**МКДОУ «Краснянский детский сад»**

**Конспект физкультурно - познавательного развлечения**

 **с использованием здоровьесберегающих технологий**

**разновозрастной группе «Космическая школа»**

Воспитатель – Клюева С.А.

 **Цель**: формировать у детей представления о здоровом образе жизни (о полезных для человека продуктах питания и физических упражнениях).

**Задачи:**

* Уточнить представления детей о сердце и значения упражнений, развивающих и укрепляющих сердечную мышцу;
* Продолжать формировать умение ходить по буму с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя правильную осанку;
* Упражнять в прыжках в обручи;
* Развивать быстроту реакции, ловкость в подвижной игре;
* Воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

**Оборудование:**  мешочки с песком -7 шт., гимнастические палки 8 шт.( по количеству детей), мяч, звезды, канат с кометой, обручи 10 шт., тоннели 2 шт., карниз , 3 малых фитбола.

**Вводная часть.**

 А сейчас, ребята, вам,

 Я вопрос один задам:

 «Школу юных космонавтов»

Собираюсь открывать.

Вы, хотели бы , ребята,

В эту школу поступать?

Там нельзя ленится, плакать,

А трудиться и дружить.

И здоровым космонавтам

Нужно быть!

В космонавты берут здоровых людей. Ведь во время космического полета организм человека испытывает большие перегрузки. У космонавта, в первую очередь, должно быть здоровое сердце. Сердце- это мускульный насос, а значит, как и любую мышцу, сердце можно тренировать, приучать к нагрузкам. Давайте, приложим руку к сердцу и послушаем, как оно бьется – быстро или медленно? После тренировки посмотрим, что изменилось?

 Начинаем подготовку,

 Выходи на тренировку. *Дети выстраиваются в колонну.*

***Разминка.***

Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, быстрая ходьба, бег, бег «змейкой».

Подготовкой я довольна,

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров.

Наш корабль в путь готов.

*Дети встают в круг, образуя корабль.*

Начинаем обратный отсчет.

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1, пуск.

**Основная часть.**

**«Взлет – просадка»**

И.п.– о.с., палка поднята вверх.

1-встать на носочки;

2- присесть палку вытянуть вперед;

3-подняться, встать на носочки;

4-вернуться в и.п.(8 раз).

**«Болтанка».**

И.п. – о.с. руки на поясе, палка внизу.

Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

**«Воронка»**

И.п. – о.с. палка в вытянутых руках вверх.

Кружиться на месте, вправо и влево.

**«Мы, попали в невесомость».**

И.п. – о.с.палка внизу, хват спереди.

Наклоны головы вперед- назад, вправо- влево (6-8 раз).

 **«Пульт управления».**

И.п.- о.с. палка в вытянутых руках перед собой.

Вращение палки вправо- влево; опуская вниз, то один конец, то другой

(6-10 раз).

 Теперь приложите руку к сердцу. Что изменилось.

(Ответ детей) Правильно сердце стало биться сильнее. Быстрее.

А сейчас вам предстоит выход в « открытый космос».

 Но будьте осторожны, там вас ждут опасности и препятствиях.

* Ходьба по космическому мосту, с мешочком на голове;
* Пролезть в звездный туннель.
* Уклонение от космических метеоритов;
* Прыжки по метеориты; (повтор 3 раза)

3.***Подвижная игра «Комета»***

**Заключительная часть.**

**Игра малой подвижности «Части тела»**.

Подведение итогов занятия.

 Водну шеренгу становись!

Вот и наступило время возвращаться домой. Космонавты возвращаются (*ходьба, восстановление дыхания).*

Мы с полета возвратились

И на землю приземлились.

Идет веселый наш отряд,

И каждый встрече с нами рад!

Понравился вам наш космический полет?

 Что полезного вы узнали?

Что больше всего запомнилось?

Ребята, вы прошли все испытания, преодолели препятствие, теперь вы настоящие юные космонавты.

*(награждение нагрудными значками*).