

# *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*

