

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Буратино» города Кирова Калужской области

**Спортивное развлечение день Космонавтики
«Секретный пакет из Центра подготовки
космонавтов» для старших-подготовительных
групп.**

Выполнила: Ивашкова И.С.
Инструктор по физической культуре

Киров, 2026г.

Цель: Повышение двигательной активности детей через интеграцию физической подготовки с познавательно-исследовательской деятельностью в контексте космической тематики.

Задачи:

Оздоровительные: совершенствовать основные виды движений (бег с изменением направления, равновесие); развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, крупную и мелкую моторику;

Образовательные: закрепить знания о физических явлениях в космосе (невесомость, гравитация,) через двигательный опыт; познакомить с понятием «вестибулярная тренировка».

Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, целеустремленности; формировать интерес к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Звучит космическая музыка. Дети входят в зал, построение в шеренгу.

На экране проектора заставка: звёздное небо.

Инструктор: здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас в нашем звёздном зале. Скажите, какой праздник наша страна будет отмечать совсем скоро?

Дети: День космонавтики!

Инструктор: верно! 12 апреля – это день, когда человек впервые отправился в космос. Кто был этим смелым человеком?

Дети: Юрий Алексеевич Гагарин!

Инструктор: правильно. Но знаете ли вы, какими качествами должен обладать космонавт?

(Дети отвечают: сила, смелость, здоровье, ум, выносливость, умение работать в команде.)

Инструктор: Вы абсолютно правы. Прежде чем отправиться к звёздам, будущие космонавты проходят долгие и сложные тренировки. Они учатся справляться с перегрузками, работать в невесомости, управлять сложными приборами.

Инструктор: а как вы думаете, готовы ли вы сегодня пройти такие испытания? Сможете ли вы почувствовать себя настоящими космонавтами?

Дети: да!

Раздается звук сигнала.

Внимание! Внимание! Экипажи детского сада №10 «Буратино», на связь вышел Центр подготовки космонавтов имени Ю.А. Гагарина. Вам поступил секретный пакет. Вы готовы его принять?

Дети: Да.

Инструктор: звучит звуковой сигнал «входящее сообщение». Появляется персонаж в «космическом» жилете, несет светящийся конверт большого размера, сделанный из фольги, с надписью «**СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО. ЦПК**».

Инструктор зачитывает

Здравствуйте, юные кандидаты в отряд космонавтов! Это Центр подготовки космонавтов имени Ю.А. Гагарина. Вы уже много знаете о космосе, но, чтобы отправиться к звездам, одних знаний мало. Космонавт — это профессия, где важны сила, выносливость, равновесие и умение работать в команде. Поэтому мы разработали для вас специальную программу предполетных испытаний. Вам предстоит пройти три сложных, но очень интересных этапа:

1. **Испытание гравитацией**
2. **Выход в открытый космос**
3. **Марш-бросок по неизведанной планете**

Желаем удачи! Центр подготовки космонавтов ждет вашего отчета. Конец связи.

Инструктор: теперь, когда мы знаем план, давайте проведем предполетную разминку.

Разминка «Невесомость» (под ритмичную музыку)

1.«Лунная дорожка» – ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе (имитация ходьбы в тяжёлых условиях).

2.«Марсианский песок» – ходьба на пятках, руки за головой.

3.«Земная гравитация» – обычный бег в среднем темпе.

4.«Смена перегрузки» – бег с ускорением и резким торможением по сигналу

Комплекс нейрогимнастики «Космическая координация» (упражнения на перекрестные движения):

1.«Стыковка»: правая рука тянется к левому колену и наоборот.

2.«Спутник»: вращение руками в противоположных направлениях (одна вперед, другая назад).

Инструктор: ребята, а теперь приступим к первому этапу тренировки «Гравитация». Нужно пройти 3 станции.

Дети делятся на 2 экипажа.

1 станция «Лунные шаги» – ходьба по следам

Ребёнок кладёт мешочек на голову (имитация «лунного скафандра») и идёт по следам, стараясь не уронить мешочек и наступать точно на следы. Длина дорожки – 3–4 метра. Обходит конус возвращается обратно и передает мешочек другому.

2 станция «Вращающийся модуль» -вращение на месте с ориентиром:

Ребенок кружится 3 раза вокруг своей оси с вытянутыми руками, затем должен пройти по прямой (по ленте-дорожке) и попасть «метеоритом» (мешочком) в цель.

3 станция «Планетный хоровод» – кружение с остановкой

Дети стоят на своих планетах. *(Они распечатаны и разложены по всему залу).* Под музыку они выходят и свободно двигаются по залу (летают в невесомости). Как только музыка останавливается, каждый должен вернуться в свою планету и замереть в позе «космонавта» (ноги вместе, руки вверх, сомкнуты над головой). Кто замешкался или потерял равновесие – получает дополнительное задание (присесть 2 раза).

Звучит сигнал и запись голоса: Юные кандидаты, первый этап пройден.

Инструктор: преступаем ко второму этапу «Выход в открытый космос».

Вам нужно преодолеть полосы препятствий:

1.«Шлюзовая камера»

Первый участник пролезает через тоннель, не задев края, затем оббегает конус и возвращается обратно.

2.«Зона метеоритного дождя»

Пробежать зигзагом между конусами, уворачиваясь от падающих шариков из поролона (инструктор подбрасывает их).

3.«Ремонт орбитальной станции»

Подтягивание на скамейке лежа на животе, используя только руки (имитация перемещения в невесомости). В конце взять деталь конструктора и прикрепить к модулю.

Звучит сигнал и запись голоса: Юные кандидаты, второй этап пройден.

Инструктор: Ребята, вы молодцы. У нас остался последний этап. «Марш-бросок по неизведанной планете» В нем три испытания.

1.«Сборка ракеты»

Первый участник бежит к столу, берёт одну деталь ракеты, возвращается, передаёт эстафету касанием руки следующему. Когда все детали перенесены, команда начинает сборку ракеты по схеме. Побеждает команда, которая правильно и быстро соберёт ракету.

2.«Доставка топлива»

Перенести топливный элемент (легкий мяч) на ракетке для бадминтона, удерживая равновесие.

3.«Пуск ракеты»

Вся команда после завершения эстафет выполняет коллективную фигуру «Ракета» (встают в круг, поднимают руки вверх, соединяя ладони, делают глубокий вдох, выдох).

Звучит сигнал и запись голоса: Юные кандидаты. Вы успешно прошли все испытания.

Ваша сила, смелость и дружба достойны самых высоких звезд. Центр подготовки космонавтов имени Ю.А. Гагарина присваивает вам звание «Кандидат в космонавты» и вручает космическое угощение. Поздравляем! До новых звездных стартов!»