Конспект ОД для детей средней группы.

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

**Задачи.** Обобщать и систематизировать знания детей о человеке как живом организме; закреплять знания детей об упражнениях развивающих и укрепляющих сердце.

Формировать умение и осознанное отношение к физкультуре как методу укрепления и тренировки, укреплять дыхательную мускулатуру, ориентироваться в пространстве.

Воспитывать желание быть здоровым, дружеские взаимоотношения.

**Материал и оборудование:** аудиозапись «Закаляйся, если хочешь быть здоров»; обручи 4 шт.; 2 строительных набора; карточки с изображением режимных процессов. полезных продуктов питания; картинки к игре **«**Стоп – замри, фигуру покажи**»**.

**Ход проведения**

**Воспитатель.** Здравствуйте, дети.

Я сейчас, ребята вам

Вот такой вопрос задам:

Школу юных космонавтов

Собираются открыть,

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить?

**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 качает кровь, и его можно тренировать и укреплять.

Ну, что не передумали?

А придет пора лететь

Вы не станете реветь?

*(Звучит звукозапись «Закаляйся…»).*

**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,

Наклонять 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 заключенье 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.** Ребята, а вы знаете, что не только сильное и здоровое сердце у космонавта, сильные и хорошие легкие. Наши легкие работают днем и ночью, дают нашему организму кислород – чистый воздух. Без него человек не может прожить более 5 минут. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы у человека были здоровые легкие? (Дышать свежим воздухом. Не курить. Выполнять дыхательную гимнастику. Не болеть. Закаляться. Гулять на свежем воздухе.)

***Дыхательное упражнение «Гармошка».***

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

**Воспитатель.** Чтобы здоровым стать

Что нам нужно соблюдать.

Ребята, подскажите и со мной игру начните.

***Игра «Режим дня».***

*(Дети берут любую карточку изображающие режимные процессы и по сигналу выстраиваются в нужном порядке, по принципу «живая неделя»).*

**Воспитатель.** Кто правильно питается,

С болезнями не знается.

***Игра «Полезные продукты».***

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

**Воспитатель**. Ну, теперь вы можете со мной идти на космодром.

***Музыкально-ритмическая композиция «Полет в космос».***

**(***дети 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 обручи по два вместе. 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, а второй поднять вверх.* *Встать в обруч могут не более 5 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 из полета возвратимся и на Землю приземлимся.