

Спортивный праздник, посвященный Дню космонавтики

Задачи:

1. Укрепление основных групп мышц для формирования правильной осанки.
2. Формирование умения ориентироваться в пространстве.
3. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Развитие мышления, воображения, творческих способностей.
5. Формирование выразительности и грациозности движений.

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 4 дуги, 4-6 "кочек", 2 конуса, 4-6 больших обручей, несколько мягких модулей.

Ход соревнований

1. Вводная часть.

Дети заходят в зал под песню "Мы дети галактики" и строятся.

Инструктор: Ждут вас быстрые ракеты

Для полета по планетам.

Отправляемся на Марс.

Звезды, ждите в гости нас!

Инструктор:

Здравствуйте, ребята! В далеком 1961 году в космос полетел первый человек. Как его звали? (Юрий Алексеевич Гагарин). Все мы знаем, как важна физическая подготовка. А для космонавтов она особенно необходима, ведь они должны быть тренированными и закаленными.

Давайте и мы с детства будем готовить себя к полетам в космос.

Мы готовы прямо завтра

Записаться в космонавты.

Космонавтом можешь стать,

Если будешь много знать.

Сядем смело мы в ракету,

Облетим мы всю планету.

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку - космическую тренировку.

Ходьба с выполнением различных заданий:

на носках, руки на поясе;
на пятках, руки за головой;
на внешней стороне ступни;
«гусиным» шагом;
«паучки».

Бег с выполнением заданий:

боковой галоп в правую и левую стороны;
с высоким подниманием колена;
бег врассыпную.

Спокойная ходьба на восстановление дыхания.

Построение в три колонны.

2. ОРУ (без предметов).

1. И.п.: о.с. 1 – поднять плечи вверх;
2 – вернуться в и.п. (10 раз).

2. И.п.: о.с. 1 - правая рука вперед;
2 - левая рука вперед;
3 - правая вверх;
4 - левая вверх.

Обратное движение в том же порядке.

Упражнение на координацию движения (5 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох;
2 – и.п. – вдох (8 раз).

4. И.п.: о.с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки вперед;
2 – вернуться в и.п. (8 раз).

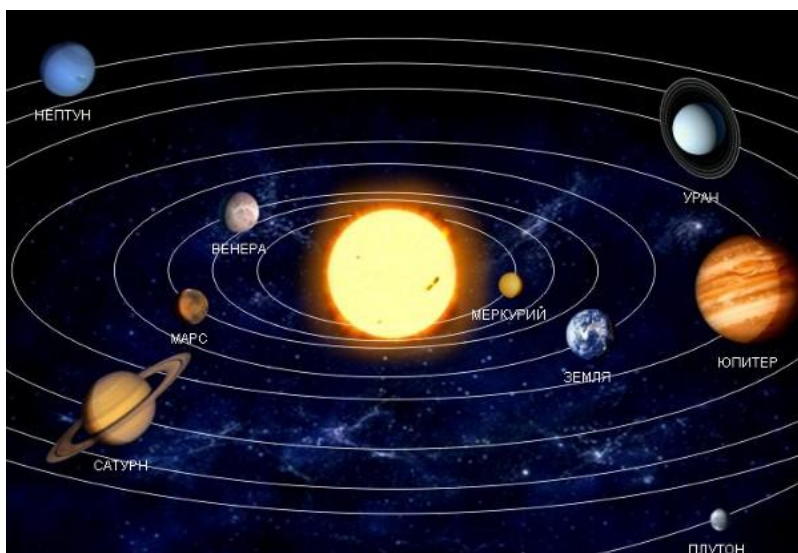
6. И.п.: лежа на животе, удержание туловища, руки за голову (6 раз по 4 счета).

7. И.п.: о.с. подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок (4 раза по 10 прыжков).

Инструктор:

Да, ребята, вы хорошо потренировались. Но в космосе надо быть готовыми к любым неожиданностям. Все космонавты проходят специальную подготовку, отрабатывают свои действия в необычных ситуациях. Вот и вас сейчас ждет такой тренинг.

(Дети перестраиваются в одну колонну, легкий бег вокруг зала).



3. Соревнования.

Инструктор:

Настоящим космонавтам надо выходить из своих ракет, чтобы изучать неизведанные планеты.

Эстафета "Невесомость"

«Проверь себя» - дети выполняют упражнение на равновесие.

Инструктор:

Начинаем путешествие. Занимаем ракеты. (Музыкальное сопровождение). Летим на планету **Меркурий**. Это самая ближайшая к Солнцу планета, у этой планеты нет спутников. Днем на планете бывает жарко, а ночью может идти ледяной дождь. Вчера на Меркурий упало много метеоритов, давайте уберем их, чтобы было легче исследовать планету.

Эстафета "Собери космический мусор"

Каждая команда собирает рассыпанные по залу разноцветные шары в свою корзину.

Инструктор:

Возвращаемся на ракету. Наша планета – третья от Солнца. Летим на вторую от Солнца планету – **Венеру**. (Звучит музыкальное сопровождение). Пристегнуть ремни безопасности. Венера - самая горячая планета, окруженная плотной атмосферой, богатой углекислым газом. Идем на посадку. Отстегнуть ремни. Передвигаемся по планете прыжками, так как планета очень горячая. Помогут нам – "Венероболы".

Эстафета "Прыжки на венероболах"

Прыжки на мячах – фитболах.

Инструктор:

Продолжаем наше путешествие. Мы приземляемся на **Марс**. Посмотрите, какая неровная поверхность у планеты. На нашем пути кратер. Это углубление на поверхности космического тела. Чтобы продвинуться дальше надо преодолеть это препятствие, перейти через кратер.

Эстафета "Переход через кратер"

Прыжки по "кочкам".

Инструктор:

Ребята, нас ждет новое испытание - проход через пещеры.

Эстафета "Пещеры МАРСА"

Дети выполняют подлезание под дугу.

Эстафета "Прокатись на луноходах"

Луноход – пластиковые бутылки 5л с вырезанным отверстием для ноги. Луноходы надеть на ноги, выполнить ходьбу широким шагом до стойки и обратно.

Космические загадки звездочета.

Самая большая и горячая звезда во вселенной? (Солнце)

Естественный спутник земли? (Луна)

Человек, который летает в космос? (Космонавт)

Как называется, летательный аппарат, в котором летят в космос? (Космический корабль)

Кто был первым космонавтом, полетевшим в космос? (Юрий Гагарин)

Как назывался космический корабль, на котором Гагарин совершил свой первый полет? ("Восток")

Какой праздник наша страна празднует каждый год 12 апреля? (День космонавтики)

Инструктор:

Берем курс на следующую планету! Пятая планета **Юпитер**. Это самая большая планета в Солнечной системе. Она очень сырая, кругом слякоть и здесь очень

много микробов. На этой планете не ходят как обычные люди, а надо надевать специальные костюмы и превращаться в астронавтов.

Эстафета "Астронавты"

Ребенок одевает на себя два обруча, оббегает ориентир и возвращается обратно, передает эстафету следующему.

Инструктор:

Наше путешествие продолжается. Летим на **Сатурн**. Сатурн имеет самую захватывающую кольцевую систему из всех планет нашей Солнечной системы. Она состоит из семи колец с несколькими пробелами и промежутками между ними.

Эстафета "Соберем спутники магнитотронами"

Бег в обруче, нужно поочередно собрать весь экипаж.

Инструктор:

Берем курс на планету **Уран**. Это красивый и практически безликий великан с сине-зеленой поверхностью. Толстый наружный слой синего газа не дает никакого намека на то, что может находиться под ним. Уран был посещен единственным автоматическим космическим аппаратом "Вояджер 2".

Эстафета "Космические Вояджеры"

Каждый ребенок пролазает в дуги, прыгает из обруча в обруч, оббегает конус, возвращается к команде.

Инструктор:

Мы приближаемся к планете **Нептун**! Приготовьтесь к выходу из нашего космического корабля. Эта планета гигантского размера. Вы слышали о ней? Она находится на восьмой от Солнца орбите. Нептун является ледяным гигантом. Поверхность состоит из жидкости и газа. Имеет форму шара. Давайте оставим на этой планете память о нас. Построим ракету!

Эстафета "Ракета"

Дети по очереди бегут к финишной линии взяв по одному модулю и выстраивают ракету.

Инструктор:

А сейчас приготовились к полёту на последнюю планету. Это планета **Плутон**. Это самая маленькая, карликовая планета, очень холодная, так

как она находится очень далеко от планеты Солнце. Жители этой планеты передвигаются только на "плутономерах". Они и вам их оставили, чтобы вы смогли путешествовать по планете.

Эстафета "Плутономеры"

Первый ребенок пробегает вперед и ставит ноги широко, второй пролазает между ног и так далее до ориентира, дети берутся за руки, возвращаются обратно и передают эстафету следующей паре.

Инструктор:

Возвращаться нам пора,

Прилетает детвора.

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.

Незаметно пролетело время в полете. Вот и подошло наше космическое путешествие к концу. Земля рада приветствовать своих героев!

Вы показали себя смелыми, сильными, внимательными, старательными, быстрыми, ловкими, готовыми помочь другу и умеющими работать в команде.

Именно таким был первый космонавт Юрий Гагарин!

Отважным космонавтам вручается награда (награждение медалями-грамотами). Под песню "Мы дети галактики" дети выходят из зала.