Муниципальное бюджетное

дошкольное образовательное учреждение д/с №47

**Конспект спортивного досуга,**

**посвященного Дню космонавтики для детей старшего дошкольного возраста**

**«Космическая одиссея».**

***Составила:*** воспитатель Иванкова М.Л.

***Задачи:***

Повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями среди детей.

Предоставить возможность реализовать свои двигательные умения и навыки на положительно-эмоциональном фоне в нестандартной ситуации.

Воспитывать целеустремленность в достижении результата, чувство товарищества и ответственности перед командой.

***Предварительная работа:***

Провести беседу, разучить стихотворения, подготовить вопросы и загадки на тему «Космос».

***Спортивный инвентарь:*** ориентиры, 2 средних мяча, 2 фитбола, игровизоры, лабиринты , желтые ленточки, звезды, сделанные из картона по количеству участ-ников.

***Музыкальное сопровождение:*** Ю. Гуляев «Он сказал :Поехали!», Жан Мишель Жар «Попкорн», Э. Лабковский «Гагаринский марш».

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Содержание:***

Дети строятся в одну колонну и под марш Э.Лабковский «Гагаринский марш» торжественно входят в зал, делают круг почета и встают в две команды.

***Ведущий:***Ребята, а какое у вас настроение? (бодрое, веселое…) Кому посвящается эта музыка?(ответы детей).Каким должен быть космонавт? (сильным, смелым, здоро- вым, умным).

Давайте сегодня подготовимся к полету в космос. Команды, вы готовы? Прошу представить свои команды.

***Представление команд:***

***«Пришельцы»***

Мы пришли из далека,

Пролетев через века,

Чтобы вас повеселить

И,конечно ,победить.

***«Земляне»***

Наша планета в наших руках.

Мы сделать добрее её хотим.

Мы миротворцы, и мы победим!

***Ведущий:*** Молодцы, команды! Думаю, наш фантастический полет сегодня состоится!

***Ведущий:***  На разминку становись!

Чтобы космонавтом стать,

Надо потрудиться:

День с зарядки начинать,

Хорошо учиться.

Предлагаю отправиться на космодром. Как настоящие космонавты в начале тренировки построимся в шеренгу по одному. И в добрый путь.

***(Слайд «Тропинка через лес»)***

**Инструктор:**По тропинке мы пойдём, по ровненькой дорожке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Ходьба обычная (*тропинка)* | 1 круг | *Следить за осанкой, дыханием.* |

**Инструктор:**перед нами раскинулось широкое поле. Надо пройти так, чтобы не наступить на колючку, гнездо птички или норку. Идти нужно на носках.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.Ходьба на носках, руки вверх (*поле)* | 1 круг | *Колени не сгибать, руки в локтях выпрямлены* |

**Инструктор:**А вот и песок, значит поблизости и река. Ой, песок то горячий, идите аккуратно не обожгите ноги.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе (*по горячему песку)* | 1 круг | *Обращать внимание на положение стоп* |

**Инструктор:**Чем ближе подходим к воде, тем песок становится прохладнее, попробуйте его всей стопой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки за спиной (*по прохладному песку*) | 6 раз | *Стопа ставится с пятки выпрямленной ноги, затем выполняется перекат на носок* |

**Инструктор:**Какая быстрая река. Предлагаю посоревноваться с ней.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Бег в среднем темпе (*быстрая река)* | 1 круг | *Следить за дыханием* |

**Инструктор:**Посмотрите на другом берегу реки пришли на водопой кони. Какие они красивые, статные. Предлагаю показать, как ходят кони грациозно, высоко поднимая колено.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.Упражнение «лошадки» (*табун лошадей)* | 1 круг | *Выполнять ходьбу, максимально высоко поднимая колено к ладони согнутой руки.* |

**Инструктор:**А вот и космодром. Добрались мы до цели нашего пути. Так устали от долгой дороги.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7.Ходьба с восстановлением дыхания | 1 круг | *Вдох выполняется через нос, продолжительный выдох – через рот* |

1. **Основная часть**

**Инструктор по физкультуре:** Ждут нас быстрые ракеты для полета по планетам!Внимание! На право, шагом марш! Занять свои места в ракетах.

|  |  |
| --- | --- |
| 8.Перестроение в две колонны с остановкой возле гимнастических скамеек | *Дети садятся на скамейки продольно* |

**Инструктор по физкультуре:** Космонавты, по местам! Три, два, один – полетели!

***(Слайд «Комос и летящая ракета»)***

**ОРУ *на гимнастической скамейке***

**Инструктор по физкультуре:** Экипажи, выбрать направление полёта! Приготовились, начали.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. И.п. – сидя на скамейке продольно, руки на пояс   1 – руки вперед  2 – руки вверх  3 – руки в стороны  4 – и.п. | 6 раз | *Добиваться четкого выполнения движений, следить за осанкой* |

**Инструктор по физкультуре:** Внимание всем, впереди опасность. Мы попали в астероидное поле, нам необходимо предотвратить столкновение с ними. Принимаем исходное положение, приготовились, облетаем с правой *(выполняется упражнение наклон вправо)* и левой стороны астероид *(выполняется упражнение наклон влево)*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2) И.п. – то же, руки к плечам  1 – наклон вправо, левую руку вверх  2 – и.п.  3 – тоже влево, правую руку вверх  4 – и.п. | 6 раз | *Ноги от пола не отрывать* |

**Инструктор по физкультуре:** Наши ракеты попали во встречный поток воздуха, началась ***турбулентность,*** приготовились, держемся крепче двумя руками:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3) И.п. – то же, руки на скамейке впереди 1 – приподнять таз, выпрямить ноги и руки  2 – и.п | 4 раза | *Стараться удержать положение несколько секунд* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Инструктор по физкультуре:** Мы вылетели из потока и стали такими легкими, легкими это у нас ***невесомость*** | | |
| 4)И.п. – сидя на скамейке поперечно, держась за дальний край скамейки  1 – поднять прямые ноги вверх  2 – 3 – удерживать положение  4 – и.п. | 4 раза | *Ноги в коленях не сгибать, удержать положение несколько секунд* |
| **Инструктор по физкультуре:** Ребята мимо нас пролетаю ***кометы***, покажите какие ***кометы***, какие у них длинные хвосты. Приготовились, начали: | | |
| 5) И.п. - сидя на скамейке поперечно, держась за ближний край скамейки  1- согнув правую ногу, выпрямить левую и присесть, опираясь на руки  2 – и.п.  3 - согнув левую ногу, выпрямить правую и присесть, опираясь на руки  4 – и.п.  Держим спину, нога прямая, носок тянем. | 6 раз | *Пятки от пола не отрываются, носки ног вытянуты* |
| **Инструктор по физкультуре:** Как красиво в космосе, столько много ***звезд.*** Предлагаю показать какие у них длинные лучи, как они ярко светят. | | |
| 6) И.п. – лежа на скамейке на животе, упираясь руками и ногами в пол  1 – поднять руки и ноги вверх  2 – 3 – прогнуться и удерживать положение  4 – и.п. | 4 раза | *Стараться выше поднять прямые руки и ноги* |

***(Слайд «Луна» анимация)***

**Инструктор по физкультуре:** Нашу первую посадку предстоит сделать на Луне – спутнике нашей планеты. Приземлились.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Инструктор по физкультуре:**  Спускаемся по ***лестнице*** корабля. Начинаем с правой ноги. | | |
| 7) И.п. - стоя перед скамейкой  1 – встать на скамейку правой ногой  2 – приставить левую  3 – спуститься на пол с правой ноги  4 – приставить левую. | 6 раз | *Следить за осанкой* |
| **Инструктор по физкультуре:**  Надо ***проверить наши корабли***, не ***повредили ли*** мы их? Начинаем прыжки на правой ноге. | | |
| 8) Прыжки вокруг скамейки в колонне по одному, руки свободно согнуты в локтях.  -на правой  -на левой ноге | 1 круг  1 круг | *Выполнять прыжки на носках.* |
| **Инструктор по физкультуре:** Нет, не повредили, с кораблями все в порядке. | | |

***Ведущий:*** Провели разминку ловко, приступаем к тренировке!

Ребята, вы, конечно, знаете, что существует огромная вселенная и в ней миллиарды разных звезд. Кто мне скажет, какая самая большая и горячая звезда во вселенной! (***Солнце).*** Что вы о ней знаете?(ответы детей)

**1.Эстафета «Солнышко» (с ленточками)**

У каждого участника команды желтая ленточка (лучик солнца). По команде

«Марш!» капитаны команд подбегают к колечку, лежащему на полу, прикладывают к кольцу ленточку-лучик и бегут обратно. Передают эстафету касанием руки следующему и встают в конец команды. Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Таким образом, каждая команда выкладывает свое маленькое «солнышко».

***Ведущий:***Ребята, как называется наша планета? Что вы о ней можете рассказать?

Подскажите, друзья, какую форму имеет наша планета Земля? Правильно,форму шара.***«Дадим Шар Земной детям, пусть им играют…»***

**2. Эстафета «Шар Земной» (передача большого мяча над головой)**

Педагог берет два больших мяча (фитбола) и предлагает следующую эстафету:

Дети и взрослые садятся на пол, ноги - «елочкой». По команде» «Марш!» начинается передача мяча над головой. Как только последний участник получает мяч, он встает, бежит вперед колонны и садится. Передача мяча начинается снова. Эстафета считается законченной, когда впереди команды снова оказывается капитан.

***Ведущий:*** Ой, ребята, что это за звуки?( Под музыку Жан Мишель Жан «Попкорн» входит инопланетянин. Запись ускоренного разговора непонятного для детей)

Вы поняли , что сказал инопланетянин? Что же делать? (предложения детей) Ребята, у нас есть космический переводчик, введем код (обратный отсчет 10-9-8-7-…0)

***Инопланетянин:*** Сквозь космические пробки

Мимо звезд и прочих тел

Я в летающей тарелке

К вам на праздник прилетел!

Обнимись со мной, землянин –

Я же инопланетянин!

Мне сказали , что жители Земли очень умные, предлагаю вам загадки (с показом слайдов:)

*Чтобы глаз вооружить*

*И со звездами дружить,*

*Млечный путь увидеть чтоб*

*Нужен мощный …*

*Телескопом сотни лет*

*Изучают жизнь планет.*

*Нам расскажет обо всем*

*Умный дядя …*

*Астроном – он звездочет,*

*Знает все наперечет!*

*Только лучше звезд видна*

*В небе полная …*

*До Луны не может птица*

*Долететь и прилуниться,*

*Но зато умеет это*

*Делать быстрая …*

*У ракеты есть водитель,*

*Невесомости любитель.*

*По-английски: “астронавт”,*

*А по-русски …*

*Космонавт сидит в ракете,*

*Проклиная все на свете -*

*На орбите как назло*

*Появилось …*

*Свет быстрее всех летает,*

*Километры не считает.*

*Дарит Солнце жизнь планетам,*

*Нам – тепло, хвосты – …*

*Всё комета облетела,*

*Всё на небе осмотрела.*

*Видит, в космосе нора -*

*Это черная …*

*В черных дырах темнота*

*Чем-то черным занята.*

*Там окончил свой полет*

*Межпланетный …*

***Инопланетянин:*** Молодцы, вы действительно очень умные. А сейчас закройте глаза и мы попадем …а куда вы догадаетесь сами. (**слайд Луна**) Ребята, а что вы знаете о Луне? (ответы детей).

**Конкурс «Кто быстрее доберется до Луны»**

Проводится игра «Лабиринт»:

Детям предлагаются игровизоры с лабиринтом и один маркер . По команде первый участник начинает рисовать путь, нарисовав, передаёт следующему. Побеждает команда, все члены которой доберутся до Луны.

***Инопланетянин:*** На Луне мы побывали, а что это перед вами?(**слайд «Звездное не-бо»**) (звездное небо)

А что такое звезды? (ответы детей)

Почему некоторые светят ярче? (ответы детей)

Предлагаю выложить созвездие! Но сначала отгадайте загадку:

***Как одинаково называется и животное, и созвездие? (медведица)***

**(Слайд созвездие « Б. Медведицы»)**

**8.Эстафета «Большая медведица».**

Задание: на полу из звездочек надо выложить созвездие «Большая медведица».

По команде первый участник добегает до обозначенного места, кладет звездочку на пол и бегом возвращается обратно. Передает эстафету касанием руки и встает в конец колонны. Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш**.**

***Ведущий:*** Молодцы! Все старались, помогали друг другу, проявляли в играх быстроту, смелость, выдержку, были честными и великодушными в борьбе, как настоящие космонавты. Вам понравилось соревнование? В честь какого праздника мы проводили соревнование? (День Космонавтики) Да, 12 апреля отмечается День Космонавтики. А почему 12 апреля? (в этот день первый полет в космос совершил Гагарин).

***Инопланетянин:*** Ребята, мне очень понравилось у вас и за все ваши старания я хочу наградить вас космическими грамотами.

**Награждение команд.**

***Ведущий*:** Ребята, помните!

*Космонавтом хочешь стать,*

*Должен много- много знать.*

*Любой космический маршрут*

*Открыт для тех, кто любит труд.*

*Чтоб ракетой управлять,*

*Нужно смелым, сильным стать.*

*Слабых в космос не берут,*

*Ведь полет - нелегкий труд!*

**(фонограмма песни «Он сказал поехали»)**

Дети уходят из зала.