

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 347  
Ленинского района гор. Екатеринбурга  
620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, д. 116  
Тел.: (343) 212 91 40, 203 08 37  
347detsad.ru, ya.mdou347@yandex.ru

**СЦЕНАРИЙ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА,**  
**посвященный Дню Космонавтики**  
**«ПЛАНЕТЫ ЗОВУТ»**  
**(для детей средних и старших групп)**

**Чухарева Елена Алексеевна**  
**инструктор по физической культуре,**  
**первая квалификационная категория**

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, повышение физической и умственной работоспособности;
- создание радостного и праздничного настроения у детей;
- закрепление двигательных навыков в основных видах движения;
- развитие у детей физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, выносливости;
- пропаганда здорового образа жизни, пробуждение интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание морально-волевых черт характера: целеустремленности, воли к преодолению препятствий, дружелюбия, взаимовыручки в командных действиях;
- закрепление знаний о космосе.

### **Предварительная работа:**

- изготовление в группах инвентаря для украшения своей «скамейки-ракеты»;
- знакомство с темой космонавтики.

Инвентарь: 2 контрольные стойки, 4 конуса, 4 обруча (среднего d), 2 туннеля, 2 больших гимнастических мяча, 5 мячей «планеты», 15 набивных мячей (маленького d).

### **Ход праздника:**

**Дети (2-е группы):** заходят в зал под музыку и садятся на разные скамейки-ракеты.

**Инструктор:** «Здравствуйтесь ребята. Вы все знаете, что совсем скоро в нашей стране мы будем отмечать День космонавтики. Предлагаю вам сейчас превратиться в космонавтов и отправиться в космическое путешествие.

- представляет команды: команды приветствуют друг друга и произносят свой девиз;

- приглашает детей на веселую разминку под музыку

### **1. Разминка: «Поход на космодром»**

**Инструктор:** «До космодрома пойдем, по дороге препятствия найдем».

Дети под музыку: шагают вокруг зала на носочках, пятках, чередуют ходьбу, бег, бег на четвереньках, «змейкой», в рассыпную, из угла через середину в угол, по-пластунски. Дети по команде занимают места в шахматном порядке.

**Инструктор:** «Вот огромный звездолет он готовится в полет»  
**«Продувка мотора»**

ИП ноги на ширине плеч: поднимают руки вверх – вдох, опускают и закрывают одну ноздрю – выдох 1-4 (по 3р).

**Инструктор:** «Двигатель готов к полету, начинает он работу»  
**«Пуск двигателя»**

ИП на ширине плеч: круговые вращения прямыми руками, вперед и назад 1-4 (по 2р).

**Инструктор:** « Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»  
**«Пуск мотора»**

ИП ОС: хлопок над головой, наклон к прямым ногам – гудок 1-4 (4р).

**Инструктор:** «Будем дружно подрастать наши мускулы качать»

ИП сидя: поднимаем таз и живот 1-4 (4р).



**Инструктор:** «Если очень захотим на ракете полетим»

ИП ОС: прыжки чередуем ноги в месте, врозь, вперед, назад 1-4 (2р).

**Инструктор:** «Ключ поверни, глаза закрой, взлетай, на месте не стой»

**«Поехали!»**

ИП ОС: 1-а рука вперед вращение кисти, закрыть глаза, повороты вокруг своей оси, глаза открыть и поменять руку, вправо и влево 1-8 (по 2р).

**Инструктор:** «Наш полет идет успешно занимайте место спешно»

**Дети:** садятся на свои скамейки-ракеты.

### **2. Эстафета: «Надеть скафандры»**

**Инструктор:** «В открытый космос хотим мы попасть скафандры одеть вот задача у нас»

2-а обруча заранее располагаются на равном расстоянии друг от друга по прямой линии по направлению контрольной стойки.

ИП колонна: вперед - бег до обруча, через верх «одеть его на себя, положить обруч и тоже со 2-ым обручем, оббежать контрольную стойку, назад – бег.

### **3. Эстафета: «Выход в открытый космос»**

**Инструктор:** «Дорогу в открытый космос не просто пройти, туннель с препятствием у нас на пути».

Туннель заранее располагается на середине дистанции по направлению контрольной стойки.

ИП колонна: вперед – бег до туннеля, проползти внутри него, оббежать контрольную стойку, назад – бег.

### **4. Эстафета: «Корабль-разведчик»**

**Инструктор:** «На планету мы опустились, грунт под ногами неизвестный у нас, корабль-разведчик выручит нас»

2-а опознавательных знака заранее располагаются на равном расстоянии друг от друга по прямой линии по направлению контрольной стойки..

ИП колонна: сесть верхом на гимнастический мяч, вперед – прыжки на мяче «змейкой», обходя опознавательные знаки, оббежать контрольную стойку с мечем в реке, назад – бег.



### **5. Эстафета « Не потеряйся в космосе»**

**Инструктор:** «Чтобы в открытом космосе не потерять надо друга держаться»

ИП колонна, пара стоит спиной друг к другу, держась за руки: вперед – боковым галопом передвигаться по направлению контрольной стойки, оббежать ее, назад – тоже.

### **6. Релаксация: «Невисомость»**

ИП враспынную: пластические движения на расслабление.

### **7. Игра: «Метеоритный дождь»**

**Инструктор** - разговор о планетах и что им угрожает: «Метеоритный дождь - что это такое, совсем нам не понятное, страшное и злое.

Метеоритный дождь всегда спешит планеты погубить. Летят себе планеты, а время их прошло, ведь их подстерегает космическое зло».

ИП дети одной шеренги стоят напротив детей другой шеренги на другой стороне зала и перебрасывают мячи «планеты» по парам. ИП других детей тоже, но на других сторонах зала, они метают мячики, стараясь попасть в мячи «планеты».



**Инструктор:** «Ребята, какой замечательный у нас получился полет. Вы все показали свою силу, смекалку, быстроту, ловкость. Поздравляю, вы показали, что растете достойной сменой нашим космонавтам.

**Дети** под музыку выходят из зала.