**Занятие "Вперед в космос"**

***Программное содержание:***

* Расширять представления детей о космосе, Дне Космонавтики;
* Формировать навыки здорового образа жизни;
* Развивать физические качества личности – быстроту, ловкость, выносливость, подвижность;
* Способствовать сплочению детского коллектива, создать ситуацию эмоционального благополучия в форме игровой деятельности.

 **Ведущий**: Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые! Сегодня наш спортивный праздник посвящается важному празднику «Космонавтики». А вы хотели бы стать космонавтами и полететь в космос на космической ракете? (ответы детей). А вы знаете, что первыми в космос полетели животные! И это были собаки, их звали Белка и Стрелка.А только потом полетели люди. В далеком 1961 году в космос полетел первый человек.Вы знаете как его звали (ответы детей). Да, первым космонавтом был Юрий Гагарин. Он первым полетел в космос на космической ракете «Восток»

**Ведущий**: Но, прежде чем мы начнем наш праздник, давайте спросим у ребят, что они знают о космосе.

**\Вопросы о космосе: \**

Что же такое космос? . Космос – это бесконечный мир со множеством звёзд и планет, и среди этих планет находиться наша планета Земля.

 Ребята, а какие ещё планеты вы знаете? (ответы дети)

Теперь представим, что мы взлетели в космос и увидели нашу Землю со стороны. Какой формы наша Земля? (Шар).

А какого цвета наша Земля из космоса? (Голубого) Почему? (Потому что на земном шаре больше воды, чем суши.

**стихи:**

Ребята сегодня мы с вами отправимся в космическое путешествие.Давайте вспомним какие должны быть космонавты?А вы хотите стать такими ? А придет пора лететь вы не станете реветь ? А давайте сегодня пофантазируем и превратимся в космонавтов. Прежде чемполететь мы должны пройти подготовку- космическую тренировку. Становись, подготовка к полетам началась. Прежде чем отправиться в полет мы проверим у наших участников вестибюлярный аппарат упражнение "Центрифуга"

-Обычная хоьба в колонне по одному.

-Ходьба на носках ,руки к плечам.

-Ходьба в присяде.

-Ходьба на пятках , руки за головой.

-Бег змейкой.

-Бег,выбрасывая прямые ноги вперед.

Юные космонавты приложите старание будет сейчас тренировка внимания (Бег с заданиями на внимание)

-Перестроение в 4 колонны.

Дети выполняют комплекс О.Р.У.

Ведущий: Основную тренировку провели вы очень ловко ,а сейчас мы с вами дети улетаем на ракете. Вот уже дорогой света полетели мы -к тайным сказочным планетам в дальние миры.

**-"Подышим глубже при взлете"-**И. П.-сед на пятки ,наклон вперед вниз.

1-руки вверх-назад ,стоя на коленях ,вдох.

2-выдох И.П.

**-"Посмотрим в иллюминатор"**И.П.-сед на пятки руки на поясе.

1-стоя на коленях поворот туловища вправо.

2-то же влево.

**-"Состояние невесомости" И.П.**-лежа на животе ,руки вперед

1-поднять голову, ноги , руки.

2-И.п.**-В воздухе как ласточки мы парим**

**Из отсека в отсек мы летим**.

Вот и опускаемя на Луне

Радостью охвачена детвора

Вот она ,Луна!

Ребята . посмотрите внимательно по луне очень трудно передвигаться из за кратеров , вулканов , впадин ,камней.

Пропасти и рытвины на пути своем мы преодолеем через них пойдем.

1-Ходьба по гимнастической сакмейке с полуприседаниями.

2-Акробатическое упражнение (перекаты в группировке)

3-Прыжки на координацию движений.

4-Ползание по пластунски.

5-Прыжки через гимнастическую скамейку

Построение в шеренгу расчет на 1 ,2.

Эстафета "Бегом в ракету"

Эстафета"Прогулка по Луне"прыжки на фитболе

Ведущий: Ребята , нам пора возвращаться домой П.и. "Космонавты"

Ребята выполняют комплекс упражнений "Звездочки"

Ведущий:Мы с полета возвратились и на землю приземлились. Давайте подышим свежим воздухом.(Дыхательное упражнение)