**Спортивные соревнования «Космические эстафеты»**

Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки детей, воспитывать командные качества, чувство гордости за нашу Родину; доставить детям чувство радости; разучить новые подвижные игры.

Ход:

- В далеком 1961 году в Космос полетел первый человек. Назовите его имя.

(Юрий Алексеевич Гагарин).

- С тех пор наша страна каждый год празднует этот день. Как он называется?

(День космонавтики и авиации).

- И сегодня наше занятие посвящено этому дню.

- Я думаю, что многие хотят быть космонавтами и полететь в космос.

Школу юных космонавтов

Собираются открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу потупить? Да!

А придет пора лететь

Вы не будете реветь? Нет!

- А как вы думаете какими качествами должен обладать космонавт.

- Правильно, космонавты должны быть сильными, крепкими, умелыми, выносливыми и дружными. Помогать и поддерживать друг друга. И конечно космонавтам ни как не обойтись без спорта. И сегодня мы проведем космические эстафеты. Но сначала отправимся на космодром. А что такое космодром.

(Место откуда запускают ракеты).

- И нам поможет воображение на ших ребят. Ребята, закройте глаза ладонями и вместе со мной произнесите звук «тр-р-р-р». Громче! Слышите, это мы с вами оказались на космодроме и услышали, как в космос за пустили еще одну ракету. Прошу глаза открыть.

Проводится физкультминутка «Космодром». Ведущая читают стихотворный текст и одновременно показывают, ка кие действия надо выполнять под него.

Текст Движения

Все готово для полета, Дети поднимают руки

сначала вперед, затем вверх.

Ждут ракеты всех ребят. Соединяют пальцы над головой,

изображая ракету.

Мало времени для взлета, Маршируют на месте.

Космонавты встали в ряд. Встали прыжком -т ноги врозь, руки на поясе.

Поклонились вправо, влево, Делают наклоны в стороны.

Отдадим земной поклон. Делают наклоны вперед.

Вот ракета полетела. Делают прыжки на двух ногах

Опустел наш космодром. Приседают на корточки,

затем поднимаются.

Раз-два, стоит ракета, Дети поднимают руки вверх.

Три-четыре — скоро взлет. Разводят руки в стороны.

Чтобы долететь до солнца, Описывают руками большой круг.

Космонавтам нужен год. Берутся руками за щеки и кача ют головой.

Но дорогой нам не страшно, Руки в стороны, корпус качают

вправо-влево.

Каждый ведь из нас - атлет. Сгибают руки в локтях, сжав кулаки.

Пролетая над Землею, Снова разводят руки в стороны.

Ей передадим привет. Поднимают руки вверх и машут.

Эстафеты и игры.

1.

- А теперь - спортивные состязания. Для на чала проведем игру-аттракцион «Космическая команда». Ведь для полета на Луну необходимо набрать дружную, сплоченную команду. Вот сейчас игроки каждой команды должны образовать круг, взявшись за руки.Потом для начала я вам всем скомандую: «Гуляем!» В это время все вы должны опустить руки и просто прогуливаться по нашему залу — даже можно легонько побегать по нему. Но когда прозвучит команда «В ракету!», обе команды должны вновь собрать круг из своих игроков, взявшись за руки. А мы посмотрим, у какой команды это быстрее получится.

Проводится игра «Космическая команда».

2.

Вот так радуга на небе.

Шелковый узор!

Ну и радуга на небе,

Как цветной ковер!

А над радугой ракета

Взмыла к небесам

Вот такую же ракету

Я построю сам!

Построим ракету – у каждой команды схема и набор строительного материала для постройки ракет. Дети по очереди бегут к финишу и выстраивают ракету.

Проводится эстафета «Построим ракету».

3.

Ракета построена. А какую одежду одевает космонавт?

Мы ракету запускаем,

Пять минут осталось нам.

Мы скафандры надеваем,

Экипажи по местам!

Эстафета «Скафандр» участники команд по очереди пролезают в лежащий на полу обруч.

Проводится эстафета «Скафандр».

4. Игра «Космонавты». По залу раскладываются обручи – ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полёту:

Ждут нас быстрые ракеты.

Для полёта на планеты.

На какую захотим;

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места - нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети, поднимают его над головой, плотно прижимаются друг к другу спинами. По команде «Посадка» дети опускают обруч и кладут у своих ног.

5.«Построим ракету» (беговая эстафета)

У каждого участника в руках по кирпичику. Надо добежать до финиша, где строится ракета, положить свой кирпичик сверху. Если у кого-то ракета упала, то тот игрок должен снова её построить и только потом вернуться назад, и передать эстафету следующему.

Побеждает команда, которая быстрее построит ракету.

6.«Тренируемся к полету» (упражнение «Перекатывание»).

Участник, лежа на спине, руки прямые над головой, выполняет перекатывание всего тела до контрольной черты (ракеты, встает, смотрит в иллюминатор, обратно бежит и передает эстафету.

7.«Марсоход» (Упражнение «Каракатица»)

Участник опирается руками сзади на ладони, спереди на ступни, колени согнуты, таз не задевает пол. В этом положении участник ползет до ориентира (ракеты, обратно бежит, обежав фишку, и передает эстафету.

8. «Прогулка по Луне»

Участник прыгает на двух ногах из обруча в обруч (4 обруча, обегая ориентир, и возвращается тем же способом назад.

9. Следующая игра под названием «Полет на Луну». В ней нам помогут вот эти обручи, каждый из ко торых будет обозначать лунную площадку, на которую при землятся наши космонавты. (Раскладывает рядом с каждой командой по два-три обруча в зависимости от числа человек в команде.) По сигналу «Взлетаем!» все дети должны развести в стороны руки и побегать по залу. А вот когда я дам команду «Посадка на Луне!», дети должны подбежать к своим обручам и встать внутри них.

Дорогие ребята!

Вы успешно прошли все испытания для новых космонавтов! Показали свою ловкость, смелость, быстроту, собранность, организованность.