

Физкультурный досуг

«Космическая Олимпиада»

для детей старшего дошкольного возраста.

Инструктор по физической культуре Гончарова Ольга Викторовна

Космос очень интересен детям, он до сих пор остается до конца неизведанным. И кто знает, может быть среди наших воспитанников вырастут будущие космонавты.

Цель:

- развитие представление о космосе, жизни и работе космонавтов;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- 1.Расширять объём знаний детей о космосе.
- 2.Воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине.
- 3.Повышение мотивации к занятиям физическим упражнениями.

Инвентарь: малые и большие обручи 4 шт., малые мячи 20 шт., кольца для игры в серсо 20 шт., флажки на подставке 2 шт., массажные мячи 30 шт., корзины 2 шт., фитбол мячи желтого цвета 2 шт., удочка с магнитом 2 шт., рыбки с магнитами 30 шт., перчатки 2 пары.

Ход досуга.

Под музыку «Трава у дома» (муз. В.Мигули., слова А. Поперечного) дети в спортивной форме входят в физкультурный зал, строятся.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята, и уважаемые гости!

Наш спортивный досуг посвящен важному празднику Дню космонавтики. В 1961 году 12 апреля в космос полетел первый человек нашей планеты. Вы знаете, кто был первым в мире космонавтом?

Дети:

Юрий Гагарин.

Ведущий:

А какой должен быть космонавт?

Дети:

Умный, сильный, смелый, быстрый, ловкий.

Ведущий:

Правильно! Космонавты постоянно занимаются физическими упражнениями. В космос могут летать только сильные и смелые люди. А вы хотели бы побывать в космосе?

Дети. Да!!!

Ведущий:

Тогда для этого нам необходимо на планете Земля хорошо потренироваться, и как следует подготовиться к полёту!

1- й ребёнок.

Мы пришли на космодром.

Посмотрели мы кругом-

Видим красную ракету

Высотой примерно с дом.

2- й ребёнок.

Вышел из неё пилот.

Посмотрел на космодром

И сказал: «Привет ребята!

Вот и смена нам растёт»

3 -й ребёнок

«Вы скорее подрастайте,

Тренируйтесь, закаляйтесь.

Космонавтов наш отряд

Будет вас увидеть рад!»

Ведущий. Начинаем подготовку.

Выходи на тренировку!

Дети становятся в рассыпную по всему залу с фитбол мячами.

музыкально - ритмическая композиция. Выполняют разминку на фитбол мячах. После разминки дети садятся на гимнастические скамейки.

Ведущий:

Чтобы космонавтом стать

И к планетам всем слетать,

Нужно ловким, сильным быть,

С физкультурой дружить!

Раз, два, три - ты на старт скорей беги!

Эстафета «3,2,1 Поехали!»

К линиям старта подходят 2 команды. Напротив каждой команды на расстоянии 5 метров стоят 2 флажка. По команде ведущего «На старт! Внимание! Марш!» Первые участники оббегают вокруг флажка и передают эстафету следующему игроку. Остальные игроки выполняют аналогичные действия.

Ведущий:

Ребята! А вы знали, что метеориты могут взрываться прямо в воздухе или же раскалываться на множество осколков и осыпаться на землю. И следующая наша эстафета про метеориты.

Эстафета «Собери метеориты»

Участники делятся на 2 команды. Первые игроки стоят в перчатках чуть большего размера. На середине зала разбросаны массажные мячики. Задача команды собрать по очереди все «метеориты» используя перчатки, пока все не будут собраны. Побеждает команда, которая больше соберет «метеоритов».

Ведущий:

Отгадайте-ка ребятки,

Поскорей мои загадки:

Про далёкие планеты,

Космос, звёзды и ракеты.

Загадки

Плывёт в просторе,

Но не в море.

Кораблём зовётся,

А вокруг звёзд вьётся (Космический корабль.)

Не сокровище, а сверкает.

Не огонь, а греет.

Не живое, а движается. (Солнце)

По ночному небу рассыпался горох-

Блестит и мерцает.

Все видят его, а собрать не могут. (Звёзды.)

Ответ, дружок мой, крайне прост,

Ищи его ты среди звезд.

Бывает долькою она,

Бывает полною ...(Луна.)

Ведущий:

Разноцветные мячи

В звёздном небе не ищи.

Мы всем скажем по секрету:

В небе не мячи – планеты!

4 – й ребёнок.

Мы играем, мы играем,

Все мячи в планеты превращаем:

Мяч – Юпитер,

Мяч – Луна.

Начинается игра!

Эстафета «Соберем солнечную систему»

Дети становятся на линии старта в две команды, у каждого ребёнка в руках по резиновому мячу. Напротив каждой команды стоит один фитбол желтого цвета в обруче. Вокруг него расположены кружочки от игры в серсо - это «орбиты планет». По сигналу ведущего «Раз – два, раз- два, начинается игра!» первые игроки команд подбегают к кружкам для игры в серсо - «орбитам планет», кладут мяч («планету») на любой кружок и бегом возвращаются к линии старта. Передают эстафету касанием руки о плечо второго игрока. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Ведущий:

Космонавтам нашим

На земле поможем-

Рыбок всех поймает

И в ведерки сложим!

Игра «Невесомость»

Дети располагаются по всему залу каждого ребенка в руках воздушный шар. Под музыку дети должны подбрасывать шарик руками, так чтобы он не упал на землю. Побеждают те участники, кто не уронит ни разу шар.

Ведущий:

Ребята, какие вы молодцы! Сегодня в нашей космической олимпиаде проигравших нет, все показали отличные результаты и на память я хочу вручить вам значки будущих космонавтов. Под музыку дети выходят из спортивного зала.

Литература:

- 1.Ю.И.Кирилова. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. ООО «Издательство Детство - Пресс» 2012г., Санкт-Петербург»
- 2.С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова. Олимпийское образование дошкольников. Методическое пособие. Санкт- Петербург 2007г.
- 3.Журнал Инструктор по физической культуре. Игры и игровые технологии в физическом воспитании дошкольников.