**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 197 «Русалочка»**

**Спортивный досуг**

**для детей подготовительной группы**

**«День Космонавтики»**

Выполнил

инструктор по физической культуре

МБДОУ № 197 г. Ульяновска

Яковлев А.А.

Ульяновск 2024

«День Космонавтики»

спортивный досуг

для детей подготовительной группы

***Цели:***

• Празднование дня первого полета человека в космос.

• Укрепить чувство патриотизма, гордости за свою страну.

• Совершенствовать быстроту двигательной реакции, технику выполнения двигательных действий, ловкость и умение быстро ориентироваться при прохождении эстафет, упражнений и игровых заданий.

***Задачи по основным направлениям:***

***Образовательные:***

* Закрепить и расширить полученные ранее знания детей о Космосе.

***Развивающие:***

* Развивать умение сохранять равновесие, приземляясь мягко на полусогнутые ноги при выполнении серии прыжков.
* Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости физическими упражнениями, бегом и различными видами ходьбы в круговой разминке.
* Развитие мышц тела и опорно двигательного аппарата.
* Развитие навыков и двигательных умений в эстафетах.

***Воспитательные:***

* Воспитывать чувство коллективизма в эстафетах и играх.
* Воспитывать потребность к двигательной активности, внимание и реакцию на команды инструктора;
* Воспитывать чувства любви и патриотизма к нашей Родине;
* Воспитание интереса к познанию окружающего мира.

***Тип занятия:*** учебно-тренировочный

***Место проведения:*** спортивный зал

***Методы:*** игровой (словесный, практический), наглядно - зрительный.

***Приемы:*** оценка, объяснение, вопрос, уточнение.

***Инвентарь:*** 12 обручей, 2 больших мяча, 2 ориентира, 24 кубика, 2 гимнастические палки, музыка Алексея Рыбникова «Марш Космонавтов».

***Предварительная работа:***

• Провести тематическую неделю «Космос», в рамках которой дети изучают информацию о планетах солнечной системы, космосе и космонавтах.

• Разучивание детьми тематических стихов.

**Оформление зала:** Рисунки на тему космос и космические путешествия, фото Ю.А. Гагарина; изображения солнечной системы, космического корабля, космонавта в скафандре.

***Ход занятия:***

Дети, под марш космонавтов, входят в музыкальный зал и строятся в шеренгу по одному.

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Ежегодно, 12 апреля, в нашей стране отмечается праздник «День космонавтики». Как вы думаете, почему именно в этот день?

- Ответы детей.

**Ведущая:** Правильно ребята, 12 апреля 1961 года, ровно 50 лет назад, человечество вышло в космос, и первый в мире космический полет совершил наш космонавт.

А знаете ли вы, кто это был?

- Ответы детей

**Ведущая:** Совершенно верно, это был Юрий Гагарин.

Дети читают стихи о космосе.

**Ребенок 1**

Ночами мы смотрим на небо

Нам звезды на небе видны

И вверх устремилась ракета

Даруя мальчишкам мечты

**Ребенок 2**

Нам хочется в космос скорей полететь

Собраться в свой первый полет на луну

Желанье свое поскорей воплоти

Путь к звездам начни, загляни в пустоту

**Ребенок 3**

Космическими летчиками быстрее стать хотим

На кораблях космических мы в небо улетим

Загадками и тайнами нас космос удивит

Я стану космонавтом и буду знаменит

**Ребенок 4**

Мы сегодня не гуляем, занимаемся другим

Космический корабль с утра мы мастерим

Пусть в космосе вращается, к планетам пусть летит

И чем-то необычным полет нас удивит

Затем поют песню о космосе.

**Ведущая**: Внимание ребята, приглашаю вас совершить путешествие к далеким планетам! Мы сформируем космические экипажи из двух команд. В путешествии нас будут ждать различные испытания и приключения. Вам нужно будет проявить свою смекалку, ловкость, быстроту.

**Ведущая:** Как вы думаете, какая одежда нужна космонавтам?

Дети: Скафандр.

**Ведущая:** Кто летал в космос до человека??

Дети: Собаки, Стрелка и Белка.

**Ведущая:** А какими качествами должны обладать космонавты?

Дети: Космонавт должен заниматься спортом, быть сильным, ловким, смелым, решительным.

**Ведущая:** Чтобы приготовиться к полету, нам нужно провести космическую разминку.

**Физ. Инструктор:** проводит круговую разминку.

**Разминка:**

Маршируем по кругу;

1. Упражнение «Космическая ракета» (иголка кактуса), идем на носочках, руки вверх, ладошки сложены вместе;

2. Упражнение «Прыжки на луне» (зайцы) - прыжки вперед на двух ногах;

3. Упражнение «Проверяем подвижность скафандра» (рывки руками) - ходьба с поочерёдным подниманием и опусканием прямых рук вверх на каждый шаг.

4. Упражнение «Космические прыжки» (разножка) - перепрыгиваем с правой ноги на левую, с продвижением вперед.

5. Упражнение «Сильная гравитация» (крадемся) – ходьба в полуприсяде, руки на коленях.

6. Упражнение «Ключ на старт» – легкий бег, построение в шеренгу по одному.

**Ведущая:** Мы провели хорошую разминку, а теперь необходимо сформировать космические экипажи и отправляться в путь!

**Физ. Инструктор:** производит перестроение в две колонны (космических экипажа) для прохождения эстафет.

**Физ. Инструктор:** Вначале мы полетим к **Меркурию**. Ключ на старт!

**Дети:** Мы в космической ракете

На далекие планеты

Если сильно захотим –

Всей командой улетим!

Меркурий – самая маленькая планета солнечной системы, она расположена ближе всех к солнцу. Днем на ней очень жарко, а ночью холодно. На планету падает множество метеоритов. Задача наших экипажей собрать метеориты. Наш путь не будет прямым. Необходимо обойти все кратеры.

**1 эстафета:** **«Метеориты»**

(инвентарь: 10 обручей, 2 больших мяча)

Ход эстафеты: Первая пара берет в руки большие мячи (метеориты). Необходимо прокатить мяч вокруг пяти разложенных в ряд обручей (кратеров) «змейкой», вернуться бегом назад, неся мяч в руках. Передать его следующему участнику.

**Физ. Инструктор:** Космические экипажи наших ракет справились с заданием на отлично. А сейчас берем курс на **ВЕНЕРУ.**

Дети: Мы в космической ракете

На далекие планеты ……

**Физ. Инструктор:** Венера - это самая горячая планета солнечной системы, на поверхности планеты огромное давление, дуют сильные ветра, и совершенно нет кислорода. Если бы кто-то решился «приверениться», то он бы задохнулся, его бы расплющило, зажарило и унесло ветром. Не будем «привенериваться»?

Дети: Нет!!!!!!!!!

**Физ. Инструктор:** Тогда продолжим полёт. Прошу занять свои места в ракете!

**Дети:** Мы в космической ракете

На далекие планеты ……

**Физ. Инструктор:**

Мы приближаемся к красной планете, вся ее поверхность покрыта красно-оранжевым песком. Это **Марс.** На этой планете есть множество вулканов, самый большой из них называется «Олимп». Ребята, а вы знаете, что песок на Марсе очень горячий? Чтобы не обжечь ноги мы будем с вами передвигаться прыгая по специальным «термокругам», которые заранее разложены по поверхности планеты.

**2 эстафета:** **«Путешествие по Марсу»**

(инвентарь: 10 обручей)

Перед командами раскладываются друг за другом по 5 обручей «термокругов». Команде необходимо перебраться на другую сторону марсианского кратера. По сигналу, первый участник прыгает на двух ногах по «термокругам» и занимает свое место в шеренге на противоположной стороне кратера. Побеждает команда, которая первой перестроилась.

**Физ. Инструктор:** Вы справились с поставленной задачей! Берем курс на **ЮПИТЕР.**

**Дети:** Мы в космической ракете

На далекие планеты ……

Юпитер является самой большой планетой солнечной системы и имеет очень много малых планет спутников. Она полностью состоит из газа, поэтому нам необходимо одеть скафандры.

**3 эстафета: «Астронавт»**

**(**инвентарь: обруч - 2 шт., ориентир)

Ход эстафеты: Участники облачаются в скафандр (одевают на себя обруч), оббегают ориентир, возвращаются и передают эстафету следующему участнику.

**Физ. Инструктор:**Вы доказали, что умеете обращаться со скафандром. Молодцы!!! Берем курс на планету **САТУРН**

**Дети:** Мы в космической ракете

На далекие планеты ……

Сатурн самая красивая планета, она окружена множеством разноцветных колец состоящих изо льда и камней. Наша задача собрать все камни в космические кратеры.

**4 эстафета:** **«Собери камни»**

(инвентарь: 8 обручей, 24 кубика)

Ход эстафеты: В ряд, перед каждой командой, разложены четыре обруча (космические кратеры), рядом с каждым из них лежат по три кубика (обломки льда и камни). Первый участник бежит, и по пути перекладывает «камни» в «кратеры» (кубики перекладывать по одному). Второй бежит, возвращает кубики на свои места и передает эстафету следующему участнику хлопком в ладошку.

**Физ. Инструктор:**Спасибо ребята, что помогли навести на планете порядок. Наш космический корабль принял сигнал с планеты **УРАН**. Она похожа на большой бледно-голубой шар, окруженный одиннадцатью кольцами. В связи с непогодой посадка на Уран невозможна. Летим к **НЕПТУНУ**.

**Дети:** Мы в космической ракете

На далекие планеты ……

Нептун – это гигантская планета состоящая из жидкости и газа. Она восьмая по счету планета от солнца. Мы подлетаем к ней, выйдем в открытый космос и попробуем, что такое невесомость.

**5 эстафета: «Невесомость»**

(инвентарь: 2 ориентира (обруча)

Ход эстафеты: капитаны команд, на одной ноге прыгают до ориентира (обруча), встает в него, делает «ласточку», затем на другой ноге возвращается назад. Эстафета передается хлопком в ладошку.

**Физ. Инструктор:**С заданием справились. Вы настоящие космонавты. А сейчас держим курс на **ПЛУТОН.**

**Дети:** Мы в космической ракете

На далекие планеты ……

Плутон – это самая маленькая планета Солнечной системы. Так, как она расположена очень далеко от Солнца, то на планете очень холодно. Поэтому передвигаться по поверхности мы будем на специальном транспорте – планетоходе. Команда планетохода состоит из двух космонавтов.

**6 Эстафета «Планетоход»**

(инвентарь: 2 гимнастические палки)

Эстафета проводится по двое. Участники оседлают гимнастическую палку «планетоход», крепко держась за нее руками. Необходимо доехать до ориентира и вернуться назад.

**Ведущая:**

Весь экипаж домой вернулся

Был труден путь ваш и далек

А на Земле нас ждут и верят,

Но сердце просится в полет!

Ребята, Вам понравилось космическое путешествие по планетам? Теперь, когда у вас есть хорошие знания о планетах, я хочу загадать загадки.

1. Первым был он в космосе

С большой летел он скоростью

Простой Российский парень

Наш космонавт *(ГАГАРИН).*

2. Мы в небо вверх взмываем

И страха мы не знаем

Летим мы к той планете

В космической *(РАКЕТЕ).*

3. Со звездами всегда дружна

Когда все спят, ей не до сна

Ночами светит нам *(ЛУНА)*

4. За облаками прячется

Теплее его нет

На мяч оно похоже

И людям дарит свет *(СОЛНЦЕ).*

5. В пустоте уж много лет

Изо льда летит объект

Имеет хвост – полоску света

И зовут его *(КОМЕТА)*

6. Чтобы звезды нам приблизить

Свет планет увидеть чтоб

Карту неба нам составить

Помогает *(ТЕЛЕСКОП)*

7. Огромный каменный кусок

Средь звезд несется на восток

Он миллионы лет летит

Космический *(МЕТЕОРИТ)*

8. Это мощная машина

Быстро по луне идет

Через кратеры и дюны

Это дети (ЛУНОХОД)

**Ведущая:**

Закончен путь.

Опустилась ракета.

И снова мы с вами на нашей планете.

Космическое путешествие подходит к концу. Ваши экипажи проявили себя с лучшей стороны, и показали сплоченность, смелость, решительность, высокий командный дух. Таким был наш космонавт, первым полетевший в космос – Юрий Гагарин.

Наше занятие подошло к концу! До свидания ребята!

Инструктор по физической культуре Яковлев Андрей Александрович

09 апреля 2024 г.