**КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

**СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**Цель:**создание праздничного настроения у детей.

**Задачи:**

- закреплять у детей двигательные навыки в совместной двигательной деятельности;

- развивать внимание, реакцию, сноровку, ловкость, координацию движений;

- воспитывать дружеские взаимоотношения и чувство коллективизма

**Оборудование:**  
мешочки – для каждого участника; деревянные палочки – 20 шт., барьер – 2 шт., тоннель – 2 шт., фишка – 2 шт., звезды из картона – для одной команды; цветные мячики – для одной команды; мяч-хопп – 2 шт., раскраски о космосе, грамоты для победителей, эмблемы – «Ракета», «Комета»

**Ход мероприятия**

Дети входят в зал под «Марш»

**Инструктор**: Ребята, кто из вас знает, какой праздник отмечает наша страна сегодня, 12-го апреля? Верно, День **космонавтики**.  В 1961 году [12 апреля](https://pandia.ru/text/category/12_aprelya/), впервые в мире в космос на космическом корабле «Восток» поднялся наш герой – космонавт номер один Юрий Гагарин. (Показывает портрет). Но не только люди летали в космос ребята, вы знаете, кто еще там был?.... Белка и Стрелка это они являются самыми первыми кто полетел в космос, а сделали они это 19 августа 1960 года. **Космонавты** – самые смелые и решительные, сильные и выносливые люди, настоящие герои. А вы хотите быть похожими на них? (Ответы.) Вы знаете, как готовятся к полету **космонавты?** (Ответы.) Они постоянно занимаются физическими упражнениями – ведь полет очень тяжелый, и человеческий организм испытывает огромные нагрузки. Чтобы выдержать их, нужно много тренироваться. Я предлагаю вам пройти тренировку и отправиться в увлекательное **космическое путешествие.**

Чтобы **космонавтом стать,**

К дальним **звездам нам слетать,**

Нужно сильным, ловким быть,

С **физкультурою дружить!**

Мы, как быстрые кометы, облетим Луну, планеты. И покажем, какие мы ловкие, смелые, сильные и умелые! Ну что, ребята, вы готовы пройти **«*космическую тренировку*»?** А начнем мы ее с разминки, с укрепления и тренировки всех мышц. Напра-во – раз, два! В обход по залу – шагом марш!

**Упражнения в разных видах ходьбы:**

на носках, руки вверх, пальцы рук сомкнуть;

на пятках, руки за голову, локти отвести назад;

выпадами с хлопками перед собой прямыми руками;

боком скрестным шагом, руки в стороны;

спиной вперед с переходом на обычную ходьбу.

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

**Инструктор:** Молодцы! Вы уже знаете, что в полете **космонавты**испытывают огромные нагрузки на организм, но больше всего – на позвоночник. Поэтому они постоянно тренируют мышцы спины, и у них крепкий позвоночник и ровная осанка.  «***Космическая тренировка***» продолжается. Как вы думаете, хорошо ли у **космонавтов** должно быть развито чувство равновесия? (Ответы.) Конечно, ведь они долгое время проводят в невесомости. Вот и мы сейчас продолжим тренировку – будем тренировать свой вестибулярный аппарат.

*Дети перестраиваются в две команды «Ракета», «Комета».*

1. **«Космическая разминка»**

Ходьба прямо с мешочком на голове, руки в стороны.

1. **«Строим ракету»**

Участники с деревянными палочками бегут к фишке по очереди, как только вся команда окажется около фишки, начинают выкладывать ракету из палочек по образцу.

1. **«Погружение в ракету»**

· перешагнуть барьер;

· пролезть по тоннелю; обежать ориентир;

· вернуться бегом.

Эстафета передается эстафетной палочкой.

1. «**Космические пары**»

Под веселую музыку дети встают в пары спиной друг к другу и, зацепившись локтями, передвигаются боковым галопом вокруг ориентира и обратно. В парах дети должны прижиматься спиной и плечами друг к другу.

1. **«Кто больше соберет звезд»**  
   Инструктор разбрасывает разноцветные звездочки, а дети их собирают в разные корзины.
2. **«Кто быстрее до Луны»**

Прыжки на мячах-хопах.

**Инструктор:** Ну что же, ребята, наше **«Космическое путешествие»** успешно закончилась. Вы показали себя дружной, быстрой, ловкой и смелой командой. Я уверена, что силы у вас прибавилось, мускулы и позвоночник окрепли, организм не побоится никаких нагрузок.

Подведение итогов, награждение