**Занятие по ФИЗО в подг. гр. «КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

**Место проведения:** спортивный зал

**Возрастная группа:** подготовительная группа

**Цель:** оптимизировать двигательную активность [детей](http://50ds.ru/vospitatel/1108-zanyatie-dlya-detey-starshego-vozrasta-volshebnaya-bumaga-i-vozdukh-i-ego-svoystva.html), повышать интерес к физической культуре.

**Задачи:**

* упражнять [в различных](http://50ds.ru/psiholog/916-zanimatelnyy-matematicheskiy-material-v-razlichnykh-vidakh-deyatelnosti-detey.html) видах ходьбы (профилактика плоскостопия)  Совершенствовать навыки выполнения основных движений;
* обогащать [двигательный](http://50ds.ru/vospitatel/624-dvigatelnyy-rezhim-na-zanyatii-izo-v-starshey-gruppe.html) и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения;
* [развивать](http://50ds.ru/psiholog/3062-kak-razvivat-poznavatelnuyu-aktivnost-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечный тонус;
* совершенствовать мелкую и общую моторику;
* приобщать [дошкольников к](http://50ds.ru/psiholog/66-avtorskaya-programma-podgotovki-doshkolnikov-k-obucheniyu-v-shkole-uspeshnyy-pervoklassnik.html) здоровому образу жизни
* развивать, ловкость, смекалку, быстроту реакции.

**Оборудование:**

* Звёздная карта с изображением созвездий
* Конверт с надписью «SOS»
* 2 обруча
* Канат
* Кубы 5-6 штук
* Мешочки с песком
* Вертикальная цель – «Летающие тарелки»
* Тоннель
* Нестандартное оборудование – коррекционные дорожки;
* пластиковые бутылки, наполненные фольгой – по количеству детей

**Музыкальное оформление** – музыка группы «Спейс»

***ХОД ЗАНЯТИЯ:***

*Под музыку дети заходят в зал, строятся в шеренгу.*

**Вед:** Ребята, сегодня утром в наш сад пришло тревожное письмо. Посмотрите, на нём написано –  **«SOS!».**Что обозначает это слово? Правильно, оно означает –  «**ПОМОГИТЕ!**». Давайте откроем его и посмотрим, кто же просит нас о помощи: (читает)  
«Жители планеты Земля! Просим у вас помощи. Космические пираты хотят захватить нашу планету, «МЕЧТАЛИЮ». И если их коварный план осуществится, то все наши мечты и желания не смогут сбыться. В помощь мы посылаем  карту космоса, которая поможет вам быстрее найти нашу планету. Вы должны быть смелыми и дружными, чтобы справиться с космическими пиратами. Удачи вам!

Жители планеты Мечталия».

– Ну, что, поможем жителям планеты Мечталия? Ведь мы с вами – (*все вместе*) ЗВЁЗДНЫЙ ДИСАНТ!»  
– Путь нам предстоит нелёгкий, поэтому я предлагаю подготовить наши мышцы к дальнейшим испытаниям. (*размыкание на вытянутые руки в стороны*).

**I. Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики**

**1. Скажи «Да» кистями рук** И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд.

Нам любая беда – не беда. На помощь друзьям прилетим мы всегда!

**2.**  **«Тик-так»**  И. п.: стоя, руки на поясе. Медленные наклоны головы в стороны.

Слабая шея – это пустяк! Её укрепим, если сделаем так: «Тик-так, тик-так, тик-так»

**3.** **«Скрутка руками**»  И. п.:  стоя, руки вытянуть вперёд, скрестить, повернуть ладони  внутрь, зацепить кисти в замок. Вывернуть руки, не расцепляя кисти.

Будут руки крепки и сильны.  Эти движения очень нужны.

**4. «Отодвигание стен**» И. п.: стоя, с напряжением имитировать отодвигание стен в стороны, чередуя с расслаблением.

Даже стена не преграда для нас, Мы отодвинем её дружно, в раз!

**5. «Каратэ»** И. п.: стоя. Имитировать удары ногой в разные стороны.

Как каратисты ударим ногой Трудности все и преграды долой!

**6. «Качалка**»  И. п.: лёжа на спине, сгруппироваться.

На качалке сможем покачаться Если очень постараться!

**7. «Расслабление**» И. п.: лёжа на спине.

С заданьями мы справились, А теперь, расслабились!

**Ведущий:** Итак, ребята! Заряд бодрости мы получили, пора в путь, спасать планету Мечталию. Ведь мы с вами – «Звёздный десант»!

*Под соответствующий темп музыки дети выполняют различные виды ходьбы и бега*

**Ходьба – «Созвездия**» (по 30 сек.) – профилактика плоскостопия

* «Большая медведица» – ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной.
* «Близнецы» – ходьба на пятках парами, руки за головой.
* «Рак» – ходьба спиной вперёд приставным шагом, руки на поясе.
* «Лунатики» – ходьба «врассыпную» на носочках, руки вверх.

**Бег**(2,5 минуты)

* лёгкий;
* «Млечный путь» – бег «змейкой» за направляющим;
* с остановкой на сигнал  –  «Астероид!», присесть;
* с поворотом на 360 градусов вокруг себя – «Летающая тарелка»;
* «Созвездие гончих псов» – бег широким шагом;
* в медленном темпе – впереди планета «Волшебных точек»;
* переход на ходьбу с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**II. Комплекс точечного массажа для профилактики простудных заболеваний.**

*Перестроение в шахматном порядке*

ОРУ (горизонтально-пластический балет, по программе Н.В. Ефименко)

**1. «Посмотри вокруг»**

И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы в стороны. 1 – вправо (вдох), 2 –  и. п. (выдох). То же влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Посмотри, как красиво вокруг! Звёзды сияют и там и тут!

**2. «Загадочный космос**»

И. п.: то же. 1 – приподнять плечевой пояс, смотреть вперёд (вдох). 2 – и. п. (выдох). Темп медл., 8 раз.

Где-то планеты нас ждут впереди В загадочный космос ты путь проведи.

**3. «Метеорит»** И. п.: то же. 1 – руки вперёд-вверх (вдох), 2 – и.п. (выдох) Темп медл., 8 раз.

Вот летит метеорит, Он сияет и блестит

**4.** **«Увернёмся от астероида**» И. п.: то же, руки сцеплены в замок над головой.  Перекаты со спины на живот. Дыхание произвольное, темп средний. 8 раз

Астероид – не преграда, От него нам увернуться надо.

**5. «Летающая тарелка»** И. п.: то же. Ноги согнуты в коленях. Разворот туловища по часовой стрелке при помощи приставных шагов и движений бёдрами. Темп средний, дыхание произвольное. 5-6 раз.

Впереди летающий объект. Он летит на нас – сомнений нет!

**6. «Хвост кометы»**

И. п.:  И. п.: то же, руки под поясницей. 1 – поднять прямые ноги вверх, тянуть  носки (вдох), 2 – и. п. (выдох). Темп медленный. 6-7 раз.

Летит комета, как стрела. Хвост оставила она.

**7. «Звезда»** И. п.: лёжа на животе, ладони под подбородком. 1 – руки и ноги развести в стороны, прогибаясь в спине, смотреть вперёд (вдох), 2 – и. п. (выдох). Темп средний. 6 раз.

Полярная звезда зажглась, Она нам по душе пришлась.

**8. «Невесомость»** И. п.: стоя, выполнение упражнения «Ласточка». По 3 раза на каждой ноге, темп медленный, дыхание произвольное.

Это что ещё за новость – Приготовься – невесомость!

**9.«На луне»** Различные виды прыжков на месте.(4 вида по 10 раз). Чередовать с упражнением на дыхание  – «Звёздная пыль». Повторить 2 раза.

Интересно на луне побывать В невесомости попрыгать, поскакать!

**Ведущий:**

Ребята, посмотрите, звёздные врата, Планета Мечталия близко, все сюда!

*Перестроение в одну колонну для выполнения ОВД*

**III. ОВД** (*поточным способом*)

* «Звёздные врата»  – подлезание  правым и левым боком через обручи
* «Невесомость» – ходьба по канату прямо, руки в стороны
* «Астероиды» – прыжки через кубы на двух ногах (высота 20 см.)
* «Сбей  корабль космического пирата» – метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
* «Чёрная дыра» – ползанье на четвереньках через тоннель

**Ведущий:** Ребята, мы приближаемся к цели, впереди планета Мечталия, сбавить скорость!

*Неожиданно «залетает» космический пират.*

**Пират:**А вы, что за существа? Я таких ещё не видел! С какой вы планеты?  
**Дети:** …  
**Пират:**  Так вот как выглядит Звёздный десант. Слышал, слышал про вас. А вот я сейчас захвачу ваш корабль! А вас в плен уведу!

**IV. Подвижная игра  «Займи место на корабле»**     3-4 раза

**Ведущий:** А ну, ребята, окружай пирата! (дети встают в круг, берутся за руки, пират в середине круга пытается вырваться)

**V. Упражнение  хатха-йоги**  «Ха!»  (каратэ)

*Пират убегает*  
*Выходят дети в костюмах инопланетян, благодарят за помощь и дарят детям «бутылочки желаний»*

**VI. Упражнение на укрепление дыхательной системы  «Звездопад желаний» с использованием нестандартного оборудования**

**Ведущий:** Ребята, нам пора возвращаться на Землю. Занимайте свои корабли, начинаем отсчёт! 9-8-7-6-5-4-3-2-1 – ПУСК! *Дети ложатся на спину, закрывают глаза*

*.* **VII. Медитация  «Этот загадочный космос»**

**Физкультурное оздоровительное занятие  
в подготовительной группе  
«Как гному Хлюпику стать здоровым»**

**Программное содержание:** Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлазании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

**Оборудование:** Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный; ориентиры-елочки, гимнастические палки по количеству детей в группе, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковка-муляж, «цветок здоровья» с запахом чеснока.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

- Ребята, сегодня к нам в гости пришли два гнома. Одного зовут Здоровяк, а другого – Хлюпик *( обратить внимание детей на персонажи)*. Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Хлюпик?

- У Здоровяка румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, ест фрукты и овощи -полезные продукты, не забывает делать зарядку.

- У Хлюпика – темные круги под глазами, сгорбленная спина, он грустный и поникший.

- Давайте поможем Хлюпику стать здоровым. А для этого дадим ему несколько советов и покажем упражнения, которые укрепляют наше здоровье.

**Сначала пойдем на прогулку, свежий воздух полезен для нашего организма** .

- Направо! В обход по залу шагом марш! *(ходьба в колонне по одному)*

- Все проверили осанку,

Все свели лопатки.

- Мы походим на носках *(руки на плечах)*,

А теперь на пятках *(руки вытянуть вперед)*.

- Высоко подняв колени,

Все шагают как олени *(ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны)*

- Сзади камушек упал,

Нас немного напугал *(бег обычный в колонне по одному)*

- Дорожка стала так узка,

Идем ступая мы с носка. *(ходьба гимнастическим шагом, руки на «полочке» за спиной)*

- По бордюру мы идем

И приседаем мы на нем. *(ходьба приставным шагом боком с приседанием)*

- Теперь обходим деревца, *(ходьба между ориентиров – деревьев)*

И пробежимся мы слегка. *(бег обычный, подскоки)*

- Позади тяжелый путь,

Надо нам передохнуть. *(На месте стой, 1, 2!)*

- Вдруг засвистел холодный ветер! *(с-с-с)*

**Дых. гимнастика « Ветер»**

Вдох, поднять руки вверх через стороны, на выдохе опускать руки вниз с произнесением звука С-с-с.

- Ветер стал срывать с деревьев листья.

Давайте соберем букет из осенних листьев.

**Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»**

1, 2, 3, 4, 5, *(поочередно загибать пальцы)*

Будем листья собирать. *(сжимать, разжимать кулачки)*

Листья березы, листья рябины, *(загибать пальцы, начиная с большого)*

Листики тополя, листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем. *(ходьба на месте)*

- А теперь вернемся в детский сад и покажем Хлюпику упражнения с гимнастической палкой. Они хорошо укрепляют мышцы спины.

- В обход по залу марш! Берем гимнастические палки.

**Перестроение** в колонну по 3 в движении.

**ОРУ с гимнастической палкой**

1. И. п. : ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю ступню.
2. И. п. : ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо *(ноги от пола не отрывать)*, палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться в и. п. . То же в левую сторону.
3. И. п. : сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку. наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.
4. И. п. : лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касается пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.
5. И. п. : лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.
6. И. п. :стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.
7. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опуститься на всю стопу, руки вниз.

Каждое упражнение выполнять по 5 раз.

Чтобы не было насморка осенней порой,

Подышим ноздрей.

Сначала одной, а потом и другой.

**Дых. Упражнение «Змейка»*(по 2-3 раза)***

Выполнять вдох носом поочередно то правой, то левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев.

- Направо, в обход по залу марш! *(****Перестроение,****палки убрать на место. )* Взрослые готовят пособия для основных движений *(ОД)*. На месте стой!

- Осень – время уборки овощей и фруктов. Они полезны для здоровья, потому в них много витаминов. В моркови содержится витамин А. Он помогает нам расти, и укрепляет зрение.

**ОД:** - Дети любят есть морковку. Выполнять им нужно ловко:

- Под веревкой пробегать *(бег под натянутой веревкой не касаясь пола руками)*

- Под скамейкой пролезать *(пролазание под скамейкой)*

- Перепрыгнуть все преграды *(перепрыгивание на двух ногах через 6 набивных мячей)*

- Получить свою награду. *(выпрыгивание вверх с места с целью достать подвешенный предмет)*

- По сигналу, дети убирают спорт. инвентарь и **строятся в круг** .

Вспомнить название других полезных овощей и выбрать водящего для игры нам поможет считалка про овощи.

**Считалка «Как то вечером на грядке»**

Как то вечером на грядке

Репа, редька, свекла, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Рассчитались по-порядку:

1, 2, 3, 4, 5

Прячься лучше, прячься глубже!

Ну а ты иди искать!

- Водящий встает в центр круга.

- А поиграем мы в **игру «Волшебные елочки»***(3 раза)*

Дети изображают волшебные елочки. По сигналу «Ночь!» бегают по площадке, а по сигналу «Лесник!» останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в стороны, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится лесником.

- Построение в круг. А теперь выполним упражнения полезные для наших стоп.

**Упражнение для профилактики плоскостопия «Елочка»**

Были бы у елочки ножки, *(шагать на месте не отрывая носки от пола)*

Побежала бы она по дорожке.

Застучала бы она каблучками, *(подниматься на носки)*

Заплясала бы она вместе с нами. *(перекаты с пяток на носки)*

- Улучшить осанку поможет **упражнение из индийской йоги** со смешным названием «Поза священной коровы». Сложить за спиной ладони пальцами вверх *(шея вертикально)*, из положения сидя на коленях.

- А если вы засиделись возле компьютера или телевизора, снять напряжение с глаз поможет **гимнастика для глаз.**

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть. Повторить 8-10 раз.

Сидя, быстро моргать глазами *(1-2 минуты)*.

**-** Если вы, ребята, и гном Хлюпик, будите выполнять все, о чем мы с вами сегодня говорили, если не будите забывать делать утреннюю гимнастику и подружитесь со спортом, то обязательно будите здоровы.

Спорт, ребята – Очень нужен!

Мы со спортом – Крепко дружим!

Спорт здоровье, спорт игра,

Кримнем все Физкульт – Ура!

Дети возвращаются в группу.

**Спортивное развлечение**  
для детей подготовительной к школе группы  
**«Путешествие к разноцветным планетам»**

**Цель:** Учить детей сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать чувство уверенности в себе, выносливости, доброе отношение друг к другу.

Оборудование: Эмблемы, медали, четыре обруча, два серебряных мяча, двадцать кубиков и два конуса, восемь гимнастических палок, два больших мягких туннеля, двадцать шишек, двадцать теннисных мячей и две ложки, две упаковки мармеладных червяков, четыре доски, следы *(из клеёнки или картона)*, 2 тележки на колёсиках, яркие бумажные лепестки цветов, голубая клумба из ватмана овальной формы.

Место проведения соревнований празднично украшено – цветные шары, золотые и серебряные звёзды, рисунки детей с изображением ракет, планет, инопланетян, плакаты.

Под музыку выходят две команды *(с эмблемами на груди)* «УРАНЧИКИ» и «ПЛУТОНЧИКИ».

**Ведущий:** Сегодня наши команды превращаются в космические экипажи, и мы отправляемся к Разноцветным планетам. На этих планетах нас ждут разные испытания и неожиданности. Предлагаю вам взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку и пожелать успехов.

За нашим путешествием наблюдают Адмиралы Космических Дорог *(представляет жюри)*

***Команды приветствуют друг друга***

Девиз экипажа **« Плутончики»**:

Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам

На какую захотим - На такую полетим!

Девиз экипажа **«Уранчики** »:

Далекие звезды в небе горят

Зовут они в гости умных ребят

Собраться в дорогу недолго для нас

И вот мы к полету готовы сейчас!

**Ведущий:** Первая планета на нашем пути – **ПЛАНЕТА ПОГРАНИЧНАЯ.**

*1 испытание*: «*Чей экипаж построиться быстрее*»

Обе команды выстраиваются в 2 колонны по 10 человек.

Под музыку они бегают врассыпную по залу, а по команде «В шеренгу становись», «В круг становись», «В колонну становись» строятся. Чей экипаж построиться быстрее - выигрывает.

2 *испытание*: «*Строим ракету*»

Дети выстраиваются в 2 колонны по 10 человек, у каждого в руках по кубику, а у последнего ребёнка конус. По сигналу ведущего первые игроки бегут к установленному месту и ставят кубик, бегом возвращаются обратно и. т. д. Пока не построят из кубиков ракету. Выигрывает та команда, игроки которой раньше выполнят задание.

*Ребята выполняют задание*

**Ведущий:** Следующая остановка **ГОЛУБАЯ ПЛАНЕТА** это очень сырая планета и чтобы не промочить ноги нужно ходить только по космическим следам и дощечкам.

1 *испытание* «*Пройди по космическим следам и попади в летающую тарелку»*

Дети идут по следам *(из клеёнки или картона)*, а потом метают шишками в цель – в летающую тарелку, которая висит на стойке.

2 *испытание* «*Пройди по космическим дощечкам*»

Дети передвигаются, наступая только с одной дощечки на другую, стараясь не наступать на пол, до пирамиды, обегают её и возвращаются к своим колоннам.

Участвуют по 8-10 человек из каждой команды.

*Ребята выполняют задание.*

**Ведущий:** Нас просит о помощи **ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА**.

Там была магнитная буря и разбросала во все стороны космические цветы и птичьи гнезда. Давайте поможем всё собрать.

1 *испытание* «*Собери цветы на клумбу*»

Дети собирают разбросанные по залу лепестки цветов на клумбу *(овальный лист ватмана голубого цвета)*.

Участвуют по 6 человек из каждой команды одновременно.

2 *испытание* «*Перенеси яйца птиц из опасного места в безопасное».*

Дети по очереди, пластмассовой ложкой, переносят маленькие резиновые мячики из одного обруча в другой, не дотрагиваясь до мяча руками.

Участвуют по 10 человек из каждой команды.

*(Ребята выполняют задание. )*

*(Объявляется музыкальный номер. )*

**Ведущий**: А вот и **КРАСНАЯ ПЛАНЕТА** – она самая опасная. Здесь живут космические пираты. И чтобы они вас не нашли, надо убежать от них и запутать следы.

1 *испытание*: « *Преодолейте препятствия*»

Спортивные палки, разложенные горизонтально на расстоянии 50см друг от друга, которые дети обходят змейкой и проползают через космический туннель *(большие мягкие трубы)*

2 *испытание* «*Запутываем следы*»

Дети парами стоят друг за другом. У впереди стоящего ребёнка ноги широко расставлены, второй ребёнок пролезает между его ног и встаёт перед ним, когда они дойдут до пирамидки оббегают её, а обратно скачут на одной ноге, взявшись за руки.

В каждом испытании участвуют по 10 человек.

*Дети выполняют задание****.***

Ведущий проводит упражнение, которое позволяет снизить уровень нервного напряжения.

«*Покорители космоса*» Дети садятся на стулья, поза спокойная.

**а)** *полёт на луну*: на выдох дети тянут звук «А-А-А», медленно поднимая левую руку вверх, достигая луны и также медленно её опускают;

**б)** *полёт на солнце*: также на выдохе тянут звук А, но поднимают правую руку, произнося звук громче и длиннее;

**в)** *полёт к инопланетянам*: на выдохе произносят звук А, поднимая обе руки вверх и произнося звук со всей возможной силой и громкостью как можно дольше.

**Ведущий:** Впереди **ОРАНЖЕВАЯ ПЛАНЕТА.**

На этой планете не ходят пешком, а на чем-нибудь передвигаются.

1 *испытание*: «*Чей планетоход доедет быстрее*»

Дети передвигаются сидя на мягкой тележке без бортиков и на колёсиках, отталкиваясь от пола ногами.

*В испытании участвуют 8 человек.*

**Ведущий**: А ещё на этой планете можно поиграть с космическими метеоритами *(резиновый мяч серебряного цвета)*.

*2испытание*: «Чей метеорит быстрее».

1. Дети садятся друг за другом, вытянув ноги в стороны. Передают мяч друг другу над головой – назад.
2. Лечь на живот параллельно друг другу, вытянуть руки вперёд и передавать мяч вперёд
3. Перевернуться на спину, поднять руки вверх и снова передавать мяч назад
4. Встать, поднять руки вверх и передавать мяч вперёд.

В испытании участвуют обе команды

*Ребята выполняют задание****.***

**Ведущий**: Нас приветствует **БЕЛАЯ ПЛАНЕТА**. На этой планете любят угощать деликатесами.

**«Поедание космических червяков».**

Обе команды выстраиваются друг против друга. Детям раздаются мармеладные червяки на салфетках.

По сигналу ведущего дети кладут их в рот и начинают жевать. Каждый ребёнок, съевший «червяка» должен открыть рот. Команда, которая съест быстрее - выигрывает.

*Дети выполняют задание.*

**Ведущий**: Сейчас Адмиралы Космических Дорог объявят результаты испытаний.

В процессе соревнований жюри подсчитывает и выставляет на табло очки и объявляет счет.

Все дети награждаются медалями *(в форме серебристых звёзд)* и подарками *(киндер-яйцо с сюрпризом)*.

**1-й ребёнок**

Люди-взрослые и дети- Все мечтают об одном:

Чтобы мир был на планете, Словно солнце за окном.

**2-й ребёнок**

Чтобы космос был чистым, И к детям планет

Мы бы в гости летали В каютах ракет

**Ведущий**

Мы с полёта возвратились И на Землю приземлились

Идёт веселый наш отряд И каждый встрече с нами рад!

Спортивный досуг для детей 6-7 лет  
«Остров сокровищ»

В зале звучит рекламная музыка, и голос ведущего объявляет: «Каламбия Пикчерс и Общественное Российское Телевидение представляет совместный проект «Остров сокровищ». Звучит музыка, шум моря и гудок парохода. В зал кубарем вкатываются дети.

**Ведущая:** Ребята, вы живы? Наш корабль попал в шторм, судно потерпело крушение, а нас выбросило на необитаемый остров. Нам придётся находиться и выживать на острове пака не прилетит спасательный вертолёт. Нам придётся без помощи взрослых добывать себе пищу и воду. Вы готовы справляться с трудностями?

**Дети:** Ну что же нам ни в первый раз с тревогами дружить и нет опасности чтоб нас смогла остановить!

**Ведущая:** Ребята чтобы решить стоящие перед нами задачи, я предлагаю сделать разминку, которая поможет зарядиться энергией.

Солнце, солнце улыбнись

На зарядку становись! *(дети выполняют упражнения под ритмичную музыку)*

Теперь мы весёлые, задорные, жизнерадостные. Можем отправляться в путь. Я предлагаю поделиться на две команды, которые будут сражаться между собой в силе, ловкости, выносливости.

**Ведущая:** Командам занять свои места. Приготовиться к приветствию.

1. Команда «Супер мальчишки». Это мы! Если дружно, если вместе то всегда на первом месте.
2. Команда «Морские волки» Это мы! Будем биться как один, и тогда мы победим!

**Ведущая:** Ребята сегодня у вас есть шанс опуститься на морское дно и достать самую красивую ракушку.

**Эстафета «Аквалангисты драйверы»**

*(надеть акваланг, проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, добежать до конуса, взять ракушку, вернуться назад)*

**Эстафета «Переправа»**

*(капитан переправляет свою команду на другой берег по одному участнику с помощью обруча)*.

**Эстафета «Меткий стрелок»**

*(необходимо попасть мешочком по большому мячу, чей мяч дольше откатиться, та команда получает очко. )*

Слышится африканская музыка, выбегают девочки – папуаски и начинают танцевать.

**Ведущая:** Вы кто?

**Девочки:** Мы жители этого острова. Очень рады гостям! Добро пожаловать!

**Ведущая:** Спасибо! Мы тоже рады видеть вас! Оставайтесь с нами!

Мы продолжаем испытания. Приближается время обеда, вам необходимо пополнить запасы продовольствия. На острове круглый год буйная растительность, чтобы прокормиться, необходимо только залезть на пальму.

**Эстафета «Сорви фрукт»**

*(необходимо залезть на гимнастическую лестницу, сорвать фрукт, принести в свою корзину)*.

**Ведущая:** Ребята мы скоро покинем остров, давайте оставим на карте острова свои имена.

**«Подписная эстафета»**

*(на мольберте находиться карта острова, дети маркером пишут на ней свои имена)*. Звучит шум вертолёта.

**Ведущая:** Замечательный остров мы с вами посетили. За время нашего путешествия вы разучили новые эстафеты. Молодцы ребята! Вы с честью прошли все испытания! Давайте попрощаемся с местными жителями и отправимся домой.