

Физкультурно-оздоровительное занятие в подготовительной группе на тему: « Путешествие в космос»

Кирияк Виктория Николаевна
II квалификационная категория
Воспитатель
МБДОУ №5 «Улыбка»

Цели: - закреплять умение передвигаться змейкой на одной ноге, пролезать в модульный туннель, хождение на задних четвереньках
- развивать двигательную активность посредством аэробики, ловкость, моторику пальцев ног, быстроту движений.
- прививать здоровый образ жизни, укреплять здоровье детей и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, использование нетрадиционные методы оздоровления

Оборудование: ракета, мешочки с травами, мед, малина, речка, морские камушки, дорожки (солевая, сухая), массажный коврик, ширма с кометами, ароматическое масло « Апельсин», картонные листы для рисования комет.

Ход занятия:

Здравствуйтесь, ребята. Сегодня, когда я шла к вам в гости, нашла в почтовом ящике телеграмму:

« Здравствуйтесь, ребята. Меня зовут Зелибоба, я житель голубой планеты. Я простудился и заболел. Требуется ваша помощь, прилетайте, пожалуйста.»

-Ну, что? Отправимся на помощь зелибобе? (ответы детей)

Подойдите к столику и выберете то, что излечит Зелибобу от простуды (мед, малина, мороженное, травы) Сложите в коробку и отправляемся в путь! Экипаж, стройся!

Итак, мы летим в космос. А на чем же летают в космос? (на ракете)

Чтоб ракетой управлять

Нужно сильным, смелым стать

Слабых в космос не берут

Ведь полет- нелегкий труд

Будем мы тренироваться

Будем силы набираться!

В шеренгу становись! За мной шагом марш! Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, руки за головой. Космонавты всегда славились выправкой и статью. Следим за осанкой:

спина прямая, подборок выше. Иногда космонавтам нужно пролезать в низкие отсеки корабля (ходьба гуськом) Легко бегом марш!(1 минута)

Восстанавливаем дыхание руки вверх-вдох, вниз-выдох.



Направляющий на месте! На первый-второй рассчитайсь! Вторые номера 4 шага вперед!

Упражнения, которые помогут нам стать сильнее и выносливее. Мы будем выполнять под бодрую и ритмическую музыку

(комплекс аэробики под песню В.Высоцкого « Утренняя гимнастика»)

Молодцы, отлично справились, хорошо потренировались и готовы к полету. Вторые номера, 4 шага назад. Подготовка к полету завершена, объявляю посадку. За мной шагом марш!

А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете!

Объявляю отсчет времени: 5-4-3-2-1-Пуск!

МЫ ЛЕТИМ ПО НАШЕЙ ГАЛАКТИКЕ, А НАВСТРЕЧУ МЧАТСЯ ЗВЕЗДЫ,
МЕТЕОРИТЫ, ПЛАНЕТЫ...ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК НАЗЫВАЮТСЯ ЭТИ ПЛАНЕТЫ?

(ЕЩЕ ЕСТЬ ТАКИЕ КАК: ВЕНЕРА, НЕПТУН, САТУРН, МАРС)

МЫ ПРИЗЕМЛИЛИСЬ НА ГОЛУБОЙ ПЛАНЕТЕ!



(осторожно выходят)

Мы приземлились на голубую планету. Как все незнакомо, нас могут поджидать неожиданности, давайте пройдем на носочках, осмотримся, чтобы никого не спугнуть. А вот и первое препятствие- космическая речка, через которую нам необходимо пройти, построив мост из этих камней. Но сделать это нужно пальцами ног, а для этого необходимо снять носки.



(дети выполняют задание)

Далее проходим через мост и выстраиваемся в шеренгу. У вас неплохо получается, хотя это очень трудно.

Посмотрите, какие необычные тропинки на этой планете: одна мокрая, другая сухая, а третья какая?(бугристая)Давайте пройдем по ним. Идем осторожно, не спеша, наступая на всю стопу, приставным шагом: носок к пятке и выстраиваемся в шеренгу.



На этой планете живут космические пираты. Нам лучше не встречаться с ними. Давайте запутаем следы, чтобы они нас не нашли. Прыгаем на одной ноге «змейкой», руки на поясе, потом пролезаем космический туннель и строимся друг за другом. Отлично, вы настоящие космические путешественники, у вас так здорово все получается. А сейчас мы попробуем передвигаться, как это делают жители этой планеты (задние четвереньки)

Смотрите, какое интересное место, может здесь живет Зелибоба? Как здесь уютно и приятно, Спокойные цвета снимают напряжение, поднимают настроение. А что это за летающие объекты? (кометы)

А что у кометы сзади?(хвост) Какой он причудливой формы! Красота! Давайте зарисуем



кометы, чтобы они остались у нас на память о путешествии. В шеренгу становись!(раздаются листы картона)

Назовем округлую часть телом, его изобразить просто-капнем краски. А как нарисовать хвост?

Для этого нам потребуются...наши легкие, нужно просто подуть на каплю, делаем это лежа.

Какие интересные и разные получились у вас кометы.

У кого комета с одним хвостом, а у кого и с тремя.

Положите кометы, чтобы они подсохли.

(появляется Зелибоба)

Здравствуй, Зелибоба!

Ребята, посмотрите, у него так болит горло, что он не может говорить. Давайте расскажем, что мы ему привезли и как это может ему помочь.

-**ромашка** – укрепляет здоровье, улучшает аппетит и убивает микробов.

-**чабрец** – это растение с приятным ароматом, помогает при кашле, успокаивает.

- **мята** – обладает освежающим ароматом, который предает чаю незабываемый вкус, помогает при бессоннице.

- **липа** – пахнет медом, помогает при простуде, укрепляет иммунитет

Эти лекарственные травы нужно смешивать, заваривать кипятком, добавить мед, который усиливает их действие, и пить 3 раза в день.

А еще очень полезно и вкусно пить травяной чай с малиновым варением.

Спасибо, ребята. Я очень вам благодарен.

Пожалуйста!

Давайте поиграем в игру «Чей звездолет быстрее»?



Космонавты! В одну шеренгу становись! На 1 – 2 рассчитайсь. Первые номера за Зелибобой, 2 – за мной (показ). 2 раза

Молодцы! Вы отлично справились с заданием

Спасибо, Зелибоба, за игру! Но нам пора улетать...

- Ой, я совсем забыл показать вам одно замечательное, укромное местечко. Это космическая поляна отдыха, здесь можно посидеть, помечтать, расслабиться и получить энергию из космоса.



Сядьте кругом, ноги крест-накрест, руки на коленях, спина выпрямлена.

Закройте глаза и поднимите руки вверх, зарядитесь энергией звезд. Подумайте о чем-нибудь хорошем, медленно опустите руки и соедините ладони так, как – будто между нами находится теплый светлый шар. Он греет ваши руки, и постепенно тепло проникает во все тело и растекается по нему.

Чувствуете запах? Что вы себе представляете? (апельсин, лимон) Это фрукты, похожие на солнце. Они также как оно приносят радость и тепло.

Сделайте глубокий вдох и загадайте желание.

В ближайшее время оно обязательно сбудется. Откройте глаза.

Спасибо, Зелибоба!

Но нам все-таки пора улетать. Желаем тебе скорейшего выздоровления.



Космонавты! В одну шеренгу становись! За мной шагом марш! Не забудьте свои кометы, покажете другим ребятам и расскажете о своем путешествии.

Объявляю посадку, начинаю отсчет.

Вот мы и прилетели. За мной шагом марш!
Объявляю благодарность всему экипажу за спасение нашего космического друга от простуды!
Чем понравилось наше путешествие?
Какие трудности испытывали?
Что нужно, чтобы быть здоровым?
(Делать зарядку, правильно дышать, пить чай расслабляться)

Мы с полета возвратились
И на Землю приземлились.
Идет веселый наш отряд.
И каждый встрече с нами рад!