**Спортивное развлечение для детей средней группы**

**«Космическое путешествие»**

**Цель:** формировать представление детей о здоровье.

**Задачи:**

1. развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений,

2. закреплять знания детей о привычках здорового образа жизни.

**Предварительная работа**: беседа с детьми о космосе, о полезных привычках.

**Оборудование**: карта звёздного неба, дуги для подлезания 2 шт., гимнастические скамейки 2 шт., корзины 2 шт., муляжи фруктов, овощей, вредных продуктов: чипсов, кока-колы, фастфуда., предметы гигиены, мячи малые 40 шт., мягкие строительные модули.

Под бодрую музыку дети входят в зал, строятся в две шеренги.

**В:** А сейчас ребята вам я один вопрос задам,

Школу юных космонавтов собираются открыть,

Вы хотели бы ребята в эту школу поступить?

А придёт пора лететь, вы не станете реветь?

Очень рада, но сначала, говоря без лишних слов,

одного желанья мало, каждый должен быть готов

начинаем подготовку, выходи на тренировку!

**Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (музыкальное сопровождение Роберт Майлс «Fantasya»)**

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

и.п. у.с. прыжки в обруче, доз. 8-10 раз.

Преодолевают полосу препятствий: (подлезание, бег, прыжки)

**В:** Подготовкой мы довольны, из ребят никто не болен, каждый весел и здоров, каждый к полёту готов! Куда же мы отправимся, на какую планету? (названия каких планет вы знаете?) Звучит запись: дорогие земляне, помогите! Мы жители одной из планет в галактике Андромеды, всё время болеем, природа нашей планеты увядает, гибнет. Только вы можете нам помочь.

**В.** Да ребята, мы должны оказать помощь жителям неизвестной планеты, тем более, что мы все готовы к полёту, осталось только определить маршрут, рассмотрим карту звёздного неба (рассматриваем карту)

Готовимся к полёту

**Подвижная игра «Займи место в ракете»**

**Цель:** развивать быстроту реакции, внимание, умение находить своё место в строю.

После игры дети присаживаются на скамейки.

**В:** Наш полёт продолжается **космическая викторина** начинается!

Мы все обязаны ему, оно дарует жизнь всему, на букву « **с**» оно зовётся, вы догадались это? (**солнце)**

Крыльев нет, но эта птица полетит и прилунится **(ракета)**

Он не лётчик не пилот, он ведёт не самолёт, а огромную ракету, дети, кто скажите это? (**космонавт**)

Чудо птица, алый хвост, полетела в стаю звёзд (**ракета**)

**В:** Вот мы и прилетели на эту загадочную планету в галактике Андромеды, интересно, кажется нас встречают!

Звучит музыка в стиле «техно», выходит инопланетянин .

**Зелёный человек:** Здравствуйте космические путешественники, вы прилетели на наш зов? Ох-хо-хо, это хорошо. Послушайте нашу грустную историю:

Сейчас на нашей планете всегда пасмурно и дождливо и жители всё время простужаются и болеют, мы совсем забыли, как можно радоваться и улыбаться, но так было не всегда, Раньше и у нас светило солнце, было тепло и весело, мы занимались спортом, играли. А потом на нас напал вирус лени, а мы не стали с ним бороться, нам понравилось лентяйничать и слоняться без дела. Прошло много лет, и мы поняли, что можем погибнуть, мы хотим вылечиться от этого противного вируса, но забыли, что нужно делать?

**В:** Печальная история, но мы можем вам помочь. Сейчас наши ребята научат вас, что нужно делать, чтобы быть здоровыми!

**1. Конкурс «Здоровое питание»** (выбрать из корзины полезные продукты);

**2. Конкурс «Гигиена»** (дети поочерёдно достают из мешочка предметы гигиены и рассказывают о их назначении);

**3. Конкурс «Уборка дома»** (Дети делятся на две команды и при помощи совков собирают рассыпанные мячи в корзины);

**4.Спортивный танец «Большая стирка» (ритмичная музыка диско)**

Построение, ходьба бег в колонне по одному.

**1**. И. п. о. с. полуповорот вправо, полуприсед на левой ноге, правую ногу вперёд на носок с движением рук имитирующим стирку белья.

**2**. приседом увести колени вправо, влево, руки имитируют полоскание белья в противоположную сторону.

**3**. и.п. у. с. пружинистые сгибания ног, руки перед собой имитируют выжимание белья

**4**. и.п. у. с. стойка руки вверх, полуприсед , руки вниз.

**5**. стойка левая нога на полшага вправо, левую руку вверх, имитировать движение пальцами «прищепки», то же вправо.

**6**. стойка два пружинистых сгибания левой ноги, правая рука согнута перед собой, левая за спиной, имитировать движение работы с утюгом, то же на правой ноге.

**7**. имитируем движение «вытираем пот со лба»

**5. Конкурс «Построй ракету» (построить из модулей ракету)**

**Зелёный чел**овек: Правила ваши стал я выполнять и сразу же поправился мне хочется плясать, ( танцует под электронную музыку), дети аплодируют.

**В:** А сейчас пришла пора прощаться**,** мы построили ракеты и сейчас на них отправимся в обратный путь. (Прощаемся с Зелёным человечком)

Звучит космическая музыка (**Роберт Майлс «Children»)**

Полёт на землю.

Релаксация «Шёпот звёзд»

Дети покидают зал.