство укрепления здоровья»

Выполнила:

Воспитатель Сотникова А.А.

г.Томск

2014 г.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Интеграция – Познание (мир природы), Физическая культура

Задачи:

* Развивать физические качества детей (выносливость, координацию движений, скоростные качества);
* Отрабатывать выполнение основных видов движений (ходьба и бег в колонне по одному друг за другом, наклоны туловища);
* Познакомить детей с космосом и космонавтами средствами мультимедиа (просмотр презентации);
* Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, презентация «Космос», бумажные звездочки для каждого ребенка

**Вводная часть**

Рядом с месяцем огни -

Кто их зажигает?

Может светлячки вдали

Лампочки включают,

Или чьи-то фонари

В темноте как блесточки?

Ярким светом до зари

Светят в небе ... . (ЗВЕЗДОЧКИ)

Воспитатель раздает детям бумажные звездочки.

- Ребята, это звездочки волшебные. Они помогут нам сделать гимнастику для глаз, чтоб наши глаза были здоровыми и не уставали.

Воспитатель предлагает детям выполняют зрительную гимнастику «Звездочка»

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках Звездочка.

1. «Посмотрите, какая красивая звездочка пришла к вам в гости. (2—-3 сек).

А теперь посмотрите, какая у меня … (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою … (2—3 сек)». Повторить 2 раза.

2. «Наши Звездочки веселые, любят бегать, прыгать. Давайте с ними поиграем. Выполняйте движения рукой, в которой вы держите Звездочку и глазами за ней следите: «Звездочка подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 2 раза.

3. «Звездочки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 2 раза.

4. «Моя Звездочка очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 2 раза

**Основная часть**

Дети садятся.

- Ребята, а где живут звезды? (В космосе)

- Сейчас мы с вами отправимся в космос.

Просмотр презентации «Космос».

- Ребята, вам бы хотелось побывать в космосе?

- Для того, чтобы стать космонавтом и отправиться в космос, нужно быть сильным и смелым. А еще нужно быть совершенно здоровым. Что же нужно делать, чтоб быть здоровым?

- Я предлагаю вам укрепить свое здоровье с помощью зарядки.

Комплекс «Полет в космос»

Оборудование: флажки по 2 шт. на каждого ребенка

Вводная часть (2,5-3 мин)

Ходьба за направляющим в колонне по одному, выполняя задания: на носках (руки прямые вверх, ладони внутрь); на пятках (руки за головой, внимание на осанку); с высоким подниманием колен (руки на поясе).

Восстановление дыхания. Построение в круг.

Основная часть (6-7 мин)

1. «Взлет разрешаю»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверху, левая с флажком внизу.

1- резким движением поменять положение рук.

2 – вернуться в И.П.

5-6 повторов. Руки прямые, голову не опускать;

1. «Двигатель включить»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками за спиной.

1- флажки в стороны;

2- флажки вперед;

3- флажки в стороны;

4- вернуться в И.П.

6-8 повторов. Голову не опускать

1. «Полет корабля по орбите»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками в стороны.

1- поворот корпуса вправо. Руки в стороны.

2- вернуться в И.П.

Тоже влево. 4-5 повторов. Руки прямые.

1. «Посадка корабля на луне»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками прижаты к груди.

1- 2 наклон корпуса вперед, постучать флажками о пол.

3-4- вернуться в И.П.

Повторить 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.

1. «Возвращение корабля на Землю»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками вдоль корпуса.

Прыжки.

1- правая нога и левая рука с флажком вперед параллельно полу.

2- смена руки и ноги. Повторить 6-8 раз

1. Восстановление дыхания

И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука с флажком согнута в локте на уровне лица. Вбирать воздух носом, выпускать воздух ртом медленно, чтоб флажок колыхался. Повторить 3 раза.

Заключительная часть (1-2 мин)

**Самомассаж** «Чтобы горло не болело»

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело; (гладят поочерёдно ладошками горло)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Будем носик растирать; (массируют "крылья" носа указательными пальцами)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладошку держим козырьком; (ребром ладони растирают лоб)

«Вилку» пальчиками сделай,

И массируй ушки смело; (указательным и средним пальцами обеих рук дети массируют точки за ушами и перед ними)

Знаем, знаем. Да-да-да.

Нам простуда не страшна. (Хлопки в ладоши)

Дети хором говорят: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

**Рефлексия.**

- Ребята, вот так и космонавты делают зарядку каждое утро. Какое у вас настроение?

- Мы сделали зарядку и набрались сил и здоровья.

- А что еще мы сегодня делали?

- Я предлагаю вернуться в группу и все рассказать нашим друзьям.

