

Спортивное развлечение

«Путешествие в космос»

(Для детей старшего возраста)

Задачи: приобщать детей к здоровому образу жизни через спортивные мероприятия; продолжать развивать физические качества и умения детей; воспитывать желание заниматься физкультурой.

Оборудование: письмо от «Марсиан» - 1 шт.; конусы большие – 4 шт.; конусы маленькие – 8 шт.; конверт с загадками про космос - 1 шт.; схемы ракет – 2 шт.; конструктор для построения ракет – 2 набора по схеме; обручи – 8 шт.; тоннель – 2 шт.; мешочки - по количеству детей; корзины – 2 шт.; шнур – 2 шт.; медали – по кол-ву детей; музыкальное сопровождение.

(Построение команд в зале, ведущий читает загадку про космос).

(Инструктор по физкультуре читает стихотворение о космосе)

Инструктор по физ – ре – Вы любите путешествовать?

(Ответы детей)

Инструктор по физ – ре – Я тоже люблю путешествовать, приглашаю вас в космическое путешествие!

(Появляется почтальон и вручает письмо)

Инструктор по физ - ре - Письмо от жителей планеты Марс. «Наша планета загрязнена, срочно нужна помощь».

Инструктор по физ – ре – Ребята, вы готовы помочь жителям планеты!?! *(ответы детей)*

Инструктор по физ-ре - Для начала предлагаю провести разминку.

ОРУ без предметов под космическую музыку.

Инструктор по физ-ре – А на чем мы с вами отправимся в путешествие по планетам.

Инструктор по физ-ре – *(загадка про ракету...)*

(Ответы детей)

Инструктор по физ-ре – Правильно, на ракете. Но где мы ее с вами возьмем?

(Ответы детей)

1. «Построение ракеты» - по схеме дети выкладывают космическую ракету.

Инструктор по физ-ре – Команды готовы к полету?

Дети – Да!

Инструктор по физ-ре – Первый пункт, куда мы приземлимся – это.. *(загадка про Луну)*

(Ответы детей)

Инструктор по физ-ре – Правильно, а вот задание от Лунатиков.

2. «**Не попади в лунный кратер**» - прыжки на двух ногах «змейкой» между обручами до конуса, назад бегом, передать эстафету следующему.

Инструктор по физ-ре - Молодцы, справились с заданием. Полет продолжается!

(загадка про Сатурн)

3. «**Кольца Сатурна**» - надеваем обруч «юбочкой», бегом пробегаем между конусами, оббегаем конус, передаем эстафету следующему.

Инструктор по физ-ре – Молодцы, справились с заданием.

Слушаем загадку про следующую планету.

(загадка про Венеру)

Инструктор по физ-ре - Нужно ветер нам создать, чтоб планету остужать.

4. **Дыхательная гимнастика «Ветерок»** - (под космические звуки дыхательная гимнастика, глубокий вдох носом, продолжительный выдох ртом)

Инструктор по физ-ре- Следующая загадка про космос...

(загадка про черные дыры)

5. «**Черная дыра**» - Мы попали в черную дыру - пролезание в тоннель, назад бегом, передать эстафету следующему.

Инструктор по физ-ре- Молодцы ребята! Полетели дальше.

(загадка про Марс)

Инструктор по физ-ре – Правильно ребята, вот мы и на Марсе
Внимание, внимание!!! (загадка про Метеориты)

Инструктор по физ-ре – Надо срочно очистить планету от космических тел.

6. «**Чистка планеты**» - добежать до корзины, взять мешочек, забросить в корзину, бегом передать эстафету следующему.

Инструктор по физ-ре – Молодцы, справились с заданием. Марс спасли, очистили планету. Наше путешествие заканчивается, пора возвращаться, а куда отгадайте.

(загадка про планету Земля)

7. «**Возвращение домой**» - капитан команды с канатом в руках оббегает конус, цепляет второго участника, вместе оббегают конус, затем цепляют следующего участника, и таким образом, пока всех участников «не перевезут».

Игра с болельщиками - подвижная игра «Звездочет»; загадки о космосе.

Подведение итогов.