МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54»

Конспект

физкультурного развлечения

«Космическая тренировка»

для старшей группы.

**Подготовила**

**инструктор**

**по физическому воспитанию**

**МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54»г.Саратов**

**Осадчая Наталия Юрьевна**

Дата проведения: 11.04.2017г.

Место проведения: физкультурный зал.

Задачи:

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни посредством развития физических качеств и навыков.

2. Вызывать у детей положительные эмоции.

3. Совершенствовать навык выполнения ОВД.

4. Развивать воображение, память, волевые качества.

Оборудование: 2 мягких мата, 2 детских стула, 4 обруча( 2 на команду), веревка с привязанными на ней конфетами для каждого ребенка, надувные шары по количеству детей), ноутбук, колонки, медали и сувениры для каждого ребенка.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие дети и уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике. Сегодня мы собрались не случайно. 12 апреля наша страна отмечает День Космонавтики, посвящённый 55 годовщине полётапервого человека нашей планеты в космос. Именно 12 апреля в 1961году, 55 лет назад, космонавт Юрий Алексеевич Гагарин первым в мире совершил полет вокруг земли на космическом корабле «Восток». Он учился в нашем городе и приземлился на саратовской земле г. Энгельсе. Сейчас там стоит памятник « Место приземления Гагарина», его именем назван авиационный колледж им. Ю. А. Гагарина, в других городах есть районы и улицы названные в его честь.

|  |  |
| --- | --- |
| «Юрий Гагарин» В.Степанов  В космической ракете  С название «Восток»  Он первым на планете  Подняться к звёздам смог.  Поёт об этом песни  Весенняя капель:  Навеки будут вместе  Гагарин и апрель. | Взлетел в ракете русский парень,  Всю Землю видел с высоты.  Был первым в космосе Гагарин…  Каким по счёту будешь ты? |

Ведущий. Все дети знают, что в космос летают на космическом корабле, корабль уносит в космос ракета. Многие знают и видели на экранах телевизоров, как готовятся к полёту космонавты. Они постоянно занимаются физическими упражнениями. В космос могут летать только здоровые, сильные, смелые люди. Вы хотели бы стать космонавтами?

|  |  |
| --- | --- |
| Без сомненья, очень скоро  Все рекорды мы побьём,  И на смену космонавтам  Очень скоро мы придём! | Если зря не зазнаваться,  Каждый день тренироваться,  Бегать, прыгать и метать-  Космонавтом можно стать! |

Ведущий. Чтобы стать еще сильнее и выносливее, я предлагаю вам сегодня пройти такую же тренировку, какую проходят настоящие космонавты – а это самые смелые и решительные, сильные и выносливые люди. Ведь полет очень тяжелый, и человеческий организм испытывает огромные нагрузки.

Чтобы космонавтом стать, и к далеким звездам слетать,

Нужно сильным, ловким быть, с физкультурою дружить!

Ведущий. Ну, что, ребята, готовы пройти такую тренировку? (Дети отвечают) .

Вед.: Внимание! Внимание! Начинаем космическую тренировку! Сегодня у нас две команды-участницы. Представьтесь, пожалуйста.

Представление команд.

Команда «Ракета»…

Девиз: Звёзды шлют нам свой привет,

Победим мы, спору нет!

Команда «Спутник»…

Девиз: Летим по небу мы вперёд,

К победе дружба нас ведёт.

Замечательно! А теперь начнем мы нашу «космическую тренировку» .Предлагаю всем выйти на наш космодром, построиться в шеренгу за направляющими и приступить к космической разминке. Согласны?

Разминка музыка (сопровождение «На круглой планете» - минусовка) .

Вед: Команды! На старт!

Ведущий.В космосе, ребята, так кружит, что может закружиться голова, поэтому космонавты проходят испытание центрифугой, кто выдержит испытание станет – космонавтом.

***1.Испытание вестибулярного аппарата.***

Дети по гимнастическому мату выполняют перекаты с живота на спину на, вытянув руки вверх , садятся на стул, приподымая, кружатся со стулом и возвращаются по прямой линии) .

Ведущий: В полёте могут встретиться космические ямы, и здесь космонавту самое главное сохранять спокойствие и уверенно идти к цели.

***2. Испытание «Космические ямы».***

Дети перепрыгивают из обруча в обруч , самостоятельно перекладывая их.

Ведущий: Во время полета на космическом корабле космонавт испытывает состояние невесомости. Что это такое? Наша земля притягивает нас, и мы ходим, а в космосе нет силы притяжения.

***3. Испытание «Невесомость»***

(дети прыгают обруча с зажатым мячом между стопами, мяч берут в руки ,делают « ласточку» в обруче, бегут назад ,передают мяч следующему) .

Ведущий: Вижу , ребята, что физически вы сильны. А теперь следующее испытание «Угадай-ка». Чтобы успешно совершить его, вам необходимо сосредоточиться, хорошо подумать и ответить на все вопросы, которые мы вам зададим. Отвечаем по очереди, за каждый правильный ответ присуждается очко команде.

***4. Испытание «Угадай-ка»***

Вопросы:

1. Как называется костюм космонавта?

2. Как называется место старта космического корабля?

3. Кто первый космонавт планеты?

4. Как называется «хвостатая» звезда?

5. Почему космонавты в корабле не едят ложкой?

6. Как называется прибор, при помощи которого наблюдают за звездами?

7. На что похоже созвездие Большой медведицы?

8. Назвать спутник Земли?

А теперь отгадайте загадки.

|  |  |
| --- | --- |
| Телескопом сотни лет  Изучают жизнь планет.  Нам расскажет обо всём  Умный дядя… (астроном)  У ракеты есть водитель,  Невесомости любитель.  По-английски «астронавт»,  А по-русски… (космонавт)  НЛО летит к соседу  Из созвездья Андромеды,  В нём от скуки волком воет  Злой, зелёный… (гуманоид)  Гуманоид с курса сбился,  В трёх планетах заблудился.  Если звёздной карты нету,  Не поможет скорость… (света)  Звездолёт – стальная птица,  Он быстрее света мчится!  Познаёт на практике  Звёздные… (галактики) | До луны не может птица  Долететь и прилуниться.  Но зато умеет это  Сделать быстрая… (ракета) .  Космонавт сидит в ракете,  Проклиная всё на свете…  На орбите, как назло,  Появилось… (НЛО)  Всё комета облетела,  Всё на небе осмотрела.  Видит, в космосе нора –  Это чёрная… (дыра)  В чёрных дырах темнота  Чем-то чёрным занята.  Там окончил свой полёт  Межпланетный… (звездолёт)  А галактики летят  Врассыпную, как хотят.  Очень здоровенная  Эта вся… (вселенная) |

***Игра «Путаница: прыг и скок»***

Ведущий: Давайте проверим вашу игровую–прыговую–скоковую энергию и космическую внимательность! Если я крикну: «Прыг», — то вы, подпрыгнув, громко и дружно отзываетесь: «Скок!». А если я крикну: «Скок!», — то вы все подскакиваете и отвечаете: «Прыг». Запомнили? Начинаем!

Ведущий.Ребята, а вы знаете, как питаются космонавты в космосе? (Ответы детей). Вот и мы с вами сейчас должны достать космический обед необычным способом. Прошу команды построиться.

***5.испытание «Обед космонавтов».***

Воспитатели держат на финише натянутую верёвку, на которой на нитках висят по 10 конфет для каждой команды. Игроки, на скорость, должны собрать по очереди все конфеты ртом, держа руки за спиной. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

***6. испытание «Сильный космонавт»***

Дети садятся на воздушный шарик, и прыгают на нем побеждает тот ,кто быстрее его лопнет.)

Ведущий. Молодцы , ребята! Со всеми испытаниями вы справились. А теперь можно и поиграть.

***Подвижная игра «Быстрые ракеты»***

Ждут нас быстрые ракеты,

Для полёта на планеты,

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет –

Опоздавшим места нет!

Говоря текст игры ведущий раскладывает на полу обручи, на один или два меньше числа играющих пар детей. Под музыку «Спэйс» дети разбегаются по залу, оббегая обручи - «ракеты». Когда музыка прекращается, и даётся команда «ракеты, на старт! » пары должны быстро встать в обруч спиной друг к другу и поднять руки вверх, сомкнув ладони, изображая ракету. Та пара, которой «ракеты не досталось», садится на скамейку.

***И. м. п. «Кто дольше пробудет в невесомости? »***

Участвуют все желающие. Звучит космическая музыка, под которую дети, изображая звезду, вытянув руки в стороны, бегают по залу, кружатся. По окончании музыки, дети должны остановиться и подогнув одну ногу, устоять на месте. Тот, кто ногу опустил, считается проигравшим и садится на стул.

Ведущий: Вот закончилась наша космическая тренировка. Все вы прошли отлично практические и теоретические испытания и доказали, что много знаете и умеете, а главное – всегда действуете дружно, помогаете друг другу.

Проводится награждение победителей. Все участники получают небольшие призы.