

Тема недели: Космос
Зарядка для юных космонавтов

Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
<i>I. Вводная часть</i>		
Ходьба обычная, ходьба на носках, бег на месте, ходьба	Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба в полуприседе, бег на месте, ходьба	Ходьба обычная, ходьба на носках, на внимание – ходьба на четвереньках, бег на месте, ходьба
<i>II. Основная часть</i> <i>(общеразвивающие упражнения с мячом)</i>		
<p style="text-align: center;">«Готовимся к полету»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки с мячом вниз</p> <p>В.: 1 - мяч вперед, 2 – исх.п.</p> <p>Повторить 6 р.</p>	<p style="text-align: center;">«Укрепляем руки»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, мяч вниз</p> <p>В.: 1 - руки вперед, покрутить мяч между ладонями, 2 – руки вниз.</p> <p>Повторить 7 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Тренируем руки»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки вниз</p> <p>В.: 1 – мяч вверх, 2 – за голову 3- вверх 4 – опустить вниз</p> <p>Повторить 8 раз</p>
<p style="text-align: center;">«Тренируем мышцы»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх</p> <p>В.: 1- наклон вправо (влево) 2 – исх. п.</p> <p>Повторить 6 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Развиваем силу»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вперед</p> <p>В.: 1- поворот вправо (влево) 2 – и. п.</p> <p>Повторить 7 р.</p>	<p style="text-align: center;">«Крепкие мышцы»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх</p> <p>В.: 1- наклон вправо (влево) 2 – и.п.</p> <p>Повторить 8 р.</p>
<p style="text-align: center;">«Смотрим в иллюминатор»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу</p> <p>В.: 1- наклон, мяч вперед, посмотреть на мяч 2 – исх. п.</p> <p>Повторить 6 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Укрепляем мышцы»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх</p> <p>В.: 1- наклониться, коснуться мячом пола 2 – исх. п.</p> <p>Повторить 7 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Развиваем ловкость»</p> <p>Исх. п.: сидя, мяч зажать ступнями прямых ног, руки за спиной в упоре</p> <p>В.: 1- ноги вверх с мячом 2 – исх. п.</p> <p>Повторить 8 раз</p>
<p style="text-align: center;">«Заводим моторы»</p> <p>Исх. п.: ноги уз. дорожкой, мяч внизу</p> <p>В.: 1- присесть, руки с мячом вперед 2 – исх. п.</p> <p>Повторить 5 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Крепкие ноги»</p> <p>Исх. п.: сидя, руки за спиной, ноги на мяч</p> <p>В.: 1, 2, 3 - подкатить мяч к себе 3, 4, 5 – от себя</p> <p>Повторить 7 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Развиваем выносливость»</p> <p>Исх. п.: сидя на пятках, руки вниз</p> <p>В.: 1- встать на колени, мяч вверх, 2 – исх. п.</p> <p>Повторить 8 раз</p>

<p align="center">«Ракета отправляется!»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, мяч на полу, руки на пояс В.: прыжки вокруг мяча на 2-х ногах (по 10 в каждую сторону), чередовать с ходьбой</p>	<p align="center">«Самые ловкие»</p> <p>Исх. п.: мяч на полу, руки на пояс В.: прыжки на правой (левой) ноге вокруг мяча По 10 раз каждой ногой Повторить 2 раза</p>	<p align="center">«Развиваем силу»</p> <p>Исх. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед В.: 1- одновременно оторвать прямые ноги и руки от пола, покачаться на животе 2 – исх. п. Повторить 8 раз</p>
<p align="center">«Друзья-космонавты»</p> <p>Дыхательное упражнение <i>Вправо-влево повернемся И друг другу улыбнемся</i> И.п.: ноги вместе, руки внизу В.: вдох, на выдохе повернуться вправо (влево) по 3 р. в каждую сторону</p>	<p align="center">«К полету готовы!»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, мяч внизу В.: 1 - подняться на носки вдох 2- исх. п. – выдох Повторить 7 раз</p>	<p align="center">«Разомнем ноги»</p> <p>Исх. п.: мяч зажать коленями, руки на пояс В.: прыжки на 2-ногах, стараясь не уронить мяч 20 раз</p>
	<p align="center">«Друзья-космонавты»</p> <p>Дыхательное упражнение <i>Вправо-влево повернемся И друг другу улыбнемся</i> И.п.: ноги вместе, руки внизу В.: вдох, на выдохе повернуться вправо (влево), одна рука за спину, другая вперед по 4 р. в каждую сторону</p>	<p align="center">«Друзья-космонавты»</p> <p>Дыхательное упражнение <i>Вправо-влево повернемся И друг другу улыбнемся</i> И.п.: ноги вместе, руки внизу В.: вдох, на выдохе повернуться вправо (влево), одна рука за спину, другая вперед по 5 р. в каждую сторону</p>
III. Заключительная часть		
<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение «Космонавты» <i>Космонавтами мы станем, В невесомости летаем</i> В.: лечь на спину, По команде одновременно вытянуть прямые ноги. Держать 2-3 сек. Повторить 3 раза</p>	<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение «Космонавты» <i>Космонавтами мы станем, В невесомости летаем</i> В.: лечь на спину, По команде одновременно вытянуть прямые ноги, руки. Держать 2-3 сек. Повторить 4 раза</p>	<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение «Космонавты» <i>Космонавтами мы станем, В невесомости летаем</i> В.: лечь на спину, По команде одновременно вытянуть прямые ноги, руки, голову. Держать 2-4 сек. Повторить 4 раза</p>
<p>По окончании произнести слова: <i>В космос путь далек, а чтоб туда добраться Мы будем каждый день зарядкой заниматься!</i></p>		

Упражнение для профилактики плоскостопия

«Удержись в космическом пространстве» - подняться на носки с закрытыми глазами и выполнять несколько разных движений руками

Веселый тренинг

«Ракета» - лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в поясницу поднять нижнюю часть туловища, ноги тянуть вверх, выпрямляя их – ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаем спину и ноги на пол. Отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. (*Упражнение только для детей старшего дошкольного возраста! Развивает мышцы рук, живота, ног, координацию движений*).

«Самолёт» - сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять руки вверх, ноги развести в стороны – полетели самолеты. Удерживать позу 5-10 секунд. Приземлились (отдыхаем). Повторить 3 раза. (*Упражнение для детей среднего дошкольного возраста. Развивает мышцы живота, бедер, рук*).

Играем вместе с детьми

«Космонавт готовится к полету»

Взрослый вместе с ребенком располагает по комнате атрибутику. Ребенок сначала прыгает змейкой между кеглями, затем пролезает под стульями, табуретками (если есть шведская стенка – взбирается и опускается), берет обруч, пропускает его через себя, надевает «шлем», подбегает к взрослому и говорит: «Космонавт к полету готов!». В зависимости от возраста и условий «полосу» можно усложнить, либо упростить.

Средний дошкольный возраст

Подвижная игра «Самолеты»

Ребенок сидит на корточках на полу, пальцы рук пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме». Подготовка самолета к полету:

1. «Заправиться топливом» - накачать ручным насосом топливо в бак (имитация).
2. «Завести мотор» - руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак (вращение рук перед собой).
3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
4. «Проверить колеса» - потопать ногами на месте. Взрослый спрашивает «Самолет готов? Полетел?» Ребенок бегает по комнате с разведенными в сторону руками. По сигналу взрослого «На посадку!» самолет возвращается на «аэродром». Игра повторяется 4 раза.

Старший дошкольный возраст

Подвижная игра «Космонавты»

На полу располагаются 1-2 обруча – это ракеты для космонавта. Ребенок марширует на месте под слова взрослого:

Ждут меня быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.

На какую захочу –

На такую полечу!

Ребенок бегают по «ракетодрому», можно под бубен, руки в сторону.

Как только взрослый прекращает игру в бубен – ребенок должен быстро занять любой обруч. Повторить 5-6 раз.

- После двигательной активности можно предложить релаксационное упражнение «Космос», включив спокойную музыку.

Ребенок ложится на спину, руки вдоль туловища, закрывает глаза и расслабляется.

Взрослый произносит медленно, спокойно:

Мы друзей хороших

На Луне нашли.

Пригласили в космос их

И летим.

Мы парим, как ласточки,

В вышине.

Звездами любимся в тишине...

Взрослый говорит более энергичным голосом:

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться.

Открыть глаза и проснуться.

Вот пора вставать,

Бодрый день наш продолжать!