

КОСМОС И СПОРТ

*Руководитель физического воспитания
Кузьминых М.Н.*



Утренняя гимнастика

Рано утром я проснусь,
На зарядку становлюсь –
Приседаю и скачу
Космонавтом стать хочу.

1 упражнение. «Проверим шлем». И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо, 2 – наклон головы влево.(4-5раз).

2 упражнение. «Проверим ремни». И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – руки в стороны, назад, сед на пятки; 2 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

3 упражнение. «Подышим глубже при взлёте». И.п. – сед с прямыми ногами, руки на коленях. 1 – руки в стороны; 2 – руки за спину, туловище слегка наклонить; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.(5-6 раз)

4 упражнение. «Посмотрим в иллюминатор». И.п. – сесть ноги врозь, руки перед собой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – вернуться в и.п. (5-6раз)



5 упражнение. «Состояние невесомости». И.п. – лёжа на животе, руки в стороны; 1 – приподнять голову, ноги, руки; 2 – вернуться в и.п. (4-6 раз)

6 упражнение. «Собираемся перед выходом из ракеты». И.п. – стоя, ноги на ширине коврика, руки в стороны. 1 – выпад вправо; 2 – коснуться правой рукой носка правой ноги; 3 – встали; 4 – вернуться в и.п.(4-6 раз).

7 упражнение. «Радость». И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – прыжком вернуться в и.п. (4-6 раз)

И последнее упражнение на восстановление дыхания **«Здравствуй космос».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в стороны, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох.



Физминутки

Физминутка « Созвездия»

Над Землёю ночью поздней,
Только руку протяни,
Ты ухватишься за звёзды:
Рядом кажутся они.

Можно взять перо Павлина,
Тронуть стрелки на Часах,
Покататься на Дельфине,
Покачаться на Весах.

Над Землёю ночью поздней,
Если бросить в небо взгляд,
Ты увидишь, словно гроздь,
Там созвездия висят.

*Руки вверх, в стороны вниз
потянулись руки вверх
руки в кулачки сжимать
Руки перед глазами*

*ноги вместе, руки вверх, покачаться
наклон вниз, руки машут тик-так
присесть руки вперед
Ноги на ширине плеч, руки в стороны
покачаться*

*руки вниз, поднять голову вверх
потянулись вверх, руки вверх
Руками берем созвездия*



Физминутка «Космос»

Один, два, три, четыре, пять

В космос мы летим опять

Отрываюсь от земли

Долетаю до луны

На орбите повисим

И опять домой спешим

Ходьба на месте

Соединить руки над головой

Подпрыгнуть

Руки в стороны, покружиться

Покачать руками вперед-назад

Ходьба на месте



Пальчиковые игры

Пальчиковая игра Комета

В космосе сквозь толщу
лет Ледяной летит
объект.

Хвост его — полоска
света,

А зовут объект комета.

*Сжимают и разжимают пальцы рук
поднимают сжатый кулак,
наклоняют вправо-влево
к кулаку присоединяют раскрытые
пальцы второй руки-«хвост»
сжимают и разжимают пальцы рук.*

Пальчиковая игра Мы Космический отряд

Мы космический отряд,
Очень дружных пять ребят.
1 – Гагарин, 2 – Титов,
3 – Леонов, 4 – Комаров,
5-ый женщина, а не мужчина -
Терешкова Валентина!

В космический корабль сели,
Да и в космос полетели.

*Пальцы одной руки сжаты в кулак.
Дети разжимают и сжимают пальцы
Дети разгибают по очереди пальцы
сжатые в кулак, начиная с большого.
Говоря про пятый палец,
придерживают его другой рукой.
Дети соединяют ладони перед собой и
поднимают их вверх, вытягивая руки.*



Гимнастика для глаз «Космонавт»

В темном небе звезды светят
Космонавт летит в ракете.
День летит и ночь летит
И на землю вниз глядит.
Видит сверху он поля
Горы, реки и моря
Видит он весь шар земной
Шар земной – наш дом родной

*Закрывать глаза
открывать глаза
посмотреть влево, вправо
опустить взгляд вниз,
на каждое слово посмотреть то влево,
то вправо
нарисовать глазами круг
посмотреть вдаль*

