**Спортивное развлечение**

**«Если очень захотеть — можно в космос полететь»**

Выполнил: инструктор по физической культуре, ВКК

Комаровских Нина Ивановна

Спортивное развлечение для средней группы детского сада «Если очень захотеть — можно в космос полететь»

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни, закрепление представлений о космосе и профессии космонавт посредством подвижных игр.

**Задачи:**

-Развивать двигательную активность детей.

-Развивать произвольное внимание детей с помощью элементов психогимнастики.

Развитие навыков правильного носового дыхания.

Воспитывать доброжелательность, отзывчивость, умение действовать в коллективе.

Развивать познавательные интересы, умение сравнивать, рассуждать.

Воспитание отношения к себе как жителю планеты Земля.

**Оборудование.**

Обручи 8 шт.

Кегли 8 шт.

Мешочки с песком (по количеству детей)

Ход мероприятия.

**Дети** входят в зал под «космическую» музыку.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам в детский сад пришло письмо, давайте посмотрим, от кого же оно. (Открывает письмо. В нем картинка с изображением героя мультфильма Лунтика). Догадались, кто его нам прислал? Давайте посмотрим, что же там написано: «Дорогие ребята! Вы знаете, что я родился на Луне и однажды попал на Землю. Мне на Земле очень нравиться, но я хотел бы узнать, может, есть в космосе планета лучше, чем Земля. Я живу далеко в лесу, и не могу сам полететь на другие планеты. Может, вы мне поможете, слетаете и расскажете, как там живется на других планетах? » Ребята, поможем Лунтику?

Дети: да!

**Ведущий:** но прежде чем лететь, давайте отгадаем загадки и подумаем, что нам нужно для полета в космос.

До Луны не может птица

Долететь и прилуниться,

Но зато умеет это

Делать быстрая (ракета)

У ракеты есть водитель,

Невесомости любитель.

По-английски: «астронавт»,

А по-русски (космонавт)

**Дети** отгадывают загадки, высказывают свои мысли о том, что нужно для полета в космос.

**Ведущий:** правильно, дети. Чтобы лететь в космос нужно быть космонавтом. А вы знаете, что космонавты самые здоровые люди? Ведь полет в космос – дело трудное, нужна подготовка! Кто знает, что надо делать, чтобы быть сильным и здоровым, как космонавт?

**Дети:** заниматься спортом, делать зарядку и т. д.

Ведущий: правильно! И мы с вами тоже немножко подготовимся и сил наберемся. Выходите на нашу веселую космическую разминку!

Дети встают для разминки.

**Разминка с элементами дыхательной гимнастики.**

Упражнение «Начинаем мы движение – это головой вращенье»

И. п. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Вращение головой в медленном темпе.

Упражнение «А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! »

И. п. руки вдоль туловища, ноги вместе. Ходьба на месте. (6 раз)

Упражнение «Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем».

И. п. руки вдоль туловища, поднимаем и опускаем плечи (6 раз)

Упражнение «Невесомость».

И. п. лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.

Упражнение «Белка и Стрелка ».

И. п. «Собачка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.

И. п. «Собачка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. (5-6 раз)

Упражнение «Планета вращается: десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! » Прыжки с поворотом.

Упражнение «Наполним скафандры воздухом».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд — вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный.

**Ведущий:** вот мы с вами к полету и приготовились. Но ведь мы в вами в одну ракету не войдем, что делать?

**Дети** высказывают свои предположения.

**Ведущий:** я знаю, что нам нужно разделиться на две команды и каждая команда полетит на своей ракете.

**Дети** делятся на две команды.

**Ведущий:** в команде нужно выбрать капитана космического корабля. Экипажи готовы? Тогда, следующее задание для команд. Нужно выбрать предметы, которые вы – космонавты, обязательно возьмете с собой в полет. (Раздает командам карточки с изображением скафандра, космической еды, лунохода, российского флага, чашки. Дети выбирают нужные предметы) .

Молодцы, справились с заданием. Давайте проверим, все ли в порядке с нашими ракетами.

**Псих гимнастика:** упражнение «Внимательный космонавт». Дети принимают позу внимательного космонавта.

Ведущий:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета на планеты.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

**Дети** занимают свои места.

**Ведущий**: итак, застегните свои скафандры и соседу помогите, пальчиками по спинке постучите!

**Дети** «застегивают скафандры», помогают соседям справа и слева.

**Ведущий**: закрывайте ваши глазки, летим. (Звучит медленная музыка)

Релаксация: «Замедленное движение». Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

Ведущий: мы прилетели. А чтобы узнать куда, отгадайте мою загадку.

Только лучше звезд видна

В небе полная (Луна)

Правильно, мы на Луне. А что есть на Луне необычного?

**Дети:** ответы детей.

**Ведущий:** на луне есть лунные кратеры. И мы сейчас погуляем по лунной поверхности и соберем образцы лунного грунта.

Эстафета «Лунная дорожка». (На полу лежат обручи, дети могут идти только наступая в обруч. Пройдя по лунным кратерам, каждый ребенок берет мешочек с песком и возвращается к своей команде) .

**Ведущий**: молодцы, ребята. Вот мы и погуляли по Луне. Никого не встретили. Отправляемся дальше?

**Дети:** да!

**Ведущий:** тогда в ракету! И слушайте мою загадку.

Почти что со скоростью света

Осколок летит от планеты.

К земле направляясь летит

Космический … (метеорит) .

Мы с вами прилетели на большой метеорит. Никого здесь кроме нас нет, только маленькие метеориты. Давайте их соберем, Лунтику отвезем! Первая команда собирает метеориты синего цвета. Вторая красного. (на полу маленькие шарики двух цветов красного и синего, каждая команда под музыку собирает шарики своего цвета) .

**Ведущий:** молодцы. Сколько собрали метеоритов! Отправляемся дальше. Только в скафандрах мало воздуха осталось. Надо его набрать.

Дыхательное упражнение «Наполним скафандры воздухом».

Ведущий: все готовы? Полетели дальше! Слушайте мою загадку:

В космосе сквозь толщу лет

Ледяной летит объект.

Хвост его — полоска света,

А зовут объект… (Комета)

Мы тоже сейчас будем кометами. Капитан команды – комета, а экипаж – хвост кометы. Комета пролетает мимо всех препятствий, и хвостик свой потерять не должна! Ну-ка, проверим, какая команда быстрее выполнит задание, и никого не потеряет! (Дети стоят друг за другом «паравозиком», держась за талию друг друга. Кометы должны обойти препятствия и вернуться на свои места) .

**Ведущий:** молодцы! Садитесь на свои космические кресла. Летим дальше. Послушайте стихотворение:

Есть одна планета-сад,

В этом космосе холодном.

Только здесь леса шумят,

Птиц скликая перелётных,

Лишь на ней одной цветут

Ландыши в траве зелёной,

И стрекозы только тут

В речку смотрят удивлённо…

Береги свою планету –

Ведь другой, похожей, нету!

(Я. Аким)

Догадались, что это за планета! Конечно наша Земля! Самая красивая планета, на которой есть жизнь.

Возвращаемся домой на наших ракетах.

Дети садятся на свои места.

Ведущий: вот и подошло к концу наше путешествие. Что мы Лунтику расскажем о других планетах?

**Дети** высказывают свое мнение.

**Ведущий**: да космос очень красивый, но дома на Земле лучше! А если вы, ребята, хотите быть здоровыми и красивыми, помните что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Растите большие и покоряйте неизведанные космические просторы!

**Дети под музыку выходят из зала.**