Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28»
Дошкольное отделение 1

Спортивный праздник к празднованию 60-летия полета Ю.А.Гагарина.

«Подготовка космонавтов к полету в космос»

для детей старшей и подготовительной к школе групп



Подготовила
Тимерьянова Марина Борисовна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории

рп. Богородское
12 апреля 2021 г.

1 слайд
«Подготовка космонавтов к полету в космос»

2 слайд
12 апреля 1961 года – первый полёт человека в космос Юрий Алексеевич Гагарин

3 слайд
Отбор в космонавты - очень ответственное задание.

4 слайд
Профессия «Космонавт». Космонавты обучаются своей профессии длительный период времени, в среднем от 5 — 6 до 10 — 12 лет. Задачи, решаемые в космосе, требуют развитого интеллекта. Человек с высокоразвитым интеллектом сможет больше увидеть, больше воспринять и серьезно задуматься над увиденным.

5 слайд
До того, как выйти в открытый космос, космонавт проходит много всяческих тренировок и обследований.

6 слайд
Лётная подготовка включает в себя полёты на современных истребителях и тяжёлых транспортных самолётах.

7 слайд
Парашютная подготовка моделирует реальную стрессовую обстановку. Космонавту даются разнообразные задания, которые он должен выполнить в короткий промежуток времени при свободном падении и после раскрытия парашюта.

8-9 слайд
Центрифуга. Для моделирования перегрузок используется специальная быстро вращающаяся центрифуга, внешне напоминающая огромную гантель, на одном конце которой закреплена кабина с космонавтом, а на другом – противовес. Вращение на центрифуге помогает установить физическую выносливость космонавтов, а также тренирует их умение управлять кораблем во время перегрузок.

10 слайд
Вестибулярные тренировки. Подготовка к пребыванию в невесомости называется вестибулярной тренировкой. Самые известные приспособления, предназначенные для этой цели, кресло Барани; и качели Хилова.
Кресло Барани. Для подготовки к пребыванию в невесомости предназначены: «кресло Барани» и «качели Хилова». На «кресле Барани» испытание

проходит по следующей схеме: минута вращения — минута отдыха. Во время вращения космонавт должен медленно опускать и поднимать голову. Нужно выдержать 15 вращений.

11 слайд
Качели Хилова. Качели Хилова в отличие от обычных, которые „летают“ по дуге, перемещаются параллельно полу. Это создаёт линейные ускорения и раздражает вестибулярный аппарат.

12-13 слайд
Барокамера. Во время полёта на космическом корабле создаётся искусственная атмосфера, параметры которой могут заметно меняться в случае нештатных или аварийных ситуаций. Испытания в барокамере Космонавтов подвергают испытанию в барокамере. Их «поднимают на высоту» 5 000 м без кислородной маски, чтобы определить, как они переносят кислородное голодание.

14 слайд
Испытания в термокамере. Проверка устойчивости к воздействию высоких температур проводится в термокамере. Испытания проводятся при температуре 60° С и влажности 50 % в течение одного часа.

15 слайд
Гидроневесомость. Подготовка космонавтов к работе в открытом космосе, вероятно, самая сложная. Ведь на Земле практически невозможно создать длительную — более нескольких десятков секунд — невесомость. Наиболее эффективный способ моделирования невесомости -создание гидроневесомости.

16 слайд
Факельная эстафета в космосе
Естественно, нельзя обойти стороной, стартовавшую недавно, первую в истории человечества эстафету Олимпийского факела в открытом космосе. Российские космонавты Олег Котов и Сергей Рязанский вынесли символ Олимпиады из Международной космической станции (МКС).
Правда, следует отметить, что это вовсе не первый факел, который был на орбите. Впервые Олимпийский факел полетел в космос в 1996 году на STS-78, а второй факел был доставлен на орбиту в 2000 году на STS-101. И, наконец, в этом году факел отправился в космос в третий раз. Но что касается именно факельной эстафеты в открытом космосе – она была первая.

Утренняя гимнастика «Космонавтом стать хочу!»

Взлетел в ракете русский парень,
Всю землю видел с высоты.
Был первым в космосе Гагарин-
Каким по счету будешь ты?" В. Орлов.
Мамочка, мамочка, гляди,
Вон ракета - впереди,
На ракете - я лечу,
Космонавтом стать хочу!"

1. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, высоко поднимая колени под музыку "марш юных **космонавтов**" Филиппенко - "**Космонавты - на параде**".

2. Легкий бег друг за другом - "Ракета летит на луну".

3. "Разминка **космонавтов** перед выходом в открытый **космос**"- ходьба с заданиями: на носках, руки - вытянуты вверх; на пятках, руки - на поясе. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с малыми обручами *(диаметр - 30 см)* в кругу.

1. "Наденем скафандры".

Исходное положение - основная стойка, руки с обручем - вверху. Согнуть руки в локтях, опустить руки с обручем до плеч, вернуться в исходное положение. *(4-6 раз)*.

2. "Посмотрим в иллюминаторы".

Исходное положение - основная стойка, руки с обручем вытянуты перед грудью. Повороты вправо и влево. *(по 3 раза в каждую сторону)*.

3. "Под ногами - лунные камни, рассмотрим их".

Исходное положение - основная стойка, руки с обручем прижаты к груди. Наклоны, не сгибая колен, руки с обручем опустить вниз *(4-6 раз)*.

4. "Ракета - взлетает".

Исходное положение - лежа на животе. Руки с обручем, согнуты перед грудью, голова - опущена. Приподнять голову и плечи от пола, руки с обручем вытянуть вперед, (зафиксироваться на 10-12 секунд, вернуться в исходное положение *(3-4 раза)*.

5. "Тренировка космонавтов".

Исходное положение - стать прямо, обруч лежит на полу, прыжки вокруг обруча *(6-8 раз)* в чередовании с ходьбой на месте *(2 серии)*.

6. "Возвращаемся на землю".

Легкий бег с обручами в руках с постепенным переходом бега на ходьбу: "Ракета летит быстро, медленнее, остановка - приземлились" - присели на корточки.

7. "Дышим земным воздухом" - дыхательное упражнение *(3-4 раза)*




ОВЫМИ РАСТЁМ




ВЫХОД


ЫМИ РАСТЁМ