**Спортивный праздник**

**для детей подготовительной группы с использованием степ-платформ**

**Тем: «Центр подготовки космонавтов»**

**Цель:** расширить и углубить знания детей о празднике «День космонавтики», космосе и, героями космоса.

**Задачи:**

*Обучающая:* совершенствовать детей выполнять движения на степ-платформе;

*Развивающие:* развивать у детей физические качества (координацию движений, равновесие, общую выносливость); основные виды движений – ходьба, прыжки, метание, ползание; закрепить правила техники безопасности работы на степ-платформе;

*Воспитательные:* поддерживать инициативность и самостоятельность детей в двигательной деятельности; воспитывать чувство уважения к профессии летчика-космонавта.

**Предметно-практическая среда:** степ-платформы (по количеству детей), тоннель, гимнастическая скамейка, корзина с мешочками, мячи малые. Музыкальное сопровождение, презентация по теме «Космос», макет ракеты, буквы для составления названия ракеты (ВОСТОК), карты-схемы расположения спортивного оборудования, удостоверения (по количеству детей), призы (сладость в тюбике «Питание для космонавтов»).

**Планируемые результаты:** активное участие детей в игровой ситуации «Центр подготовки космонавтов»; устойчивая мотивация к двигательной деятельности, проявляют инициативу и активность в двигательной деятельности, умеют договариваться между собой, уважительно относятся к партнерам по совместной деятельности; имею представление о профессии летчик-космонавт.

**Ход мероприятия:**

**1. Мотивационно - побудительный этап.**

*Построение детей в шеренгу.*

**ИФК:** Здравствуйте! Вы знаете, какую дату отмечает в апреле вся наша страна? *(ответы детей).* Правильно! А вы узнаете этого человека? (*показ* *на слайде портрета Гагарина).* Кто он по профессии? Каким должен быть космонавт? *(здоровым, сильным, ловким, выносливым).*

-У меня готова ракета к запуску, она перед вами, только у нее нет названия (оно закодировано) и нет команды космонавтов. Как вы думаете, а любой человек может полететь в космос? Конечно, он для этого должен быть подготовлен. Сегодня у нас в зале открывается «Центр подготовки космонавтов». Кто хочет пройти подготовку в этом центре, чтобы отправиться в космос на нашей ракете! Я буду выполнять роль Инструктора!

- Мы с вами будем выполнять разные тренировочные задания. За каждое выполненное задание вы будете получать по одной букве и в конце тренировки узнаете название своей ракеты!

**2.Основной этап:**

Тренировка начинается! Слушайте мою команду! Направо!

Бегом вокруг станции марш! (*дети пробегают через степ-платформы*).

Ходьба:

-на пальцах ног с поднятыми руками;

-на наружной стороне стопы, руки на поясе;

-спиной вперед;

Бег:

-с выбрасыванием прямых ног вперёд;

-с высоким подниманием коленей;

Игровое упражнение «Луноходы» (ходьба с опорой на ладони и стопы, спиной вперед, животом вверх).

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ИФК**: За первое выполненное задание получаете первую букву названия ракеты: «**В».**

Через центр к степ-платформам шагом марш!

*(степ-платформы расставлены по два или в шахматном порядке в центре зала)* Сейчас мы приступаем ко второму этапу тренировки на космических ступенях (степ-платформы). Чтобы натренировать все мышцы, вы должны правильно выполнять все мои указания!

*Ознакомление детей с основными правилами техники выполнения шагов. (Сопровождение показом инструктора)*

* работа на степ-платформе предполагает постоянное поддержание правильной осанки.
* выполнять шаги в центр степ - платформы;
* ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме;
* делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами;
* опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от платформы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Техника выполнения | Дозировка |
| 1 | «Разминка стопы» | И.п. основная стойка перед степ-платформой, руки на поясе.  1-подняться на степ-платформу на правый носок, голову наклонить направо;  2- подняться на степ-платформу на левый носок, голову наклонить налево; | 6 |
| 2 | «Космические шаги» | И.п. стойка перед степ-платформой, руки на поясе.  1-встать правой ногой на степ-платформу, руки к плечам;  2-встать левой ногой, руки выпрямить вверх;  3-правую ногу поставить на пол,, руки к плечам;  4 левую ногу поставить на пол, руки опустить на пояс. | 6 |
| 3 | «Инопланетяне» | И.п.: стоя на середине степ платформы, руки согнуты в локтях, ладони расставлены;  1- поставить полусогнутую ногу вправо,  2- вернуть ногу обратно  3- поставить полусогнутую ногу влево,  4- вернуть ногу обратно.  *Приставной шаг на степе с полуприседанием (шаг — присесть).* | 6 |
| 4 | «Гуманоиды» | И.п.: стойка перед степ-платформой, руки полусогнуты в локтях.  1- встать правой ногой на степ-платформу;  2- левую нога на полу, переступающий шаг.  3- шаг на пол правой ногой,  4- левую приставить.  *( шаг Мамбо)* | 6 |
| 5 | «Махи в сторону» | И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.  1- встать правой ногой на степ-платформу;  2-поднять левую ногу в сторону, руки вытянуть вперёд;  3-4 -шаг с платформы левой ногой..  То же повторить с левой ноги. | 6 |
| 6 | «Самолёт» | И.п.: основная стойка, руки на поясе.  1- встать правой полусогнутой ногой на степ-платформу;  2- поднять махом левую ногу и руки назад;  3- вернуться на пол с левой ноги,  4- приставить правую ногу, руки на пояс. | 6 |
| 7 | «Ракета» | И.п. стоя перед степ-платформой., ноги вместе, спина прямая, руки на поясе.  1-сели на корточки,  2- опора ладонями на степ, ноги врозь,  3- опора ладонями на степ, ноги, ноги вместе,  4- вернуться в и.п. | 6 |
| 8 | «Стрела» | И.п.: сидя вдоль степ-платформы, опора на руки сзади, ноги согнуты, стопы стоят на полу.  1- ноги прямые вверх,  2-согнуть ноги, не ставя ноги на пол,  3-4 повторить. | 6 |
| 9 | «Весёлый космонавт» | И.п.: стоя в упоре на коленях и ладонях, колени на степ-платформе, ладони перед степ-платформой на полу.  1-отвести назад правую ногу;  2- вернуться в и.п.;  3- отвести назад левую ногу;  4-вернуться в и.п. | 6 |

**ИФК:** У космонавтов бывают минуты отдыха! Предлагаю Вам выполнить некоторые движения под музыку.

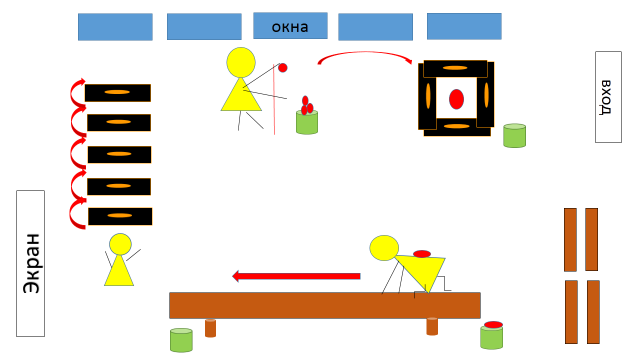
Дети, повторяя за инструктором, выполняют степ-аэробику под музыкальную композицию «Делайте зарядку».

Дыхательная гимнастика «Звуки космоса»

*Сесть на степ-платформу, скрестив ноги, расслабиться. Свободно вздохнуть, а на выдохе петь долгий звук «а-а-а-а-а-а-а», одновременно поднимая руки в стороны. Затем после выдоха руки опускаются*.

**ИФК:** Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием и получаете вторую букву: «О»! *(прикрепляют вторую букву к ракете).*

**ИФК:** Для следующего этапа тренировки необходимо подготовиться. Нужно расставить оборудование по «карте-помогатору».



**ИФК:** Ребята, посмотрите на экран, на нем изображена схема расстановки «космических ступенек». Теперь, когда вы всё подготовили, приступим к тренировке!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Основные движения | Инструкция |
| 1 | Метание «космического мусора» (*мешочка с* *песком*) в «чёрную дыру» | И.п. стоя у черты, левая нога вперед, рука с мешочком вверху. |
| 2 | Ползание по бревну с «кислородным баллоном» (мешочком). Пролезание по «стыковочному» тоннелю. | И.п. опора на руки и ноги. Встать в и.п. задом. |
| 3 | Прыжки на двух ногах между «космическими ступенями» (степ-платформами) с продвижением вперед | И.п.: стоя перед степом, спина прямая, руки на поясе |

За каждый выполненный этап тренировки дети получают по букве: «С, Т, О».

**ИФК:** В последнем этапе тренировки предлагаю вам потренироваться собрать команду космонавтов и построить ракету, а какое количество космонавтов, вы увидите на экране.

Подвижная игра **«Ракета и космонавты»**

Ход игры: дети идут по кругу и говорят слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

После последних слов, дети разбегаются и занимают свободную степ-платформу в позе ракеты (руки вверх соединить ладони). Внутри каждой ракеты должно быть столько космонавтов, сколько обозначено по количеству показанных участников на экране.(1,5,2.10) Опоздавшие на ракету выходят из игры.

Игра малой подвижности **«В невесомости»**

*Степ - платформы расставляются в зале по количеству детей. Звучит спокойная мелодия.*

Ход игры: дети свободно перемещаются, как только ведущий произнесет: «Выход в открытый космос», дети должны занять место на степ-платформе, стоя на одной ноге, руки в стороны. Вариант игры: количество степов уменьшается и детям предлагается встать на степ-платформу по двое, стоя на одной ноге и держа друг друга за руки.

**ИФК:** за этот последний выполненный этап тренировки Вы получаете последнюю букву названия космического корабля: «К». Давайте вместе прочитаем название нашей ракеты: **ВОСТОК**.

**3.Рефлексивный этап:**

**ИФК:** центр подготовки космонавтов заканчивает свою работу. Как Вы считаете, наша команда готова к запуску ракеты? Чему вы научились в нашем центре подготовки космонавтов? Космонавты подготовлены, ракета готова к запуску!

*Дети встают вокруг ракеты, закрывают глаза и считают: 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 ПУСК! (Звучит звук запуска ракеты). Дети садятся «по-турецки» на степы и релаксируют.*

-Молодцы, ребята, вы сегодня хорошо потрудились. Я хочу вам вручить удостоверения, подтверждающие, что вы прошли тренировку в «Центре космонавтики». Поздравляю! Ребята, наша ракета подает сигнал! Для нас приготовлено космическое питание и я всех вас им угощаю!