



МДОУ «Детский сад №179»

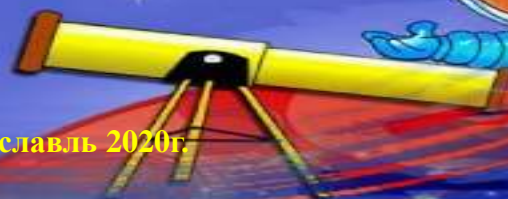
ООД «Физическая культура»

Гимнастика ДЛЯ ЮНЫХ КОСМОНАВТОВ.

КОСМОС

Инструктор по физической культуре:
Филиппенко Е.В.

Ярославль 2020г





Чтобы день твой был в порядке, ты начни его с зарядки.

(начинать зарядку следует с ходьбы, можно на месте
– это упражнение подготовит организм к
предстоящей физической нагрузке).

КОСМОС



Комплекс утренней зарядки



1. Ракета, ввысь лети!

Космонавт, глубже дыши!

**2. Посмотри в иллюминатор, друг!
Сколько звезд сияет вокруг!**



**3. В воздухе, как ласточки, мы парим.
Из отсека в отсек в корабле летим.**



**4. Вот опускаемся. Уже на Луне.
Размяться перед выходом
нужно нам всем.**



**5. Радостью охвачена детвора:
«Вот она под ногами – Луна!»**

КОСМОС



Физминутка «Космическая».



Раз, два, три, четыре –
В космос мы лететь решили!

(маршируют)

Чтобы в космос полететь

(руки вверх)

Нужно многое уметь.

*(круговое движение
руками)*

Влево, вправо наклонись
И нисколько не ленись!

*(погрозить
пальчиком)*

Руки вверх, вперед и вниз,
Космонавтом становись!

(руки на пояс).

Дыхательная гимнастика «Спутник».

Дутье на маленький кусочек ваты
(«спутник»)
Чей «спутник» поднимется выше?

КОСМОС



Зрительная гимнастика



Все движения по тексту дети выполняют только глазами

Мы летаем далеко, мы летаем близко.

Мы летаем высоко, мы летаем низко

На космической ракете в воздухе кружимся

Мы присядем, посидим на Луну умчимся .

КОСМОС





Гимнастика после дневного сна

«Путешествие космонавта»

«Космонавты просыпаются».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела.

Повороты головы влево-вправо.

«Невесомость».

И.п.: то же.

Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

«Космический ком».

И.п.: то же. Перекаты на спине вперед-назад.

«Звездопад».

И.п.: стоя, руки в стороны. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

«Танец звездочек».

И.п.: то же. Кружиться на месте на носках, вращать кистями рук.

«Поймаем звездочку».

И.п.: то же. Прыжки на двух ногах, с хлопками над головой.

КОСМОС



Подвижная игра



«Собери лунные шарики»

Ход игры:

Ребенок находится на одной стороне комнаты.

Взрослый стоит с ними и держит в руках корзину с «лунными шариками» (*мячики из сухого бассейна*).

По команде: «Раз, два, три – лунные шарики собери!» -

Взрослый рассыпает мячики по комнате, а ребенок собирает.

Собирать и приносить мячики нужно по одному, а не несколько сразу.

КОСМОС





Игра малой подвижности

«Ракета»

Ход игры:

Ритмично произнося текст, дети имитируют полет ракеты, пальцы сложены вместе в виде ракеты:

-Мы с ракетой поиграем

(дети покачивают руками из стороны в сторону.)

- Вверх летаем, вниз летаем

(Поднимают и опускают руки.)

-Вправо-влево повернем.

(Наклоняются и поворачиваются вправо-влево)

-И до цели мы дойдем.

(Садят «ракету» на голову)

КОСМОС





*Будьте
здоровы!*

КОСМОС

