МБОУ «Чернушинская ШИ с ОВЗ»

Спортивно-развлекательное мероприятие

**«Космические старты»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.

**Задачи:**

1.Развивать физические качества: быстроту, ловкость, меткость, гибкость;

2.Расширить и закрепить знания детей о Космосе.

3.Воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремлённость, смелость, волю к победе, дружелюбие, взаимовыручку в спортивных мероприятиях.

4.Воспитывать чувство патриотизма, и любви к нашей планете Земля.

**Ход мероприятия**

Ребята, вы все знаете, что мы живем на планете Земля. Земля - огромный шар, плывущий в бескрайнем просторе Космоса. Космос всегда интересовал человека. Ведь это важно - знать, есть ли жизнь где - нибудь еще? Еще очень много загадок хранит в себе Космос.

**1.  Загадки**

Ночью с Солнцем я меняюсь

И на небе зажигаюсь.

Сыплю мягкими лучами,

Словно серебром.

Полной быть могу ночами,

А могу - серпом. (Луна)

В космосе с хвостом летаю,

Пыль вселенной подметаю.

Как метла, мой длинный хвост

Проведет уборку звезд. (Комета)

Он в скафандре, со страховкой

Вышел на орбиту.

Кораблю поправил ловко

Кабель перебитый. (Космонавт, астронавт)

В космосе нет сковородки

И кастрюли тоже нет.

Тут и каша, и селедка,

И борщи, и винегрет -

Расфасованы, как крем!

Космонавтом буду.

Из чего-то я поем,

Вовсе без посуды. (Из тюбиков)

Что видно только ночью?

(Ответ: Звезды)

В космосе всегда мороз,

Лета не бывает.

Космонавт, проверив трос,

Что-то надевает.

Та одежда припасет

И тепло, и кислород. (Скафандр)

Когда я круглая и полная,  
Я всем свечу, я всех люблю.  
А на речке и на море дорожку серебрю.

(Ответ: Луна)

Выше леса, выше гор расстилается ковер.  
Он раскинут над тобой и надо мной,  
То он серый, то он синий, то он ярко—голубой.

(Ответ: Небо)

Освещает ночью путь,  
Звездам не дает заснуть.  
Пусть все спят, ей не до сна,  
В небе светит нам …

(Ответ: Луна)

**2. Испытание «Галактика»**

Галактика - это гигантское скопление звёзд, газа и пыли, удерживаемое вместе силой притяжения. Сейчас каждая команда, как и все предметы в галактике будут удерживаться силой притяжения.

По сигналу все участники (парами) по очереди должны оббежать фишку и вернуться обратно. Но, между участниками команды будут зажаты мячи (сбоку), и надо бежать так аккуратно, чтобы мяч не потерялся!

Правила:

Начинать эстафету по свистку!

Оббегать фишку с левой стороны, не сбив её.

Не потерять ни один шар во время бега.

Команда, прибежавшая первая и без потерь, побеждает в этой эстафете.

**3. Испытание «Комета»**

А сейчас мы с вами будем подражать комете. Комета - это небольшое космическое тело, состоящее изо льда, пыли и камней.

*На линии старта первый участник берёт сразу 3 мяча, это будет лёд, камень и пыль, и бежит с ними до фишки. Оставляет их там, бежит обратно и передаёт эстафету следующему участнику. Тот должен доставить мячи обратно к линии старта. Комета должна быть очень быстрой.*

Правила:

Мячи класть за фишкой, и, оббегая её с левой стороны, вернуться обратно.

Мячи при передаче не бросать, а аккуратно передать все три мяча в руки следующего игрока.

Побеждает команда, в которой последний игрок перенесет мячи.

**4. Испытание «Кольца Сатурна».**

Сатурн - одна из красивейших планет солнечной системы, окруженная гигантскими кольцами.

Все участники экипажа выстраиваются друг за другом. Первый участник с обручем оббегает фишку, возвращается, захватывает второго участника, они вместе оббегают фишку, возвращаются. Первый участник покидает обруч, а на его место встаёт третий участник и т.д.

5. Испытание «Бег с препятствиями»

Космонавты должны быть быстрыми, ловкими, всего этого можно достичь, если много тренироваться.

Надо добраться до фишки, прыгая через скакалку, пролезть через обруч, встречающийся на пути и вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику.

**6.** **Эстафета «Помоги капитану»**

 Капитан с мячом на контрольной метке стоит перед командой. Команда стоит перед капитаном в колонне по одному. Капитан кидает мяч игрокам команды по очереди. Каждый игрок после приёма мяча, возвращает мяч капитану и приседает. После передачи мяча последним игроком, команда встаёт.

**7. «Переноска предметов в невесомости»**

Игрок переносит малые мячи любым способом, затем передаёт их следующему, в случае падения мячей, собирает их и с того же места продолжает движение.

**8.** **Игра «Космонавты»**

 На старт выходят 8 человек (4 человека из одной команды и 4 из другой), назовем их «Первый экипаж», они  произносят слова:

«Ждут нас быстрые ракеты,

полетим мы на планеты,

на какую захотим,

на такую полетим!»

 После этого участники должны занять обручи, которые находятся на противоположной стороне зала (3 обруча). В каждый обруч должны встать по два человека, кто не успел, тот выходит из игры. Затем один обруч убираем, игру продолжают оставшиеся участники. Игра «Первого экипажа» заканчивается тогда, когда останется два человека в одном обруче. Затем игру начинает «Второй экипаж», «Третий экипаж» и т.д. Выигрывает та команда, у которой больше останется участников.

**9. «Полет в космос».**

 Дети с эстафетными палочками по очереди бегут до финиша, захватывают одну букву и возвращаются к команде, передают следующему игроку эстафетную палочку, а букву кладут обратной стороной. По окончанию эстафеты складывают слово «Космонавт». Кто первый сложил слово, тот победил.

**10. «Построй космическую ракету».**

 Первые участники бегут к финишу берут кубик, ставят, возвращаются обратно, передают эстафету хлопком по руке следующим участникам и встают в конец своей колонны (команды). Следующие игроки пробегают тот же путь, берут кубик и ставя сверху и т. д.