«Быть здоровыми хотим, в космос к звёздам полетим»

(Интегрированное занятие для детей группы)

**Цель:***укрепление здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни посредством спортивного  оздоровительного  мероприятия*

**Задачи:**

*Образовательные:*

* Систематизировать знания детей о составляющих здорового образа жизни человека.
* Закрепить знания детей об упражнениях, развивающих и укрепляющих  организм человека.
* Дать понятие о необходимости  соблюдения режима дня для сохранения здоровья.
* Обобщить знания детей о космосе, Солнечной системе.
* Закрепить знания детей о полезных для здоровья человека продуктах.

*Развивающие:*

* Развивать внимание старших дошкольников, умение быстро реагировать на сигнал.
* Содействовать развитию логического мышления детей (умению устанавливать причинно-следственные связи)

*Оздоровительные:*

* Формировать у детей  осознанное отношение к своему здоровью.
* Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
* Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки,  основанные на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.

**Мотивация:** Поступление в «Школу юных космонавтов»

**Средства:**

ТСО, компьютерная презентация по теме «Космос» и «ЗОЖ», гимнастические палки (на каждого ребёнка), 2 гимнастические скамейки, 8 обручей, карточки с изображением режимных процессов; фонограммы электронной «Космической музыки», марша «Всё выше…», «Земля в иллюминаторе».

**Способы:**

*Словесные:* использование художественного слова (стихи, загадки), вопросы к детям, поощрения, напоминание, уточнение.

*Наглядные:*показ компьютерной презентации, рассматривание и сравнение двух картинок (нахождение 10 отличий), картинок, изображающих различные режимные моменты.

*Игровые:* коммуникационная игра (на сближение и эмпатию), игра на внимание «Сравни картинки», подвижная игра «Космонавты», игра «Режим дня».

*Практические:*домашнее задание детям, пение частушек о правильном питании, рассказ стихов о ЗОЖ, разминка «Космодром», выполнение ОРУ с гимнастическими палками, подвижные упражнения «Невесомость» и «Примерь скафандр», космическая релаксация под музыку.

**Ход НОД:**

*(Зал украшен звёздами. В зале на экране ТСО фотография Юрия Гагарина).*

Под марш  дети входят в зал.

**Воспитатель:**Сегодня мы отмечаем  один из самых интересных праздников на земле. Много лет тому назад, в 1961 году 12 апреля, впервые в мире в космос на космическом корабле «Восток» поднялся наш космонавт Юрий Гагарин.

Я предлагаю вам сегодня отметить праздник как следует, чтобы он всем запомнился. Вдруг после этого кто-то из вас захочет стать космонавтом, чтобы прославить нашу великую страну. Вы согласны?

**Дети:**Согласны!

**Воспитатель:**

А сейчас, ребята, вам я вопрос один задам.

Школу юных космонавтов собираются открыть.

Вы хотели бы, ребята, в эту школу поступить?

**Дети:** Да! Хотели бы.

**Воспитатель:**

А придёт пора лететь,

Вы не станете реветь?

**Дети:** Нет!

**Воспитатель:**

А как вы думаете, легко ли стать космонавтом и что для этого необходимо?

**Дети:**

Космонавтом стать нелегко, в космонавты берут только очень крепких, выносливых, здоровых людей.

**Воспитатель:**

Вы абсолютно правы. В космонавты берут очень здоровых, физически развитых людей. Ведь во время космического полёта организм человека испытывает очень большие перегрузки. И в первую очередь космонавт должен иметь отличное здоровье. А это значит нужно тренировать, укреплять, приучать свой организм к большим нагрузкам. Вы согласны?

**Дети:**Согласны.

**Воспитатель:**А ещё чтобы крепким и здоровым стать, режим дня нужно соблюдать.

***Игра «Режим дня»***

*(Детям предлагается набор картинок, изображающих различные режимные моменты. Задача детей – разложить карточки в определённом порядке).*

**Воспитатель:**А как вы думаете, что ещё необходимо для здорового образа жизни?

**Дети:** Занятие спортом, полноценный сон, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, правильное питание.

**Воспитатель:**Молодцы. Вы знаете все составляющие здорового образа жизни. А теперь пора отправляться. Все ли готовы к трудному космическому путешествию? Или кому-то лучше посидеть дома и набраться сил?

**Дети:**

Мы все к полёту готовы.

**Воспитатель:**

Если оставаться дома никто не хочет, тогда делаем небольшую разминку и в путь!

***Разминка  «Космодром»***

***Текст******движения***

Всё готово для полёта,                                        *Дети поднимают руки*

*сначала вперёд, затем вверх.*

Ждут ракеты всех ребят.                         *Соединяют пальцы над головой,*

*изображая ракету.*

Мало времени для взлёта,                                       *Маршируют на месте.*

Космонавты встали в ряд.                          *Встали прыжком –ноги врозь,*

*руки на поясе.*

Поклонились вправо, влево,                         *Делают наклоны в стороны.*

Отдадим земной поклон.                                     *Делают наклоны вперёд.*

Вот ракета полетела,                                 *Делают прыжки на двух ногах.*

Опустел наш космодром.                                   *Приседают на корточки,*

*затем поднимаются.*

**Воспитатель:**

А сейчас мне хочется проверить, что вы знаете о космосе. Вы  готовы?

**Дети:**Готовы! Можно проверять.

**Воспитатель:**

Какие планеты Солнечной системы вы знаете?

**Дети:**Земля, Юпитер, Меркурий, Плутон, Нептун, Марс, Сатурн, Венера, Уран.

**Воспитатель:** А есть ли где-то ещё жизнь, кроме нашей планеты?

**Дети:** нет.

**Воспитатель:**А если мы взлетим высоко в космос и увидим нашу Землю со стороны, как вы думаете, какой  формы наша планета?

**Дети:**Форма планеты – шар.

**Воспитатель:**А какого цвета наша Земля из космоса? Почему?

**Дети:**Из космоса наша планета кажется голубой, потому что на земном шаре очень много воды, больше чем суши.

**Воспитатель:**Как называется маленькая модель Земли, уменьшенная во много раз?

**Дети:**Модель Земли называется глобус.

**Воспитатель:**Молодцы! На все вопросы вы ответили правильно. Прошли первое испытание. Космонавт также должен быть и очень внимательным. Сейчас мы проверим вашу внимательность. Вы готовы?

**Дети:**Готовы.

***Игра «Космонавты».***

*На полу раскладывают 5-6 обручей. Дети, взявшись за руки, идут по кругу:*

«Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим-

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

*С последним словом все разбегаются и стараются быстрее встать в обруч (занять место в ракете). В обруч могут встать только три космонавта.*

**Воспитатель:**

А вы знаете, как называется место, откуда в космос стартуют ракеты?

**Дети:**Космодром.

**Воспитатель:**

Ребята,а сейчас я вам загадаю

Космические загадки:

***Загадки:***

Крыльев нет, но это птица

Полетит и прилунится. (Ракета)

Угли пылают-

Совком не достать.

Ночью их видно,

А днём не достать. (Звёзды)

Блин в окошко виден Тане.

То он в масле, то в сметане.

Кто-то край уже отъел…

Поделится, не хотел.

Мы все обязаны ему-

Он дарит жизнь всему!

На букву «с» оно зовётся,

Вы догадались, это…(солнце)

На небе происходит это-

Огромный хвост, сиянье света!

Да это, ясно же …(комета)

**Воспитатель:**

А сейчас мы с вами дети

Возвратимся на ракете

В наш любимый детский сад,

Где вам каждый будет рад.

Возвращаться нам пора.

Улетаем, детвора!

***«Космическая релаксация»  под музыку*** («Космическая музыка»)

**Воспитатель:**

Мы с полёта возвратились

И на Землю приземлились.

А вообще, ребятки,

Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.

- Наше космическое путешествие подошло к концу.

Все вы приняты в школу космонавтов! Поздравляю вас!

*Дети под марш  «Всё выше…»(сл. В.Лебедев- Кумач) уходят из зала.*

**12 апреля 1961 года с космодрома Байконур** впервые в мире **стартовал космический корабль «Восток»** с пилотом-космонавтом на борту – Юрием Алексеевичем Гагариным. Вся космическая миссия длилась 108 минут, а полет вокруг Земли на скорости 28 260 км/ч занял меньше полутора часов.