Развлечение **«Космическая тренировка»**

для детей старшего дошкольного возраста

Воспитатель МАДОУ «Мальвина»

Хисматуллина Т.А.

**Цель:** формирование привычки к здоровому образу жизни, укрепление здоровья детей.

**Задачи:**  **Образовательная: з**акреплять у детей двигательные навыки, совместной двигательной деятельности. Расширять знания о профессии космонавта. **Развивающая: р**азвивать внимание, реакцию, ловкость, координацию движений, мышление, воображение.   
**Воспитательная: в**оспитывать дружеские взаимоотношения и чувство коллективизма. Создать радостную атмосферу, вызвать положительные эмоции от активного участия в играх, эстафетах.

**Пособия и оборудование:**

аудиозапись «Марш космонавтов», мешочки с песком (2 шт.), ориентиры (2 шт.), кегли (8 шт.), мягкие модули для постройки ракеты (14 шт.), канат (2 шт.), обручи (6 шт.), мячи на каждого ребенка, дуги (2 шт.).

**Ход мероприятия.**

**1. Организационный момент.**

Дети входят в зал под музыку «Марш **космонавтов**» и выстраиваются в две колонны.

Выходит девочка и мальчик, разговаривают.

**Девочка**. Я мечтаю полететь в космос. Хочу посмотреть сверху на нашу планету, на звезды.

**Мальчик.** А я хотел бы погулять по Луне. Я слышал, что там передвигаются подпрыгивая.

**Девочка**. Да, или побывать на планете Марс и встретить там марсианина.

**2. Сюрпризный момент.** В зал заходи космонавт.

**Космонавт.** Здравствуйте, ребята. Я случайно услышал ваш разговор. Многие дети и взрослые мечтают полететь в космос. Ведь космос всегда привлекал привлекать внимание человека… Это загадочный и до конца неизведанный мир.

- А вы знаете, кто был первым космонавтом? (ответы детей: Ю.Гагарин)

- Когда впервые Юрий Алексеевич Гагарин полетел в космос? (ответы детей: 12 апреля).

**Космонавт**. Правильно, в 1961 году он облетел нашу планету за 108 мин и приземлился на парашюте.

**Космонавт**. Ребята, какими качествами должны обладать космонавты?

(Ответы детей: они должны быть смелыми, умными, решительными, сильными).

**Космонавт.**  А вы хотите быть похожими на них? *(Ответы детей)*.

**Космонавт**. Космонавты постоянно занимаются физическими упражнениями. В полете человеческий организм испытывает огромные нагрузки. Чтобы выдержать их, нужно очень много тренироваться. Предлагаю вам пройти тренировку.

**Ведущий:** Ну что, ребята, вы готовы пройти *«***Космическую тренировку***»*? *(Готовы)*.

**Ребенок.**

Чтобы **космонавтом стать,**

К дальним **звездам нам слетать,**

Нужно сильным, ловким быть,

С **физкультурою дружить!**

**Космонавт**. Тогда начнем с разминки, с укрепления и тренировки всех мышц.

**3. Разминка.**

Все готово для полета, (дети поднимают руки сначала вперед, потом вверх)

Ждут ракеты всех ребят, (соединяют пальцы над головой, изображая ракету)

Мало времени для взлета, (маршируют на месте)

Космонавты встали в ряд.

Поклонились вправо, влево, (делают наклоны в стороны)

Отдадим земной поклон. (делают наклоны вперед)

Вот ракета полетела. (делают прыжки на 2-х ногах)

Опустел наш космодром. (приседают на корточки, затем поднимаются)

Раз-два, стоит ракета, (дети поднимают руки вверх)

Три-четыре - скоро взлет. (разводят руки в стороны)

Чтобы долететь до солнца, (описывают руками большой круг)

Космонавтам нужен год.

Но дорогой нам не страшно, (маршируют на месте)

Каждый ведь из нас - атлет. (сгибают руки в локтях, сжав кулаки)

Пролетая над Землей, (снова разводят руки в стороны)

Ей передадим привет. (поднимают вверх и машут)

**Тренировка – просто класс! Звёзды, в гости ждите нас!**

**4. Основная часть.**

**Космонавт.** Космонавты долгое время проводят в невесомости. Будем тренировать свой вестибулярный аппарат. Для этого нам надо построиться в две команды (два космических экипажа). Дети выбирают бейджики с названием экипажа – команда «Земля» и команда «Марс»).

**4.1.**   **Эстафета «Пройди – не урони».** Ходьба прямо с мешочком на голове, руки в стороны. Дойти до ориентира и вернуться назад с мешочком на голове.

**4.2. Эстафета «Космическая ракета» (14 модулей)**

На линии старта у каждой команды мягкие модули. Участники команды по очереди берут один предмет и на линии финиша выкладывают ракету.

**Ведущий:** Замечательные ракеты у вас получились, теперь можно и в космос стартовать.

Чтобы подготовится к следующей эстафете, мы проведем дыхательную гимнастику. Это поможет нам укрепить дыхательные мышцы и наполнить наше тело кислородом.

**Космическая дыхательная гимнастика**

Вдох через нос, длительный выдох - подуть на ракету:

«Вдыхайте медленно, глубоко через нос.

Выдох через рот: один, два, три. (*4 раза под расслабляющую музыку).*

- Вдох через нос, парциальный выдох через рот.

Хорошо, теперь нам хватит в космосе воздуха.

**4.3. Эстафета «Загрузка ракеты»**

**Космонавт.** А вы знаете, что полет в космосе может длиться очень долго, поэтому космонавтам необходимо сделать запасы питания, воды, кислорода и оборудования.

**Ведущий:** Ребята, какие продукты нужны космонавтам, чтобы быть здоровыми? (ответы детей: полезные: фрукты , овощи, мясо, молочные продукты, орехи, каши, зелень). А какие продукты вредные? (чипсы, сладости, картошка фри, гамбургеры, кола, газированная вода…)

Следующий конкурс называется «Загрузка ракеты». Вам необходимо, пройдя препятствия (пройти по доске; обогнуть кегли, расставленные в шахматном порядке; пролезть под дугу, доставить груз (мячи) на ракету.

**Космонавт.** Молодцы, ребята! Ракета готова к взлету!

Настало время показать командам свои знания о космосе.

**Ребенок**

Космонавтом хочешь стать,

Должен много - много знать.

Любой космический маршрут

Открыт для тех, кто любит труд.

**4.4. Конкурс «Интеллектуальный» (загадки)**

**Ведущий:** Следующий конкурс интеллектуальный

|  |  |
| --- | --- |
| команда «Земля» | команда «Марс» |
| На корабле воздушном,  Космическом, послушном,  Мы, обгоняя ветер, Несемся на… (Ракете) | У ракеты есть водитель, Невесомости любитель. По-английски: «астронавт», А по-русски … (Космонавт) |
| Чтоб глаз вооружить и со звездами дружить,  Млечный путь увидеть чтоб, нежен мощный (телескоп) | Астроном – он звездочет, знает все наперечет! Только лучше звезд видна в небе полная (луна) |
| Рассыпалось ночью на небе зерно, А утром нет ничего. (Звезды) | Желтая тарелка на небе висит.  Желтая тарелка всем тепло дарит. (Солнце) |
| Планета голубая,Любимая, родная,  Она – твоя, она – моя,  А называется … *(Земля)*. | Космонавт, проверив трос, Что-то надевает, Та одежда припасет И тепло, и кислород. (Скафандр) |

**4.5. Эстафета «Бегом в ракету»**

**Ребенок**

Чтоб ракетой управлять,

Нужно смелым, сильным стать.

Слабых в космос не берут,

Ведь полет - нелегкий труд!

**Космонавт.** Следующая эстафета «Бегом в ракету».

Каждому участнику по команде по очереди необходимо преодолеть препятствие (пройти по канату, сохраняя равновесие; затем перепрыгнуть через 4 обруча и быстро занять место в «ракете». Вся команда должна оказаться в «ракете».

**4.6. Релаксация** *(под музыку)*.

**Ведущий:** Давайте представим, что мы полетели в космос. Садимся в ракету (дети садятся на мягкие коврики).

Корабль взлетает. Закройте глаза и представьте, что мы улетаем с Голубой планеты Земля. Поднимаемся вверх. Мы летим через облака, выше облаков - в **космос.** Голубая планета становится маленькой звездочкой, которая ярко светит нам в просторах **космоса…** Мы видим Землю. Мы в состоянии невесомости, это когда космонавты и вещи ничего не весят и плавают как рыбки в воде.

**Ведущий:** *С центра управления поступил сигнал о возвращении на Землю.*

Мы медленно опускаемся на нее. Откройте глаза, потянитесь. Посмотрите вокруг. Мы снова в дет.саду. Все приземлились?

**Итог. (**Окончание занятия. Подведение итогов. Оценка работы детей).

**Ведущий:** Ну что же, ребята, наша *«*Космическая тренировка*»* успешно закончилась.

Вам понравилась тренировка? (ответы детей).

А какие трудности вы испытали? Какие упражнения для вас были сложными?

**Космонавт.** Ребята, вы показали себя дружной, быстрой, ловкой и смелой командой. Все большие молодцы!

Космос хранит много загадок. Возможно, когда вы вырастите, то побываете и на Луне, и на Марсе. Но пока вам надо заниматься спортом, быть здоровым и правильно питаться.

Дети прощаются с космонавтом.

Использованные материалы:

<https://mbdouds35.ru/stsenarii-prazdnikov-i-razvlecheniy/12651.html>