Конспект физкультурного досуга «Путешествие по космическим просторам»

**Провела Третьякова И.Н.**

Задачи:

образовательные: закрепить навыки здорового образа жизни

воспитательные: прививать чувства сопереживания, желание прийти на помощь, любви и уважения к родным и близким.

развивающие: развивать двигательную активность, ловкость, быстроту реакции, чувство ритма.

Оборудование: 2 макета **космических кораблей**, музыкальный центр, цветок с лепестками, скамейки, обручи, дуги для подлезания, картинки с полезной и не полезной пищей.

Ход досуга:

Ведущий: Внимание, внимание! На воздушный парад, посвященный Дню **космонавтики**, построится. Командам занять исходные места на **космодроме**.

Звучит марш: Выходят команды, строятся друг против друга.

Ведущий: Сегодня мы собрались с вами, чтобы провести веселые соревнования и игры. Я надеюсь…

Голос: Жители планеты земля! К вам обращаются жители третьей планеты созвездия Альфа-Центавра. **Космические** пираты похитили с нашей планеты формулу абсолютного здоровья. Болезни и слабость охватили всех жителей, Планета погибает. Помогите!

Ведущий: Ребята, что же делать? Ведь мы собрались сегодня на праздник, чтобы повеселится, а тут сигнал о помощи. Отложим праздник или продолжим?

Ведущий: Ну что ж. Корабли к старту готовы. Экипажам занять места в **космических кораблях**, пристегнуть ремни безопасности. Двигатели привести в готовность.

Зажигаются огни на кораблях, слышен шум двигателя.

Голос: 10, 9, 8, 7 ,6, 5, 4, 3, 2, 1, пуск!

Ведущий: Есть отрыв. Ракета набирает скорость. Мы начинаем испытывать перегрузку. Зажмурим крепко глаза, тело напряжено, сжалось в комок.

Голос: 5 секунд-полет нормальный

10 секунд-полет нормальный

Корабль выходит на **космические просторы**.

Ведущий: Наш корабль выходит в открытый **космос**, двигатели работают нормально, и наступает состояние невесомости.

Звучит медленная **космическая мелодия**.

Ведущий: Наше тело расслабляется, глаза открываются, руки плавно поднимаются вверх, во всем теле чувствуется необычайная легкость, какая-то неведомая сила поднимает нас вверх и мы парим легко и свободно. Движения плавные, мы невесомые. *(Дети танцуют)*

Но вот мы чувствуем, как тело тяжелеет, мы приземляемся на кресла, значит мы подлетаем к планете Альфа-Центавра и чувствуем ее притяжение. Экипажам приготовится к посадке.

Шум двигателей. Приземление.

Голос: Жители планеты Земля! Мы рады приветствовать Вас на своей Планете. Мы надеемся, Вы поможете нам отыскать формулу абсолютного здоровья. На нашей планете рос цветок здоровья, и все жители были здоровы и счастливы. Но **космические** пираты оборвали его лепестки и разбросали по всей планете. Если их не собрать, все жители погибнут.

Ведущий: Уважаемые Альфа-Центаврики, но почему мы Вас не видим?

Голос: Жители нашей Планеты, имеющие добрую чистую душу, невидимы для Землян, и только тех, кто задумал недоброе дело, Вы можете увидеть.

Ведущий: Ну что же ребята, покидаем свои корабли и отправляемся на поиски. Но вы чувствуете, как трудно дышать? Видно атмосфера Альфы-Центавры, не такая как у нас, давайте потренируем свои легкие.

Поднимаем руки вверх, глубоко вдохнули, задержали дыхание -2 раза.

А теперь нырнули в безвоздушное **пространство**, выдохнули, задержали дыхание, вдохнули – 2 раза.

Ну вот, теперь дышать стало легче. Но что это?

Падает лепесток.

Кажется мы нашли первый лепесток.

Голос: Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышать птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Ведущий: Ребята, это лепесток дыхания. И я думаю, мы можем прикрепить его к нашему цветку.

Отправляемся на поиски остальных лепестков.

Но дорога на планете Альфа-Центавра очень сложная, нам предстоит преодолеть бездонные ущелья, кратеры от метеоритов, скалистые горы. И все это нужно сделать очень быстро. Два экипажа продут каждый по своему пути, а мы посмотрим, кто это сделает быстрее. Я надеюсь, нам удастся найти следующий лепесток.

Эстафета: 1. По скамейке на животе

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Подлезание под дугой.

Выбрасывается лепесток у команды победителя.

Ведущий: А вот и следующий лепесток.

Голос: Веселые движенья,

Полезные движенья,

Кто ими занимается.

Здоровья набираются.

Прикрепляем и этот лепесток на цветок здоровья.

Ведущий: Ребята, по моему случилась беда, один из вулканов планеты **проснулся** и заливает наш путь огненной лавой. А у нас на каждую команду только по одному планетолету, который выдерживает двух человек. Как всей команде перебраться на другую сторону?

Эстафета: Переправь команду.

Падает еще один лепесток.

Голос: Знаем мы, что доброта,

Лучший лекарь от недуга.

Не коснется нас беда.

Если чувствуешь поддержку друга.

Выходит Весельчак У: Здравствуйте жители планеты земля! Поднимаем руки вверх, глубоко вдохнули, задержали дыхание -2 раза.

А теперь нырнули в безвоздушное **пространство**, выдохнули, задержали дыхание, вдохнули – 2 раза.

Ну вот, теперь дышать стало легче. Но что это?

Падает лепесток.

Кажется, мы нашли первый лепесток.

Голос: Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышать птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Ведущий: Ребята, это лепесток дыхания. И я думаю, мы можем прикрепить его к нашему цветку.

Отправляемся на поиски остальных лепестков.

Но дорога на планете Альфа-Центавра очень сложная, нам предстоит преодолеть бездонные ущелья, кратеры от метеоритов, скалистые горы. И все это нужно сделать очень быстро. Два экипажа продут каждый по своему пути, а мы посмотрим, кто это сделает быстрее. Я надеюсь, нам удастся найти следующий лепесток.

Эстафета: 1. По скамейке на животе

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Подлезание под дугой.

Выбрасывается лепесток у команды победителя.

Ведущий: А вот и следующий лепесток.

Голос: Веселые движенья,

Полезные движенья,

Кто ими занимается.

Здоровья набираются.

Прикрепляем и этот лепесток на цветок здоровья.

Ведущий: Ребята по моему, случилась беда, один из вулканов планеты **проснулся** и заливает наш путь огненной лавой. А у нас на каждую команду только по одному планетолету, который выдерживает двух человек. Как всей команде перебраться на другую сторону?

Эстафета: Переправь команду.

Падает еще один лепесток.

Голос: Знаем мы, что доброта,

Лучший лекарь от недуга.

Не коснется нас беда.

Если чувствуешь поддержку друга.

Выходит Весельчак У: Здравствуйте жители планеты земля! Как только я узнал, что Вы приальфацентаврились на нашей планете, сразу пришел к Вам. Меня зовут Весельчак У. Я очень люблю гостей, люблю угощать их всякими га…, то есть сладостями. Вот и для Вас у меня чудесные конфетки, угощайтесь, пожалуйста!

Дети отказываются.

Какие умненькие ребята. **Космические** пираты приказали мне усыпить Вас этими конфетами. Но вы оказались очень бдительными и поэтому мне очень понравились. Поэтому я отдам Вам еще один лепесток.

Голос: Опасности, порой подстерегают,

Там, где их совсем не ждешь.

Но если правила ты в жизни соблюдаешь,

То очень долго проживешь.

Весельчак У: Уважаемые Земляне! Я знаю, Вы уже долго находитесь вдали от дома и наверное проголодались. Теперь уже от чистого сердца мне хочется угостить Вас. Вот здесь, на подносе у меня **космические продукты**, а Вы уж сами выбирайте, что для Вас полезно, а что вредно.

Эстафета: Собери полезные продукты.

Находим следующий лепесток.

Голос: Вкусная еда, пища и вода,

Всем живым они нужны всегда.

Будем правильно мы есть и пить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Прикрепляем лепесток.

Голос: Земляне, цветок еще не собран а нам совсем плохо, у нас нет лекарств, нет сил двигаться, что нам делать?

Ведущий: Ребята, что же делать жителям той планеты, как можно укрепить свое здоровье, если нет сил двигаться?

Дети: звуками.

Ведущий:

Если у Вас насморк, мы произносим? - ввввввв *(воет ветер)*

Если у Вас болит горло, мы произносим?- зззззз (звенит комар0

Если у Вас кашель, мы произносим?- жжжжжжж *(Жужжит жук)*

Если у Вас болит живот, мы произносим?- мммммм *(мычит корова)*

А чтобы поднять настроение, мы **просто поем любимую песню***(исполняют песню)*

На пианино находят лепесток.

Голос: Звуки музыку рождают,

И болезни побеждают.

Голосов чудесных пенье,

Улучшают настроенье.

Прикрепляют еще один лепесток.

Ведущий: Ребята, не хватает еще одного лепестка?

Весельчак У: Я знаю, это лепесток семейного счастья. С вами на нашу планету прилетели и родители. Если Вы сейчас подойдете кним, скажете ласковое слово, нежно поцелуете, и так будете делать всегда, с любовью и нежностью относится к своим родным, он обязательно появится.

Дети подходят к родителям, они отдают им лепесток.

Ведущий: Цветок собран, а значит, составлена формула абсолютного здоровья.

Дети повторяют, из каких лепестков состоит формула здоровья:

1. Дыхание

2. Движение

3. Выполнение правил безопасности

4. Поддержка друзей

5. Правильное питание

6. Звуки

7. Любовь и уважение в семье

Весельчак У: Жители нашей планеты теперь обязательно выздоровеют. А эту формулу я хочу подарить всем землянам, чтобы они использовали ее каждый день и никогда не болели.

Ведущий: Ну а нам ребята пора возвращаться на землю. Двигатели приготовить к взлету. Дети становятся в круг, изображают движение, двигателей, уходят.