

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

Цель:

Приобщение детей к здоровому образу жизни, закрепление представлений о космосе и профессии космонавт посредством подвижных игр и эстафет.

Задачи:

- развивать двигательную активность детей;
- 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: карточки с изображением скафандра, космической еды, лунохода, российского флага, чашки, кастрюли, утюга; стол детский - 2 шт., гимнастическая палка большая - 18 шт.; гимнастическая палка малая - 5 шт.; обруч (иллюминатор) диаметр 50 см - 2 шт.; обручи плоские - 12 шт.; мешочки - по кол-ву детей; шарики синие - 20 шт.; шарики зелёные - 20шт.; ориентиры - 12 шт.

Ход мероприятия:

(Дети входят в зал под «космическую» музыку)

Ведущий: Здравствуйте, ребята! У нас сегодня с вами необычное занятие, называется: "Если очень захотеть, можно в космос полететь. 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 нравится, 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 живет 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:

1. Упражнение «Начинаем мы движение – это головой вращенье»

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

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

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

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

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

4. Упражнение «Невесомость».

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

5. 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).

6. Упражнение "Планета вращается"

(Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! Прыжки с поворотом).

7. 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. Ребята, но все мы в одну ракету не войдём, что же делать? (Дети высказывают свои предположения). Ведущий: я знаю, нам нужно разделить на две команды, каждая команда построит себе ракету и полетит на ней. Одна команда у нас называется "КОСМИЧЕСКАЯ БРАТВА", а другая - "КОСМИЧЕСКИЙ ОТРЯД" (дети делятся на две команды).

В команде нужно выбрать капитана космического корабля. Следующее задание для капитанов.

Конкурс капитанов: Нужно выбрать предметы, которые вы – космонавты, обязательно возьмете с собой в полет. (Раздает командам карточки с изображением скафандра, космической еды, лунохода, российского флага, чашки. Капитаны выбирают нужные предметы) .

Ведущий: Молодцы, капитаны, справились с заданием. Экипажи готовы?

Конкурс "Построй ракету": Из гимнастических палок команды строят ракеты (Кто быстрее?).

Ведущий: Молодцы!

Ждут нас быстрые ракеты
Для полета на планеты.
На какую захотим, на такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

Конкурс "Займи своё место": (Капитан команды пробегает до обруча (иллюминатор), подлезает в группировке в него и занимает своё место в кресле космонавта(стульчик) и так вся команда по очереди собирается в ракете (стульчиках) (Чья команда быстрее?).

Ведущий: Молодцы, быстро вы в ракеты забрались. А сейчас закрывайте ваши глаза, мы с вами полетим.

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).

Ведущий:

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).

Даём команду: "Раз, два, три - начни".

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!

Игра-Эстафета "Собери метеориты": Первая команда собирает метеориты синего цвета. Вторая зелёного (на полу маленькие шарики двух цветов зелёного и синего, каждая команда под музыку собирает шарики своего цвета) Даём команду: "Раз, два, три - начни".

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.

Конкурс "Быстрая комета": 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 «паровозиком», держась за талию друг друга. Кометы должны обойти препятствия и вернуться на свои места). Даём команду: "Раз, два, три - начни".

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)

Ведущий: 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).