



Спортивное развлечение «Космическая тренировка»

Автор: Губанова К.А.

Должность: инструктор по ФК

Цель:	сохранение и укрепления здоровья воспитанников и пропаганды здорового образа жизни.
Задачи:	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none">- дать представления детям о космических тренажерах, их назначении и особенностях применения;- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;- формировать и совершенствовать двигательные навыки;- формировать интерес к участию в спортивных мероприятиях;- продолжать учить действовать по устной инструкции. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none">- развивать двигательные качества (быстроты, ловкости, выносливости). <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none">- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;- формировать положительно-эмоциональный настрой к двигательной активности;- воспитывать личность с волевыми качествами (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей).
Ход развлечения:	<i>Дети подготовительной группы заходят в зал маршем под музыку и строятся в одну шеренгу.</i>
Инструктор по ФК:	Здравствуйтесь ребята!
Дети:	Здраст!
Инструктор по ФК:	Ребята, сегодня вы попали в Центр подготовки космонавтов. Первое и очень важное правило для будущих космонавтов – всегда быть в отличной физической форме, чтобы успешно выполнять задания на МКС в космических условиях.

А сейчас, ребята, вам,
Я один вопрос задам:
«Школу юных космонавтов»
Собираюсь открывать.
Вы хотели бы, ребята,
В эту школу поступать?

Дети:

Да!

**Инструктор по
ФК:**

Я очень рада видеть Вас в своей школе юных космонавтов! Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? Верно, необходимо правильно питаться и заниматься спортом и каждое утро делать зарядку. Слушаем мою команду: На первый второй рассчитайся! Первые номера шаг вперед марш!

Дети рассчитываются на первый и второй.

Сейчас и мы с вами проведем разминку, а поможет нам в этом юный космонавт ...

**«Разминка для
космонавтов»**

Дети стоят в двух шеренгах, под музыку выполняют движения, по показу.

**Инструктор по
ФК:**

За каждое правильное выполненное задание команда награждается вот такой космической звездой (*инструктор показывает звезду*).

Помогать подводить итоги мне помогут наши педагоги.

Пришло время выбирать самый дружный и сильный экипаж юных космонавтов! Поиграем в игру, которая так и называется «Дружный экипаж».

«Экипаж МКС»

Инвентарь: 2 ориентира.

Звучит веселая музыка. Дети произвольно бегают по залу. По команде «Раз, два, три — экипаж свое место найди!» - дети строятся в две колонны перед конусами. Вновь звучит музыка, дети бегают по залу и по команде «Раз, два, три — экипаж на месте замри!» - экипаж становится в колонну и замирает в позе космической ракеты — ноги вместе, руки поднять над головой, ладони сомкнуть. Та команда, которая быстрее построилась и выполнила правильно задания, получает космическую звездочку.

**Инструктор по
ФК:**

И первая наша серьезная тренировка в школе космонавтов будет проходить на тренажере Центрифуга.

«Центрифуга»

Инвентарь: 10 гимнастических ковриков, 4 ориентира.

На полу командам раскладываются по 5 гимнастических ковриков. Первый участник ложится на пол на живот, и вытягивает руки и ноги, выполняет вращающиеся движения вдоль всех ковриков вперед, обегает контрольную стойку и бегом возвращается на линию старта, передавая эстафету ладонью следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее всех побывала на тренажере центрифуга.

**Инструктор по
ФК:**

Насколько вы дружны и умеете работать сообща в команде, мы тоже проверим, ведь без этих умений в космосе не обойтись. Чтоб командам победы добиться,

Нужно честно им потрудиться.

И следующая игра называется «Что возьмем с собой в космос?»

**«Учебные сборы
на МКС»**

*Инвентарь: 6 ориентиров, 2 стола, дидактическая игра «что
возьмем с собой в космос?» – распечатанные картинки.*

*Первый участник выполняет бег змейкой между ориентирами,
добегает до стола берет нужный предмет ему в космосе и бегом
возвращается обратно к своей команде, держа картинку в руках. В
конце эстафеты капитан, собирает все предметы и докладывает
инструктору о готовности команды в полет. Побеждает та
команда, которая выбрала нужные и правильные предметы.*

**Инструктор по
ФК:**

Молодцы ребята, быстро справились с заданием. Ну а теперь, чтобы
в космос полететь нужно надеть скафандр, не так то это уж и
просто. За место скафандра у нас будут обручи. Слушайте
внимательно задание!

**«Тренируемся
надевать
скафандр»**

Инвентарь: 6 обручей, 4 ориентира.

*3 Обруча заранее располагаются на равном расстоянии друг от
друга по прямой линии по направлению контрольной стойки. Первый
участник бежит к обручу, через верх «надевает» его на себя,
кладет обруч и таким же образом второй и третий обручи.
Обегают контрольную стойку и бегом возвращается на линию
старта, передавая эстафету следующему участнику.*

**Инструктор по
ФК:**

Ребята, вы молодцы, и с эти заданием справились быстро! А теперь
давайте немного отдохнем. Команды присаживаются на свои
места.

Прежде чем полететь в космос, космонавты не только тренируются,
но и изучают космическое пространство. Отгадаете ли вы
космические загадки:

Освещает ночью путь,
Звездам не дает заснуть.
Пусть все спят, ей не до сна,
В небе светит нам... (Луна)

Планета голубая,
Любимая, родная.
Она твоя, она моя,
А называется... (Земля)

Бродит одиноко
Огненное око.
Всюду, где бывает,
Взглядом согревает. (Солнце)

По темному небу рассыпан горошек
Цветной карамели из сахарной крошки,
И только тогда, когда утро настанет,
Вся карамель та внезапно растает. (Звезды)

- Ребята, а какие вы планеты знаете? А какие созвездия? *Ответы детей.* Молодцы, много планет и звезд вы знаете. Предлагаю Вам поиграть в игру которая так и называется «Изучаем звезды и планеты».

«Изучаем звезды и планеты»

Участники в рассыпную двигаются под музыку, по сигналу «Звезды» - встают парами, друг другу спиной, по сигналу «Планета» - встают в один большой круг или в два, планета девочек и планета мальчиков. Игра не оценивается.

Инструктор по ФК:

Самое главное событие в жизни для космонавта, это выход в открытый космос. Космонавты тщательно и долго готовятся такой прогулке по космосу. Мы с Вами тоже попробуем осуществить «выход в открытый космос».

«Отрабатываем выход в открытый космос»

Инвентарь: 2 туннеля, 4 ориентира.

Туннель заранее располагается на середине дистанции по направлению контрольной стойки. Первый участник добегают до туннеля, проползает внутри него, добегают до контрольной стойки, обегает ее и бегом возвращается на линию старта, передавая эстафету ладонью следующему участнику.

Инструктор по ФК:

Космонавты в открытом космосе не только совершают прогулки по вселенной, но и ведут различные инженерские работы. Если случается какая-то поломка, космонавт должен ее починить. В снаряжении космонавту трудно выполнять какие-либо работы, и на помощь к нему никто не придет. Сейчас и вы попробуете быть настоящими космонавтами в открытом космосе.

«Тренируемся чинить космический корабль»

Инвентарь: перчатки – краги по количеству участников, стойки с обручами 2 шт., 2 стола, конструктор по количеству участников, 2 ориентира.

Дети надевают специальные космические перчатки, пролазят через обручи, которые стоят на стойках, добегают до стола с конструктором, и пытаются соединить две детали.

Инструктор по ФК:

Любой космический полет рано или поздно заканчивается и космонавтам нужно возвращается на землю. Космонавты возвращаются на землю в специальном спусковом аппарате. Внутри очень тесно, поэтому космонавты, сидят в определенной позе. Сейчас и мы попробуем вернуться на нашу планету Земля.

«Отрабатываем посадку на Землю»

Инвентарь: 2 ориентира.

Участники команд, раскрыв руки в стороны, «летают» по всему залу, по сигналу инструктора, дети собираются командой вокруг своего конуса и принимают специальную позу космонавта. Побеждает та команда, которая быстрее всех приземлится на Землю.

Инструктор по ФК:

Молодцы! Посадка прошла удачно! Давайте подведем итоги. (*жюри оценивает ребят*).

Ребята, вы сегодня отлично соревновались, честно соблюдали правила, проявляли ловкость, находчивость, смелость. Это говорит

о том, что «Школу юных космонавтов» вы закончили с отличием. И как настоящим космонавтам, положено космическое питание, чтобы были силы на следующий космический полет! (*инструктор по ФК угощает ребят вкусным фруктовым пюре*).

В шеренгу становись! На право! За направляющим по почетному кругу, шагом марш!

Спортивное развлечение подошло к концу, ребята под музыку, маршем выходят из зала.