**«Юные космонавты»**

Досуг здоровья и подвижных игр для детей среднего дошкольного возраста

**Задачи:** формировать интерес к спорту и потребность заниматься физкультурой; развивать силу, ловкость, скорость; расширять представления детей о Дне космонавтики; формировать навык здорового образа жизни; воспитывать уважительное отношение к памяти космонавтов – героев; способствовать сплочению детского коллектива, создавать ситуацию эмоционального благополучия в форме игровой деятельности.

**Оборудование:** макет ракеты, костюм Инопланетянина, мягкие модули по количеству детей, 2 обруча, 2 ключа, 2 стойки, 2 мяча «фитбол с ручкой» , сладкие призы и грамоты; презентация «Первый космонавт», фото космонавтов, звезды, планеты для украшения зала.

**Предварительная работа:**

1. Формируются две спортивные команды.
2. Готовятся приветствия команд, символика по названиям «Спутники», «Ракета».
3. Дети знакомятся с условиями спортивных конкурсов.

**Действующие лица**:

Ведущий – инструктор по физической культуре

Инопланетянин

**Ход досуга.**

*Дети входят в зал в колонне по одному, перестраиваются в две колонны, останавливаются в центре зала.*

**Ведущий.**

День сегодня не простой,

Это в мире знает каждый.

Первый в космос полетел

Человек с Земли отважный.

Дети, сегодня день особенный, а знаете почему?

*Ответы детей.*

**Ведущий.** Правильно, сегодня день космонавтики. 12 апреля 1961 г. Впервые в космос полетел человек. (*Презентация «Первый космонавт».*) Его звали Юрий Гагарин. Он поднялся высоко над землей на космическом корабле «Восток». Это был очень смелый человек, и сегодня мы в честь его проводим наше мероприятие. Ребята покажут, какие они смелые, ловкие, сильные.

**1-й ребенок**. Мы мечтаем о ракетах, о полётах, о Луне,

**2-й ребенок.** Но для этого учиться много надо на Земле.

**3-й ребенок.** Школу юных космонавтов собираемся открыть.

**4-й ребенок.** И хотим мы целой группой в эту школу поступить.

**5-й ребенок.** Если честно, то сначала, говоря без лишних слов,

Одного желанья мало, каждый должен быть готов!

**6-й ребенок**. Я еще не мастер спорта и еще не бью рекордов,

Но зарядкой каждый день заниматься мне не лень.

**7-й ребенок.** Если зря не зазнаваться, каждый день тренироваться,

**8-й ребенок.** Бегать, прыгать и метать – космонавтом можно стать!

**9-й ребенок.** А сегодня мы должны свою ловкость показать,

И, конечно, не скучать!

*Заходит под музыку Инопланетянин.*

**Инопланетянин.** Здравствуйте, я прилетел с планеты Марс. В свой телескоп я часто наблюдаю за вами. Узнал, что сегодня у вас праздник, на котором вы будете показывать свою смелость, силу, ловкость, быстроту, выдержку. И вот я решил прилететь, чтобы собственными глазами всё увидеть.

**Ведущий.** Добро пожаловать! Наши ребята готовятся к поступлению в школу космонавтов. Посмотри, как это происходит. На разминку шагом марш!

*Дети перестраиваются в три колонны.*

***Разминка с «Готовность №1».***

1. «Проверим ремни». – «Раз, два, три, ремни прикрепи!»

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Выполнение: на счет 1-2 – руки в стороны – назад, сед на пятки, на счет 3-4- и.п. (10 раз.)

2. «Подышим поглубже при вздохе». – «Ракета, ввысь лети! Космонавт, глубже дыши!»

И.п. сед с прямыми ногами, руки на колени. Выполнение: на счет 1-2- руки в стороны – назад, туловище слегка назад, на счет 3-4- и.п. (10 раз.)

3. «Посмотри в иллюминатор». - «Посмотри в иллюминатор, друг! Глянь, сколько звезд сияет вокруг!»

И.п. – сед ноги врозь, руки вперед. Выполнение: на счет 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки право (влево), на счет 2,4 – и.п. (10 раз.)

4. «Состояние невесомости». – «В воздухе, как ласточки, мы парим. Из отсека в отсек в корабле мы летим».

И.п. – лежа на животе, руки в стороны. Выполнение: на счет 1-2 – приподнять голову, ноги, руки, на счет 3-4 –и.п. (8 раз.)

5. «Пытаемся сесть в кресло». – «Садимся мы в кресло с огромным трудом. В 100 раз нам труднее удержаться в нем».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: на счет 1-2- сед с прямыми ногами, руки внизу, на счет 3-4 – и.п. (8 раз.)

6. «Разминка». – «Вот опускаемся. Уже на Луне. Размяться перед выходом нужно мне».

И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Выполнение: на счет 1-2 – выпад вправо, коснуться правой рукой носка ноги, на счет 3-4 – и.п., на счет 5-6- выпад влево, коснуться левой рукой носка левой ноги, на счет 7-8 – и.п. (8 раз.)

7. «Радость прибытия». – «Радостью охвачена детвора: вот она под ногами – Луна!».

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Выполнение: на счет 1-4 – прыжки на двух ногах на месте, на счет 5-8- ходьба на месте. (8 раз.)

*Перестроение команд, представляются и обмениваются приветствиями. Проходит представление членов жюри.*

**Ведущий.** Космонавт – такого слова не было

Среди многих, многих тысяч слов.

Привезли его на землю с неба

Летчики: Гагарин и Титов.

Герман Титов был вторым летчиком – космонавтом. А Алексей Леонов впервые вышел в открытый космос. *(Показывает портрет космонавтов.)* Всем им присвоено звание Героя Советского Союза*.*

**1-й ребенок.**

Летит корабль в космические дали,

Покинув Землю, нашу колыбель,

О чем в веках сыны Земли мечтали.

Других миров достигнуть – наша цель!

**2-й ребенок.**

Мы долетим, раскроем их секреты,

Доставим вымпел мира и труда,

А свет далекой голубой планеты

Средь тысяч звезд отыщем мы всегда!

**3-й ребенок.**

С чужих планет вернемся мы, я знаю,

Земной увидим снова мы рассвет.

Земля, Земля, планета голубая,

Ты лучше всех, прекрасней всех планет!

**Проводится игра «Шар земной»**

**Ведущий.**

Собираем мы ребят

В наш космический отряд.

Есть и штурман и пилот –

В небо мы готовим взлет.

*Дети собираются рядом в одном месте, опускаются на одно колено.*

Шар земной, шар земной,

Мы взлетаем над тобой.

*Встают с коленей, поднимают руки и кружатся на месте.*

Мы лети на корабле,

Видим горы на земле,

Над горой встает гора,

Видим реки и моря.

*Раскидывают руки в стороны, бегут врассыпную по залу.*

Шар земной, шар земной,

Мы кружимся над тобой,

*Поднимают руки вверх и кружатся на месте.*

Как Гагарин и Титов.

Выше всех мы облаков.

*Бегут по залу по гимнастическим скамейкам.*

Но кончается игра

И пускаться нам пора.

*Поднимают руки вверх, кружатся на месте и встают на одно колено.*

Шар земной, шар земной,

Мы летим над тобой!

*Мы приземлились на прекрасную планету Земля.*

Вот и наша Земля,

Вот и наши поля!

Здравствуйте, моря соленые!

Здравствуйте, луга зеленые!

**Инопланетянин.** Быть космонавтом не только почетно, но и очень трудно: надо много знать, обладать такими качествами, как смелость, настойчивость, ловкость. Этому надо учиться с самых ранних лет. А вы мечтаете полететь в космос?

*Ответы детей.*

Ведущий.

Все вы, готовьтесь к полетам,

Скоро наступит ваш час!

Когда будут открыты дороги

На Луну, на Венеру, на Марс.

**Задание 1. Построй ракету, спутник из частей.**

*Выходят по шесть человек от каждой команды. Пятеро игроков становятся на старт, капитан находится за финишной чертой. На стульчике возле каждой из команд лежат части ракеты (спутника). Первый игрок по сигналу подбегает к стульчику, берет одну часть, быстро относит ее капитану, который из частей будет составлять целое, и бегом возвращается к своей команде. Только после того как первый игрок переступил стартовую черту, второй получает право повторить то же самое. И так до тех пор, пока капитан не получит все части ракеты (спутника). Побеждает команда, которая быстрее соберет целое.*

**Задание 2. Надень скафандр.**

*Команды строятся в две колонны. На расстоянии 10 м от старта лежат обручи. Первые участники добегают до обруча, надевают его через голову, выпрыгивают из него, возвращаются к командам и передают эстафету второму участнику.*

**Задание 3. Передача «ключа зажигания».**

*По 12 человек из каждой команды, становятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Ведущий предает ключ первым игрокам. По сигналу первый участник переносит ключ из одной руки в другую, не сгибая их в локтях. Следующий берет ключ и проделывает то же самое. И так до тех пор, пока последний игрок не получит ключ. Побеждает команда, которая быстрее передаст ключ.*

**1-й ребенок.**

Вы ждите нас, звезды:

Когда подрастем,

Мы к вам прилетим

И расскажем о том…

**2-й ребенок.**

О том, как прекрасна

Планета Земля,

Какие на ней города и поля,

Какие цветы и деревья растут,

Какие в лесах ее птицы поют.

**3-й ребенок.**

Еще мы детстве расскажем своем,

 О Родине нашей, в которой живем.

Так ждите нас, звезды:

Когда подрастем,

Расскажем мы вам

Обо всем, обо всем.

**Инопланетянин.** Ребята, а что такое планета?

*Дети отвечают*.

**Ведущий**. Правильно, планета – массивные тела Солнечной системы, которые движутся вокруг Солнца. Планеты не похожи друг на друга. Каждая планета – загадка для ученых. Например, планета Юпитер обогревает сама себя, как огромная печь. И если вы попадете на нее, нужно хорошо прыгать, чтобы не обжечь ноги.

**Задание 4. Прыжки на Юпитере.**

*Первые участники, зажав мяч между коленей, прыгают до стойки. Берут мяч в руки, обегают стойку возвращаются к командам и передают эстафету второму участнику. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.*

**Инопланетяни**н. Марс – планета самых высоких гор. Ни на какой другой планете таких гор нет.

**Задание 5. Марсианские горы.**

*По сигналу первый участник встает впереди команды в положении упор на руки и стопы. Второй проползает под ним и встает в том же положении. Третий проползает через «туннель» из двух человек и т.д. Эстафета заканчивается, когда капитан проползет через «туннель» и встанет впереди команды.*

**Ведущий.** А какая планета ближе всех? Её можно увидеть ночью.

*Дети отвечают.*

**Инопланетянин.** Давайте посетим её.

*Дети встают в круг.*

**Игра «Луна»**

Кружим мы среди планет, *Дети кружатся на месте.*

Шлем землянам всем привет. *Выполняют махи руками над головой в стороны.*

На Луну мы приземлились, *Выполняют присед.*

Очень даже удивились: *Встают и разводят руки в стороны.*

Там живет смешной народ, *Шагают на месте.*

Ходит задом наперед. *Идут спиной к центру.*

А на Марс мы прилетели, *Идут от центра в круг на свои места.*

Там чуть пятки не сгорели. *Прыгают с одной ноги на другую.*

Пар идет, прям из ушей – *Поднимают руки вверх.*

Прыгай, братцы, веселей. *Прыгают на месте на двух ногах.*

Вот комета пролетает, *Строятся в колонну.*

Сесть на хвост нас приглашает.

На комету мы садимся *Идут «змейкой» по залу*.

И в комете быстро мчимся. *Бегут в колонне*.

Вот рассыпался наш хвост, *Идут по залу врассыпную.*

Превратился в тысячу звезд.

*Останавливаются в стойке – ноги шире плеч, руки вверх, изображают звезду.*

**Ведущий.** А теперь садитесь в свои ракеты, и мы полетим домой на нашу планету.

*Дети садятся в свои ракеты и отправляются домой на планету Земля.*

**Ведущий.** Сегодня мы с вами совершили путешествие в космос. Узнали, какие планеты есть в нашей галактике, Когда вы подрастете, обязательно побываете в музеях космонавтики, посмотрите на корабли, в которых путешествовали знаменитые Белка и Стрелка; на легендарный «Восток».

*Подведение итогов соревнований. Слово членам жюри. Проводится* награждение команд. Все присутствующие получают сладкие призы.

**Инопланетянин.** Молодцы ребята! Вы не только сильные, но еще и умные. Мы надеемся, когда вы вырастите, то захотите принять участие в раскрытии тайн космоса. До новых встреч!

*Инопланетянин улетает на ракете.*

**Ведущий.** Какой замечательный у нас получился полет в космос. Поздравляю! Вы стали настоящими космонавтами.

*Дети делаю круг почета, и выходят из зала под музыку.*