

# Спортивно–музыкальный досуг

## "Космос – бесконечный мир"

Цели и задачи:

Совершенствовать технику выполнения двигательных действий и физкультурных упражнений под музыку.

Воспитывать чувство коллективизма в играх и эстафетах.

Закреплять знания о Космосе, полученные ранее на занятиях в группе.

Дети под музыку забегают в зал, располагаются на ковре, ложатся на спину.

Инструктор: Ребята, мы сегодня с вами заглянем в космос. Космос – это бесконечный мир, в котором находится наша планета земля. Вы уже знаете, что наша планета имеет форму шара.

Давайте, вообразим, что мы держим в руках подзорную трубу. Представим, что сейчас ночь и мы смотрим на небо и видим большую, огромную луну. Луна – это спутник нашей планеты. Луна – это единственное космическое тело, на котором были космонавты. Космонавты месяцами и даже годами готовятся к полету. Так давайте и мы с вами потренируемся и сделаем зарядку.

Дети исполняют физкультурные упражнения под песню "Про зарядку" м. Д. Львов-Компанейц.

Инструктор: Ну, что ж, будем исследовать Космос дальше? Ребята, предлагаю вам взять в руки телескопы, которые помогут нам увидеть далекие звезды. На небе они складываются в причудливые созвездия.

Звучит музыка, дети выполняют комплекс акробатических движений.

"Улитка"

"Стрела"

"Качели"

"Березка"

"Бумеранг"

"Звезда"

"Паучок"

Инструктор: Внимание! Наш исследовательский спутник прислал нам интересную фотографию. Оказывается в Космосе, как и на Земле тоже есть много цветов. Посмотрите, как переливаются эти краски.

Дети исполняют танцевально-ритмические упражнения под музыку "Разноцветная игра"

Инструктор: Ой, смотрите, смотрите! Вон там, рядом с планетой Марс, я вижу какую – то яркую точку. Она растет и движется прямо на нас. Да это настоящий межгалактический объект.

Давайте, защитим глаза от яркого света. Закроем их ладошками.

(Появляется инопланетянин).

Инопланетянин: Здравствуйте, люди земли. Я явился к вам прямо из Космоса.

Инструктор: Рады приветствовать тебя, пришелец!

Инопланетянин: Я прибыл к вам исследовать вашу планету и узнать, что вы любите делать и чем занимаетесь.

Инструктор: Наши ребята любят спорт, поют, танцуют и играют.

Инопланетянин: А можно мне с вами поиграть?

Инструктор: Конечно, у нас есть очень интересная игра. Называется "Космонавты". А для этого нам нужно разделиться на две команды.

Построение – расчет на команды "Спутник", "Ракета"

Пальчиковая игра "Космонавты"

Инструктор: Ребята, мы сейчас все космонавты. Приготовим ракеты к полету, проверим работу двигателя.

Упражнение "Моторчик"

Упражнение "Заливаем горючее"

Упражнение "Проверим сигнальные огни"

Не забудем взять с собой лучших друзей "Белку" и "Стрелку"

(Пальчиковая гимнастика)

Игра "Космическая команда"

Команды ходят вокруг обручей, проговаривают слова.  
-----Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам,  
На какую захотим, на такую полетим.-----

Дети разбегаются врассыпную.

После слов: ---Но в игре один секрет, опоздавшим места нет.---

Дети должны собраться возле обручей своего цвета, взяться за руки.

Инопланетянин: Пока я к вам добирался, мой корабль чуть не столкнулся с кометой. Мне пришлось быстро повернуть штурвал, чтобы избежать аварии.

Инструктор: Неужели кометы такие быстрые?

Инопланетянин: Да!

Инструктор: А наши дети еще быстрее.

Эстафета.

Инопланетянин: Молодцы! Ну а мне пора возвращаться домой.

Инструктор: А можно мы вас проводим?

Инопланетянин: Да, только удобнее мне стартовать с лесной лужайки. Давайте соберемся в круг и я вас туда телепортирую. Для этого нужно лечь, руки можно опустить.

Дети ложатся, звучит музыка, около каждого ребенка инопланетянин кладет “волшебные медальоны”.

Инопланетянин покидает зал.

Релаксация

Закройте глаза. Дышим ровно, глубоко... Вы чувствуете, как ваше тело стало легким, невесомым. Приятная прохлада разливается по нему. Вдох – выдох.. наш друг инопланетянин поднимается на корабль. Давайте помашем ему рукой. Вот он уже взлетел выше деревьев и исчез в голубом небе.

Вдохните полной грудью, задержите дыхание, медленно выдохните. Откройте глаза. А как же нам вернуться в детский сад? Посмотрите, инопланетянин оставил волшебные медальоны. Они помогут нам перенестись домой. Зажмите их между ладонями и представьте наш спортзал. Вот мы и вернулись!

Инструктор: Ребята, ну вот наше космическое приключение и закончилось, а может только начинается, может у кого-то получится его продолжить, сочинить свою космическую сказку или нарисовать рисунок или совершить необычное путешествие во сне. Удачи вам!