

Спортивно-игровая программа, посвященная Дню космонавтики «Космические путешествия»

Подготовила: инструктор по физической культуре Плохая Л.В.

Цели: расширить у детей представление о космосе, Дне космонавтики; развивать физические качества быстроты, выносливости, ловкости, подвижности; способствовать сплоченности детского коллектива, чувства товарищества.

Инвентарь: обручи, гимнастические палки, воздушные шары, маленькие мячи, ленточка, корзинка.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 5.04.2023 г.

Ход мероприятия:

- Ребята, а вы знаете, какой праздник мы отмечаем 12 апреля? А кто был первым космонавтом? А хотите стать космонавтами и отправиться как Ю.А.Гагарин в космическое путешествие? Ну, тогда приглашаем вас в школу космонавтов, где сегодня пройдут испытания два космических отряда. Вы должны быть дружными, ловкими, смелыми.

Чтоб ракетой управлять

Сильным, смелым надо стать.

В космос слабых не берут

Ведь полет не легкий труд.

- И преед полетом надо обязательно выполнить разминку (повторяют движения за инструктором по физической культуре).

1 упр: Все готово для полета – руки вверх;

2 упр: Ждут ракеты всех ребят – соединить пальцы рук вверху;

3 упр: Мало времени для взлета – маршируют на месте;

4 упр: Космонавты встали в ряд – руки на пояс;

5 упр: Поклонились вправо, влево – наклоны в стороны;

6 упр: Отдадим земле поклон – наклон вперед;

7 упр: Вот ракета полетела – руки в стороны, покачиваются;

8 упр: Опустел наш космодром – присесть.

- Ну, вот, немного размялись. А для полета нужно построить ракету.

1 эстафета: Строим ракету из обручей и гимнастических палок.

2 эстафета: Надеть скафандр – впереди каждой команды обручи по количеству игроков. Первый добегаёт, одевает обруч на себя, оставляя на полу, бежит обратно, передавая эстафету касанием рук следующему.

3 эстафета: Очистить космическое пространство – Космос – это пространство, в котором находятся звезды, метеориты, созвездия, кометы. В желтый обруч собирает одна команда, в красный – другая. Чья команда больше соберет.

4 эстафета: Справиться с невесомостью – перенести на одной руке шарик и забросить в корзину.

5 эстафета: Встреча с инопланетянами – мяч зажат между коленями, пройти до отметки (конус).

6 эстафета: Быстрее добраться до луны. На ленточку прикреплена луна. Нужно намотать на кеглю ленточку до «луны», кто быстрее «доберется до луны».

- Сегодня мы с вами совершили путешествие в космос и вернулись домой на Землю. Вы показали себя, какие вы дружные, ловкие, умелые, быстрые. Молодцы, ребята! До новых встреч!