

Досуг «Школа космонавтов»

Цель: Знакомства детей с праздником – Днём космонавтики.

Ведущая:

А сейчас, ребята, вам,
Я один вопрос задам:
«Школу юных космонавтов»
Собираются открыть.
Вы хотели бы, ребята,
В эту школу поступать?

Дети. Да!

Ведущая: А придет пора лететь, вы не станете реветь?

Дети. Нет!

Ведущая:

Очень рада, но сначала,
Говоря без лишних слов,
Одного желание мало-
Каждый должен быть - здоров!

В космонавты берут очень здоровых людей. Ведь во время космического полёта организм человека испытывает большие перегрузки у космонавта, в первую очередь, должны быть здоровое сердце.

Как вы думаете, что у меня в руках? (показывает муляж сердца). Так выглядит сердце у взрослого человека.

Сердца можно тренировать, приучать к большим нагрузкам. Давайте, приложи руку к сердцу и послушаем, что с ним происходит. Как оно бьётся- быстро или медленно? После тренировки проверим, что изменится.

Начинаем подготовку,
Выходи на тренировку. (Дети выстраиваются в шеренгу.)

Инструктор. (или космонавт) Земля, земля (заходит космонавт проводит разминку)

2.Разминка. Инструктор. (или космонавт)

«Невесомость» (Наклоны головы вправо; вперед; влево; назад)

«Полет между звёздами» (наклоны вправо, влево руки, вытянутые в стороны)

«Взлет –посадка» (приседание)

«Болтанка» (прыжки на месте)

Инструктор. (или космонавт)

Подготовкой я доволен,

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров.

Наш корабль в путь готов.

Начинаем обратный счет.

Дети: 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1, пуск.

Инструктор.

Много неизвестного на пути встречается.

Эстафеты:

1 «Режим дня» Дети по картинкам составляют режим дня.

Инструктор (или космонавт)

Для чего надо выполнять режим дня?

2«Выбрать полезные продукты для здоровья»

Инструктор (или космонавт)

Все ли продукты, которые вы выбрали, полезны для здоровья? Сейчас я проверю.

3«Вращающий стул»

4«Воздушный шарик» дети встают в колонну возле своих стульчиков Космонавт даёт первым игрокам по воздушному шарiku. Участники поднимают руки вверх и передают шарик над головой в конец колонны. Выигрывает та команда которая быстрее справится с заданием.

5«Собери созвездие» построить из звездочек созвездие.

Инструктор. (или космонавт) Игра малой подвижности с обручами «Космонавты»

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:

**- Ждут нас быстрые ракеты,
для прогулок по планетам,
на какую захотим, на такую полетим.**

Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!

После этих слов все бегут к ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру.

Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу инструктора

Инструктор (или космонавт)

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.

Идет веселый наш отряд,

И каждый встрече с нами рад

Мне пора лететь в космос, до свидание ребята.

Ведущая: Ребята вы любите отгадывать загадки.

Загадки:

Ведущая: Понравился вам наш космический полёт? Что полезного вы узнали? Что больше всего запомнилось?

Ведущая: Пора и нам возвращаться в детский сад.