Степанова Т.Л.,

 МБОУ «ЦО №23»

 учитель физической культуры

СЦЕНАРИЙ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

**«Мама, папа и я – спортивная семья»**

(тематика-«День космонавтики»)

**Цель мероприятия:**

1. Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

2. Развитие взаимоотношений между родителями и детьми.

Инвентарь: волейбольные мячи, яблоки, обручи, скакалки, кольцебросы, скамейки, кубики, б/мячи, звезды.

**ХОД ПРАЗДНИКА**

**ВЕДУЩИЙ:** Космос манит и зовет

Все человечество в полет

Мечтают в космос полететь

И взрослые и дети.

Осуществится путь мечта

На всем огромном свете.

Космические корабли на старт отправьте быстро

И пусть приветствует Луна космических туристов!

Добрый день, родители и дети! Сегодня необычный праздник. 11 апреля первый человек полетел в космос. Ю.Гагарин открыл дорогу в бесконечное пространство, которое до него было просто недосягаемым.

Сегодня и мы отправимся в увлекательное путешествие.

Сегодня вы станете свидетелями космического путешествия 3 экипажей. И пусть это не настоящий космический полет, но ведь возможно, что юные спортсмены поведут корабли к другим планетам.

На протяжении всего полета за их работой будут наблюдать и оценивать – центр управлениями полетами – наше жури.

(приветствуем их аплодисментами)

КОНКУРСЫ

**ВЕДУЩИЙ:** А сейчас команды представляют визитные карточки своих семей.

Чтобы стать членом космического экипажа надо иметь хорошую космическую подготовку.

1 конкурс.

**Испытание «Галактика»**

Галактика – это гигантское скопление звезд, газа и пыли, удерживаемое вместе силой притяжения.

Все участники выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты волейбольные мячи. Таким образом, надо добраться до ориентира и вернуться.

2 конкурс.

**«Завтрак космонавта»**

Вы, конечно, знаете, что в космосе очень сложно есть из-за невесомости. Поэтому космонавтам приходится кушать особую еду из тюбиков. А ведь им хочется свежих фруктов. Давайте попробуем съесть их в невесомости.

3 конкурс.

**Испытание «Кольца Сатурна»**

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

Двигаясь до фишки и крутя кольцо на пальце, бросить его на кольцеброс с 2м (ребенок). Крутя обруч на талии, дойти до фишки и обратно (мамы). Прыгая через обруч, дойти до фишки и обратно (папы).

4 конкурс.

**Конкурс капитанов (папы).**

Как, известно, чтобы полететь в космос, необходимо отличное развитие вестибулярного аппарата. Сейчас мы это и проверим.

Папы садятся на стул, им завязывают глаза. Под музыку они двигаются вперед, останавливаются по команде, делают поворот на 540 градусов, а затем возвращаются на свое место.

5 конкурс.

**Испытание посвящается женщинам космонавтам (мамы).**

Валентина Терешкова – первая в мире женщина-космонавт.

Герой Советского Союза, совершила полет на корабле «Восток-6» в июне 1963г.

Мамы выполняют прыжки через скакалку за 1 минуту.

6 конкурс.

**Интеллектуальная викторина**.

Мы уже поняли, какими качествами должен владеть космонавт, и одно из качеств – умный, грамотный.

Отвечаем письменно на вопросы:

1.Передвижение в воздухе.

2.Специально подготовленный человек. Который совершает полет в космос.

3.Оболочка газа вокруг планеты Земля.

4. Место, откуда стартуют космические корабли.

5. Четвертая от солнца планета.

6. Летательный аппарат с реактивным двигателем.

7. Одежда космонавта.

8. Встреча космических кораблей.

9. Небесное тело, которое вращается вокруг планеты.

7 конкурс.

**«Собери ракету»**

Собрать из кубиков как можно выше космический аппарат.

(кубики не должны упасть).

8 конкурс.

**Испытание «Луноход»**

Ребенок ложится на 3 б/б мяча, руками отталкивается от пола и передвигается вперед. Мама и папа переставляют мячи из-под ног –вперед, под грудь.

9 конкурс.

**«Собери Большую медведицу»**

Собрать из вырезанных звезд –Большую медведицу.

10 конкурс.

**«Внеземная цивилизация»**

Существует предположение, что мы не одни во вселенной. При полете к другим мирам мы можем встретить представителей внеземных цивилизаций. Как вы думаете они могут выглядеть?

Из подручного материала, надувных шаров сделать инопланетянина.

Сегодня мы узнали точно

Кто космонавтом можем быть.

Кто покорит простор вселенной

И космос весь избороздит.

Желаю вам побольше счастья,

Здоровья крепкого сполна.

Веселья, творчества, терпенья

В душе весеннего тепла.

Подводим итоги и награждаем.