**Конспект физкультурного развлеченияна тему «Космос» с элементами ОЗОЖ для детей средней группы ДОУ**

***«СПАСАТЕЛИ КОСМИЧЕСКИХ ПЛАНЕТ»***

Сорокина Наталья Александровна,

инструктор по физической культуре.

Муниципальное автономное

дошкольное образовательное

учреждение

«Детский сад №17 «Затейники»

г. Балаково Саратовской области

**Цель:** Профилактика вирусных заболеваний, искривления осанки и плоскостопия. Приобщение детей к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.
2. Активизировать словарь детей: космонавт, звезды, Земля. 3. Воспитывать чувства взаимопомощи, любви и сопереживания к другим.

**Предварительная работа:** беседы о планете Земля, космонавтах; строительство космических кораблей из модулей и конструкторов; рассматривание иллюстраций о космосе; разучивание стихов, песен.

**Ход.**

***Дети под музыку входят в зал.*Инструктор.** Ребята, на одной из сказочных планет случилась беда!***Там побывал Злой Волшебник!*** Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы! Им нужна наша помощь!Я предлагаю, отправиться на другую планету и помочь им! Вы готовы? *(Да!)*

***Вводная часть в сопровождении спокойной музыки.***

**Инструктор.** Но, преждечем мы полетим на другую планету, давайте освободим себя от грусти и обиды. Присядьте и представьте себя бутонами прекрасного цветка, из которого нужно «вылить» плохие чувства, чтобы наполнить его хорошими.***Дети, сидя на пятках, спина прямая, медленно наклоняются в правую, затем в левую сторону.*Инструктор.** А теперь найдите свое сердечко и послушайте, как оно бьется.***Дети прислушиваются.***Тук-тук, тук-тук! Попробуйте представить, что у нас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Давайте пошлем сказочной планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет.
***Спина прямая. Руки вынести вперед, вверх, плавно опустить через стороны вниз.***

**Инструктор.** А теперь, чтобы быть готовым и к трудностям, которые могут встретиться на чужой планете, нам надо подготовиться: потренировать глаза, руки и ноги.
**Офтальмо-тренажер**1. Резко открыть, закрыть глаза.
2. Повороты глаз вправо, влево, вверх, вниз.
3. Непрерывное моргание веками глаз.
- Ну что ж, глаза готовы. А теперь потренируем руки (3мин). ***Дети берут мячи с шипами.***
**Упражнения для рук**1. Катать, мячи между ладошками.
2. Сильно сжимать.
3. Нажимать на шипы пальчиками.
- Руки готовы. Обязательно тренируем ноги. Кладите мячики на пол и катайте.
**Упражнения для ног**1. Катать всей стопой.
2. Только пальцами.
3. Всей стопой, сильно надавливая.

**Инструктор.** Возьмите палочки, они помогут нашим ножкам быть сильными и здоровыми. ***Катаем палочки ногами.*** Погладим одну ногу (голень) стопой другой ноги. Для чего мы это делаем? *(Чтобы мышцы укреплялись.)*

- Итак, мы готовы к полету на планету. Пора отправляться.

***Дети строятся в колонну.***

***Делают разминку, выполняя движения в соответствии с текстом.***

Мы пойдём на космодром,
Дружно в ногу мы идём, (*Дети идут по ребристой доске, по дорожке «здоровья» и т. д.)*

Ждёт нас быстрая ракета
Для полёта на планету. *(Руки над головой)*

Отправляемся на Марс
Звёзды неба, ждите нас. *(Руки вверх, помахать ладонями)*

5, 4, 3, 2, 1 – вот и в космос мы летим – *(хлопают в ладоши)*Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым – (*бегут по кругу)*

Вокруг звезды мы облетели,
выйти в космос захотели*– (имитирую «невесомость», расходятся по залу в рассыпную)*

В невесомости летим,
в иллюминаторы глядим – (*руки над бровями),*

Только дружных звездолет
может взять с собой в полет! – *(соединяются вкруг и из круга).*

Руки вверх, руки вниз,
Вправо- влево наклонись,
Головою покрути
И лопатки разведи.
Вправо шаг и влево шаг,
А теперь прыжком вот так (*движения в соответствии с текстом)*

**Инструктор.** Выходим из космического корабля:

1. Ходьба на носочках. На 1—4 — вдох через нос. На 5—8 — выдох через рот. (Повторить 4—5 раз.).
2. Остановиться. Сделаем прерывистый вдох (1 —4 — через нос), выдох плавный (5—8 — через нос), как будто принюхиваемся к запахам чужой планеты.

**Инструктор.** Вот мы и оказались на чужой планете!Но, как же нам расколдовать всех ее живых существ? Расколдовать их не просто, нужно выполнить сложные задания. Посмотрите, Злой Волшебник оставил нам письмо, а в нем подсказки.

**1.*Достаю карточки с загадками («Загадки о космосе»)***

Освещает ночью путь,
Звездам не дает заснуть,
Пусть все спят, ей не до сна,
В небе не заснет …
(Луна)

На корабле воздушном,
Космическом, послушном,
Мы, обгоняя ветер,
Несемся на …
(Ракете)

Планета голубая,
Любимая, родная,
Она твоя, она моя,
И называется …
(Земля)

Эта желтая звезда
Согревает нас всегда,
Все планеты освещает,
От других звезд защищает.

*(Солнце)*

**2.*Достаю картинку с изображением звезды («Дотянись до звезды»).***
*Дети должны проползти по гимнастической скамье на животе, взять звезду и вернуться.*

***3. Достаю картинку с изображением шарика (Игра «Невесомость»)****Перед эстафетой игроки каждой команды получают воздушный шарик. Его нужно провести от старта до финиша, придавая ему ускорение одной рукой и стараясь, чтобы он не коснулся пола. Выигрывает та команда, игроки которой закончили эстафету первыми.*

**4. *Достаю картинку с изображением ракеты («Космическая ракета»)****Дети по команде, выкладывают ракету из разрезных картинок.*

**5. *Игра «Это можно или нет?»***Отвечайте на вопросы, можно поступать так или нельзя?

1. Я сосульку полижу
В них так много витаминов.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

2. Кошку Мурку я люблю.
Молочко я ей налью.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Да.)
— Почему?

3. Вот — Барбос, бродячий пес,
Я схвачу его за хвост!
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

4. Я по тоненькому льду
На реку гулять пойду.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

5. Буду кушать апельсины,
И снежочком закушу.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

6. На зеленый свет, друзья,
Вместе с мамой пойду я.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Да.)
— Почему?

7. Сяду с дяденькой в машину,
Обещал он мне малины.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

**Инструктор.** Молодцы! Вы правильно ответили. Надеюсь, что вы не будете забывать эти правила. Вот, ребята, мы и не заметили, как расколдовали жителей сказочной планеты. Давайте поиграем с ними! **Подвижная игра «Займи место в ракете».** *Раскладываются обручи по кругу, дети бегают по залу, с окончанием музыки дети занимают обручи.*

Ждут нас быстрые ракеты
Для полетов по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет –
Опоздавшим места нет**!**

**Инструктор.** Жители планеты говорят вам спасибо, за вашу доброту и помощь, а нам пора возвращаться!

**1 ребенок**По космическим просторам
Мчатся спутники, ракеты,
Звёзды серебром мигают,
Манят нас к себе планеты.

**2 ребенок**Марс, Юпитер и Венера-
Много знаем мы планет,
Но красивей и роднее,
Чем Земля родная - нет!

**Рефлексия. Инструктор.** Вот и закончилось наше космическое путешествие. Мы помогли жителям сказочной планеты, потому, что мы дружные.Теперь мы знаем, что космонавт должен быть добрым, сильным, здоровым, крепким и обязательно заниматься спортом. И кто знает, может быть, кто-нибудь из вас, когда вырастет, станет космонавтом.