

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 27
МО Северский район

Конспект физкультурного занятия на воздухе
для детей средней группы

**«Я здоровье берегу –
космонавтом стать хочу»**

**Подготовили воспитатели:
М.С.Кокос
Н.И. Козина**

с.Львовское
2019

Дата проведения: 26.04.19 г.

Время: 10:00

Место проведения: МБДОУ ДС №27

Участники: воспитанники ДОУ № 27, воспитатели

Программное содержание:

1. Обобщить и систематизировать знания детей о человеке как живом организме; закреплять знания детей об упражнениях развивающих и укрепляющих сердце.
2. Формировать умение и осознанное отношение к физкультуре как методу укрепления и тренировки, укреплять дыхательную мускулатуру, ориентироваться в пространстве.
3. Воспитывать желание быть здоровым, беречь его, улучшать экологическую обстановку.

Материал и оборудование: два фланелеграфа; аудиозапись «Полет в космос» группы «Руки вверх»; обручи 7 шт.; стульчики по количеству детей; карточки с режимными процессам; картинки к игре «Стоп – замри, фигуру покажи».

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте, дети, я предлагаю вам сегодня необычное занятие.

Я сейчас, ребята вам
Вот такой вопрос задам:
Школу юных космонавтов
Собираются открыть,
Вы хотели бы, ребята,
В эту школу поступить?

Дети: ДА!

Воспитатель: Многие из вас знают и видели на экранах телевизоров как готовятся в космонавты. В космос могут лететь только умные, сильные люди. Они постоянно тренируются, занимаются физическими упражнениями. В космонавты берут только здоровых людей. Ведь во время полета человеческий организм испытывает очень большие перегрузки. И в первую очередь космонавт должен иметь здоровое сердце. Сердце – это мышечный мешок,

который качает кровь, и его можно тренировать и укреплять как обычные мышцы.

Ну, что не передумали?

А придет пора лететь

Вы не станете реветь?

Дети: НЕТ!

Воспитатель: Начинаем подготовку, выходи на тренировку.

ПОСТРОЕНИЕ - Чтобы выполнить зарядку

Встаньте дружно по порядку.

Начинаем тренировку,

Чтобы сильным быть и ловким.

ХОДЬБА - Упражнение начиная

Все на месте зашагаем.

Руки вверх поднимем выше,

Их опустим, глубже дышим.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК - Очень все мы любим упражнение:

Руки к плечам, круговые вращения

Раз – вперед, два назад,

Физкультуре каждый рад.



НАКЛОНЫ- Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться любят дети.
Раз – и вправо, два - и влево
Пусть окрепнет наше тело.
Руки к бедрам, ноги врозь –
Так давно уж повелось!
Три наклона делай в низ
На четыре выпрямись.

ПРЫЖКИ - В заключение в добрый час,
Мы попрыгаем сейчас.
Один, два, три, четыре –
Нет детей сильнее в мире.

УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ

Раз, два – вдыхаем,
Три, четыре – все выдыхаем.
Носом вдох, а выдох ртом.
Шаг на месте мы начнем.

Воспитатель: Молодцы! Ребята, а вы знаете, что не только сильное и здоровое сердце у космонавта, сильные и хорошие легкие. Дыхательная система человека похожа на дерево, только перевернуто вверх ногами, где ствол – это трахея, ветви – бронхи, листья – альвеолы. Наши легкие работают

днем и ночью, дают нашему организму кислород – воздух. Без него человек не может прожить более 5 минут. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы у человека были здоровые легкие?

Дети: Дышать свежим воздухом.
Выполнять дыхательную гимнастику.
Закаляться.
Гулять на свежем воздухе.

Дыхательное упражнение «Гармошка»

(Руки положить на ребра с двух сторон, сделать глубокий вдох через нос, затем медленный выдох через рот, повторить 3 раза).

Воспитатель: Кто правильно питается,
С болезнями не знается.

(Дети называют полезные продукты: отварная пища, овощи, фрукты, молоко, каши, сыр, зелень).

Воспитатель: Ну, теперь вы можете со мной идти на космодром
(расставляем стульчики, ребенок становится рядом).

Музыкально-ритмическая композиция «Полет в космос»

(дети на стульчиках выполняют упражнения)

Воспитатель: Ребята, вот мы и в космосе здесь человек находится в невесомости, двигаются медленно, плавно. Вы будете сейчас двигаться под медленную музыку с остановкой музыки и сигналу «Стоп» вам необходимо принять позу, нарисованную на карточке.



Игра «Стоп – замри, фигуру покажи»

Воспитатель: Вы были в прошлой игре внимательные, правильно справились с заданием. А теперь, проверим какие вы ловкие.

Игра «Космонавты».

На полу раскладывают 6-7 обручей. Дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим - места нет!

После слова «нет» все разбегаются и стараются быстрее встать в обруч. Встать в обруч могут не более 3 человек.

Воспитатель: Ребята, посмотрите в иллюминатор, какая прекрасная наша Земля.

Где бы мы с вами не летали, каким бы не был интересным космос, лучше нашей родной Земли нет.

Так будем беречь свою планету.
Ведь такой на свете нету.
Возвращаться нам пора,
Улетаем детвора.
(Дети вращаются вокруг себя)
Мы с полета возвратимся и на Землю приземлимся.

