**Комплекс утренней гимнастики по теме «Космос»**

**Понедельник**

Приветствие:

Воспитатель привлекает внимание детей:

*Эй, друг, не зевай,* *Быстро «Пять» мне давай.*

*- Настал новый день. И ты не скучай.*

*Улыбкой скорее всех озаряй.*

*Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу и мне.*

*Пусть улыбаются все на земле.* ( Воспитатель улыбается всем детям, дети улыбаются в ответ.)

Наша страна скоро отмечает великое событие 60-летие, со дня первого полёта человека в космос, а вы знаете, кто первым полетел в космос? (Юрий Алексеевич Гагарин)*(Ответы детей.)*

- Верно, Юрий Алексеевич Гагарин. Наша утренняя гимнастика на этой неделе будет посвящена теме: «Космос» и «Космическим путешествиям»

- Но прежде чем мы отправимся в космос, нам нужно узнать, что нас ждет в космическом пространстве.

«По порядку все планеты, (*Ходьба на месте с высоким подниманием колена)*  
Назовёт любой из нас: *(Ходьба на месте с высоким подниманием колена)*Раз … Меркурий, (И.п. ноги врозь, руки в стороны)  
Два … Венера, (И.п. ноги врозь, руки вверх)   
Три … Земля, (И.п. ноги врозь, руки вперед)  
Четыре … Марс. (И.п. ноги врозь, руки в стороны)  
Пять … Юпитер, (И.п. ноги врозь, руки вверх)  
Шесть … Сатурн, (И.п. ноги врозь, руки вперед)  
Семь … Уран, (И.п. ноги врозь, руки в стороны)  
За ним … Нептун. (И.п. ноги врозь, руки вверх)  
Он восьмым идёт по счёту, (И.п. ноги врозь, руки вперед)  
А за ним уже, потом,  *(Ходьба на месте с высоким подниманием колена)*  
И девятая планета,  *(Ходьба на месте с высоким подниманием колена)*  
Под названием Плутон». *(Ходьба на месте с высоким подниманием колена)*

Звезд на небе нам не счесть,

Предлагаю всем присесть *(принять и.п.: - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.)*

1, 2, 3, 4, 5 *(на счет 1-присед, руки вперед, 2-и.п., 3-присед, 4-и.п., 5-присед.)*

Предлагаю снова встать *(принять и.п.: - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.)*

И еще раз посчитать

1, 2, 3, 4, 5 *(на счет 1- и.п., 2-присед, руки вперед, 3-и.п., 4-присед, 5-и.п..)*

Солнце – самая большая на свете звезда, *(принять и.п.: ноги шире плеч, руки вдоль туловища)*

Много света и тепла излучает всегда *(наклон туловища вправо, влево.)*

С ним мы наклонимся вправо и влево *(наклон туловища вправо, влево.)*

Чтоб наша спина никогда не болела *(наклон туловища вправо, влево.)*

Наша планета – Земля *(принять и.п.: ноги вместе, руки на пояс)*

Вращается вокруг себя *(прыжки на двух ногах вокруг себя)*

Меняется наш день на ночь *(прыжки на двух ногах вокруг себя)*

Быстро прыгают и сын и дочь *(прыжки на двух ногах вокруг себя)*

Если ветер марсианский *(принять и.п.: лежа на боку)*

Сильно нас прижмет к земле (*руками ноги подтянуть к груди, голова касается коленей)*

Перекаты помогут *(1-2 – перекатиться на другой бок)*

Добраться до цели тебе и мне *(3-4- обратное движение)*

Игровое упражнение «Космические фигуры, замри!». *А сейчас я предлагаю поиграть. Я буду подсказывать вам какую фигуру изобразить.*

Дети под музыку передвигаются, музыка замолкает, по сигналу *«Раз, два, три – космическая фигура замри»*, дети изображают космические фигуры.

*Пора отправляться на родную Землю вдохнуть свежего воздуха.*

И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох – через стороны поднять руки вверх

Выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!», повторить 4-6 раз

Вот и закончилось наше путешествие по космическому пространству. Я вам желаю крепкого здоровья, силы и выносливости. До новых встреч!!!

**Вторник**

Привет девочки и мальчики, как ваши дела? А мы приготовили для вас новое приключение. Вы готовы? Тогда начнем. Сегодня я вам предлагаю отправиться в космическое путешествие. И вас, ребята я беру с собой. Ракеты у нас, конечно, нет, и нет летающей тарелки, но зато есть фантазия и желание поиграть. У нас все получиться и скучать нам не придется. Мы будем парить в космосе как настоящие космонавты, и летать на настоящей ракете, согласны? Замечательно. Все по порядку на веселую зарядку становись.

Упражнение Ракета. И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты.1- согнуть ноги в коленях, 2- вытянуть ноги вверх, 3- согнуть ноги в коленях, 4- выпрямить ноги на полу.

Отлично полетали, все проснулись.

Упражнение Луна. И.п.: ноги врозь, руки наверху образуют круг. 1- присесть, 2- встать в исходное положение. (присели - зашла луна, встали – снова появилась)

Упражнение Звезда. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх, 2 – и.п.

На ракете мы полетали, луну видели, на звезды тоже посмотрели, а теперь давайте полетаем на летающей тарелке.

Упражнение Летающая тарелка. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,2,3,4 – скручивания вправо, влево.

Упражнение Невесомость. Представим, что надели скафандры и стали такими большими И.п.: широкая постановка ног, руки в стороны, 1 – поднять правую ногу в сторону вверх, 2 – и.п., 3 – левую ногу в сторону вверх, 4 – и.п.

А сейчас представьте, что мы с вами встретили инопланетянина. Его ведь надо поприветствовать. А вы знаете, как они здороваются? Они потихонечку стучат себя по голове, по груди, по животу и по ногам

Стучим по голове – произносим звук А.

по груди – звук О

по животу – звук У

по ногам – звук Э

Нам пора возвращаться на землю. Занимайте места в своих ракетах. Закрыли глаза. 4,3,2,1- пуск.(космическая музыка). Открыли глаза, мы с вами на Земле.

**Четверг**

**Инструктор:**Ребята, сегодня мы отправляемся в центр подготовки полетов, потому что астронавты должны быть здоровыми, сильными, смелыми и выносливыми, в общем - спортсменами!

**Инструктор:**К тренировке готовы? Наш центр подготовки полетов ждет вас!

I часть:

Инструктор:

Начинаем тренировку

В космосе нужна сноровка! *(ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колена)*

Тренируемся сейчас *(Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево)*

Ведь планеты ждут всех нас! *(руки за голову, локти разведены)*

Шагами расстояние измерим

И равновесие проверим!

Здесь важна не только сила, *(Бег на месте, с захлестом голени)*

Скорость тоже нам нужна. (*Бег* *с выбрасыванием прямых ног вперед)*

**Инструктор:**Внимание! Внимание! Центр подготовки к полетам разрешает полет.

Отряд к полету готов?

Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? Правильно скафандр. Нужно одеть скафандры.

Речевка:

Наденем скафандры, *(дети имитируют одевание шлема)*

И к звездам - вперед!

Большая планета

Нас в космосе ждет!

**Инструктор:**Астронавты, по местам!

Внимание! Пристегнуть ремни. *(Дети хлопают в ладоши)*

**Инструктор:**К запуску «Космического корабля здоровья» приготовьтесь!

Включить двигатели (дети делают вращательные движения руками).

- Начать отсчет времени.3-2-1

- Пуск! Ура! Полетели!

**Упражнение «Ракета»**- и. п. **-**широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- 2 -поднять руки с мячом вверх; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе; 9-12 - и. п. Повторить 4 раза.

**Инструктор:**Летчики - испытатели, приготовьтесь к полету!

**Упражнение «Полет Ракеты»**- и. п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища; 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку (вдох); 2-4 руки с мячом поднять вверх, позвоночник вытянуть вверх (выдох); спина прямая. То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

**Инструктор:**А сейчас наш космический корабль совершил посадку на Луне. Поверхность нам не известна, поэтому для исследования нужен луноход.

**Упражнение «Луноход»**- и. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, мяч перед стопами ног; 1-6 - передвигая ноги, прокатывать мяч вперед; 7-10 - вернуться в И. П.

**Инструктор:**Как только наш корабль преодолел земное притяжение, все мы стали невесомы.

**Упражнение «Невесомость»,**и. п. - лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед, ноги вместе; 1-4- потянуться вперед, приподнять ноги и руки с мячом; 5-6 - и. п., расслабиться, (упражнение «Лодочка»). Повторить 6 раз.

**Инструктор:**В космосе тоже бывают космические вихри.

**Упражнение «Турбулентность»**- И. П.**:**Сидя на коврике, опираясь руками о пол, ноги согнуты в коленях, мяч прижат к животу, поворот вокруг себя с помощью рук и стоп ног.

**Дыхательное упражнение «Притаились от инопланетян»** И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – подняться на носочки, руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание. 2 – опуститься в и.п. выдох через рот, губы трубочкой.

**Пятница**

|  |  |
| --- | --- |
| А сейчас мы с вами, дети,  Улетаем на ракете.  На носки поднимись,  А потом руки вниз.  Раз, два потянись  Вот летит ракета ввысь! | Маршируют на месте  Поднимаются на носки, руки вверх сомкнув их  Опускают руки  Вновь тянут руки вверх  Бегут на месте |

Мы летим к другим планетам! *(бегут по группе)*

Объявляем всем об этом!

Весь игрушечный народ *(повороты туловищем)*

С нами просится в полет.

Жмется заинька к ракете: *(прыгают, как зайчики)*

- Полечу я с вами, дети,

На любую из планет,

Где волков зубастых нет.

Мышки-крошки засмеялись*: (бегают, как мышки)*

- Мы летали, не боялись,

Высота – красота,

Ни единого кота!

Даже плюшевый медведь *(ходят, как мишки)*

Хочет к звездам полететь *(руки поднимают вверх)*

И с Большой Медведицей *(хлопают в ладоши)*

В синем небе встретиться. (*руки поднимают вверх, кружатся)*

**Развитие длительного плавного выдоха:**

Упражнение «Надуем шар насосом»

Встать прямо. Совершить медленный, плавный вдох, добиваясь ощущения раздувшегося шара в животе. Затем сделать плавный выдох, медленно втягивая живот. Произносить звук (С\_С\_С\_С).

Приготовились к космическим упражнениям.

*1 упражнение. «Проверим шлем».* И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо, 2 – наклон головы влево. Исходное положение принять, упражнение делать начинай, 1,2     (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.

*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.

*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. Исходное положение принять,

*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. То же в левую сторону.

*7 упражнение. «Радость».* И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх;   2 – прыжком вернуться в и.п.

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.

Вот мы и готовы выйти в открытый космос. Легли на спину, закрыли глаза и расслабились. Представили, что вокруг нас светятся звёзды, пролетают кометы и космические корабли. Мы видим планету «Земля» и делаем «Вдох»,  «Выдох», «Вдох», «Выдох», «Вдох», «Выдох». И вот мы снова на земле, в нашем детском саду. СТАНОВИСЬ.

На этом наше утренняя гимнастика закончилось. Ну  а  чтобы быть большим космонавтом нужно расти, учиться, хорошо питаться и каждое утро обязательно делать утреннюю гимнастику и закалять свой организм.

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с элементами игрового стретчинга**

**в подготовительной к школе группе**

**«Космическое путешествие».**

Место проведения: музыкально - спортивный зал.

**Цель:**Поддерживать и развивать устойчивый интерес к физической культуре и приобщать к здоровому образу жизни через обучение детей упражнениям игрового стретчинга.

**Задачи:**

**Образовательные:**Расширять и закреплять знания детей в области космоса; активизировать и обогащать словарь по теме «Космос». Обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга.

Упражнять детей в ходьбе и беге различными способами; сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; совершенствовать координационные навыки в играх с мячом; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения.

**Развивающие:**Развивать мышечную силу и выносливость в упражнениях игрового стретчинга; развивать физические качества: общую координацию, ловкость, гибкость; развивать эмоционально - волевые качества личности, память, мышление, внимание.

**Воспитательные:**Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, формировать навыки сотрудничества в процессе подготовки к НОД; cоздавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать настойчивость в достижении поставленной цели.

**Оздоровительные:**укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки и развитию всех групп мышц; развивать мышечную и дыхательную системы при выполнении упражнений.

**Предварительная работа:**

* Беседы «Что я знаю о космосе», «Первый космонавт».
* Загадывание загадок по теме «Космос», чтение детских стихов
* Конструирование из бумаги по теме «Космос».
* Рассматривание иллюстраций «Планеты солнечной системы», «Земля из космоса», карты мира, глобус.
* Заучивание считалки: «На луне жил звездочет».

**Организационное обеспечение ОД:**Музыкальное сопровождение, скамейка, модули, мячи по количеству детей, набивные мячи, обручи, мягкие модули.

**Ход образовательной деятельности.**

Звучит песня «Земля в иллюминаторе», дети входят в зал.

**I. Организационный момент.**

**Инструктор:**Ребята сегодня мы с Вами отправляемся в космическое путешествие. Кто вспомнит какие планеты существуют в солнечной системе?

**Инструктор:**Кто из людей первый полетел в космос? (ответы детей)

* Вы хотите отправиться в путешествие к далеким планетам?

(ответы детей).

* А как называют людей, которые летают на далекие планеты? (ответы детей).

Я предлагаю помечтать

И в астронавтов поиграть!

**Инструктор:**Ребята, отправляемся в центр подготовки полетов, потому, что астронавты должны быть здоровыми, сильными, смелыми и выносливыми, в общем - спортсменами!

**Инструктор:**Команда к тренировке готова? Наш центр подготовки полетов ждет вас!

I часть:

Инструктор:

Начинаем тренировку

В космосе нужна сноровка!

*Ходьба за направляющим, по команде ходьба на пятках, на носках.*

Тренируемся сейчас

Ведь планеты ждут всех нас!

*Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево, руки за голову, локти разведены;*

Шагами расстояние измерим

*И равновесие проверим!*

Бег в колонне, с захлестом голени, с выбрасыванием прямых ног вперед;

Здесь важна не только сила,

Скорость тоже нам нужна.

Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба обычная. Перестроение в три колонны.

Вот препятствие у нас на пути.

Его перешагнете и дальше пройдете!

**Инструктор:**Внимание! Внимание! Центр подготовки к полетам разрешает полет.

Отряд к полету готов?

Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр). Правильно. Нужно одеть скафандры.

Речевка:

Наденем скафандры, дети имитируют одевание шлема

И к звездам - вперед!

Большая планета

Нас в космосе ждет!

**Инструктор:**Скафандры застегнуты прочно. Можно отправляться в космическое путешествие к звездам.

Приготовимся к полету,

На старт, вперед,

Ракета к взлету!

(Звучит фонограмма полета ракеты).

**Инструктор:**Какая планета ближе всех к Земле? Тогда отправляемся на Луну! Вот планет на небе сколько,

С земли их все не рассмотреть,

Но попробовать мы можем

В открытый космос полететь.

**Инструктор:**Астронавты, по местам!

Внимание! Пристегнуть ремни.

(Дети хлопают в ладоши)

**Дети:**Есть пристегнуть ремни!

**Инструктор:**К запуску «Космического корабля здоровья» приготовьтесь!

Включить двигатели (дети делают вращательные движения руками).

- Начать отсчет времени.3-2-1

- Пуск! Ура! Полетели!

**II часть:**

Общеразвивающие упражнения с элементами игрового стретчинга.***(Дети берут мячи и перестраиваются в три колонны).***

Инструктор:**Для полета нам нужны ракеты**- **носители, которые выведут наш корабль на космическую орбиту. Приготовьтесь!**

**Инструктор:**Ракета к взлету готова?

1.Упражнение «Ракета на взлет».

И. п. - широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища; 1 -повернуть туловище налево (вдох); 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол (выдох)

3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь (вдох); 4 — руки опустить, колено выпрямить (выдох, расслабиться). Повторить на вторую ногу.

**2. Упражнение «Ракета»**- и. п. **-**широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- 2 -поднять руки с мячом вверх; 3-4 - полуприсяд, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприсяде; 9-12 - и. п. Повторить 4 раза.

**Инструктор:**Ракета - носитель вывела нас на околоземную орбиту. И первое, что мы увидели, это яркие лучи солнца.

**3. Упражнение «Солнышко»**- и. п. - широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны. 1 - 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх; 5-8- стоять в наклоне; 9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону. Мяч на полу у ног.

**Инструктор:**Летчики - испытатели, приготовьтесь к полету!

**4. Упражнение «Самолёт взлетает»**- и. п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища; 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку (вдох); 2- 4 руки с мячом поднять вверх, позвоночник вытянуть вверх (выдох); спина прямая. То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

**Инструктор:**А сейчас наш космический корабль совершил посадку на Луне. Поверхность нам не известна, поэтому для исследования нужен луноход.

**5. Упражнение «Луноход»**- и. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, мяч перед стопами ног; 1-6 - передвигая ноги, прокатывать мяч вперед; 7-10 - вернуться в И. П.

**Инструктор:**Как только наш корабль преодолел земное притяжение, все мы стали невесомы.

**6. Упражнение «Невесомость»,**и. п. - лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед, ноги вместе; 1-4- потянуться вперед, приподнять ноги и руки с мячом; 5-6 - и. п., расслабиться, (упражнение «Лодочка»). Повторить 6 раз.

**Инструктор:**В космосе тоже бывают космические вихри.

**7. Упражнение «Турбулентность»**- И. П. **:**Сидя на коврике, опираясь руками о пол, ноги согнуты в коленях, мяч прижат к животу, поворот вокруг себя с помощью рук и стоп ног.

**Инструктор:**Восстановим дыхание после сильной космической нагрузки.

**8. Дыхательная гимнастика «Кислородная маска»**

**Инструктор:** Вкосмосе совсем нет кислорода, восстановим дыхание.

Зажимаем пальцем левую ноздрю - глубокий вдох,

Дышим через кислородную маску, короткий выдох; на 1-2 - вдох, на 3-4-5-6 - выдох, то же справа. Повторить 5-6 раз.

**Гимнастика для глаз:**

**Инструктор:**Закройте глаза, представьте, что мы летим с огромной скоростью. Откройте глаза:

-Посмотрите на нашу планету Земля и попрощайтесь.

-Посмотрите (вправо) на Солнце и зажмурьтесь.

-Посмотрите (вверх) на Звезды и нахмурьтесь.

-Посмотрите (влево) на Луну и удивитесь.

**Инструктор:**10 секунд - полет нормальный 20 секунд – полет нормальный.

Мы достигли нашей цели и прибыли на Луну. Здесь нас ждут трудные испытания. Отряд астронавтов готов?

Основные виды движений.

**Инструктор:**

А теперь мы очень гладко,

Все заходим на посадку.

Выйдем смело из ракеты

Обойдем мы всю планету.

Начинаем наше путешествие по планете (дети перестраиваются в три колонны).

**Инструктор:**

Будем изучать планету:

На Луне вулканы есть,

Нужно нам их перелезть!

* Подтягивание по скамейке на животе, хват руками сбоку (2раза)

**Инструктор:**На Луне поверхность неровная, то горы, то впадины, нужно преодолеть препятствия.

* Прыжки из обруча в обруч (2 раза).

**Инструктор:**А теперь следующее задание - отряд должен пройти над пропастью, и не потерять равновесие, опираясь на ладони. (2 раза).

* В парах- упражнение «крокодильчик» (страховка обязательна).

**Инструктор:**

Нас ждет другое испытание,

И очень трудное задание.

Мы будем лазать по горам,

Переходить то тут, то там!

* Пролезание в модули правым и левым боком, руки на коленях (2 раза)

**Инструктор:**Мы достойно преодолели все препятствия. Давайте сделаем дыхательную гимнастику:

В небе ясном солнце светит, (Потянуться – руки вверх, вдох)

Кhello_html_m4a381a04.gifосмонавт летит в ракете,

А внизу леса, поля – (Наклониться) медленно

Расстилается земля. (Руки развести в стороны) выдох

Ребята, а вы хотите вернуться на Землю? Тогда занимайте места в Космическом корабле.

**Игра «Космическая карусель».**По углам зала кладут четыре обруча. Дети делятся на четыре группы, каждая встает на один из обручей (средней частью стопы) в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам вправо приставными шагами - «Корабль набирает высоту». По сигналу дети перебегают на противоположную сторону (меняются обручами). Команда, первая занявшая место в «Космическом корабле» (дети становятся на обруч и берутся за руки) приземляется на космодроме и выигрывает.

**Инструктор:**

Очень трудным был полет!

Дома дышится легко,

Дышим ровно, глубоко!

**Дыхательная гимнастика «Ароматы Земли».**Дети делают глубокий вдох носом, медленный выдох ртом, губы трубочкой.

**Релаксация «Звездное небо».***Звучит спокойная музыка «Space».*

Дети лежат на полу, на спине с закрытыми глазами.

**Инструктор:**А сейчас давайте восстановим потраченные силы. Луна осталась позади. Дыхание спокойное, ровное; руки и ноги становятся невесомыми, легкими. Ребята, закройте глаза, представьте, сколько звезд на небе, они так далеко, а мы с вами вернулись на Землю.

**Инструктор:**

Невесомость прекращается,

Корабль к дому приближается.

Мы возвратились в детский сад.

И превратились в маленьких ребят!

ВХОДИТ ИНОПЛАНЕТЯНИН.

Мимо звезд и прочих тел

Я в летающей коробке

К Вам сегодня прилетел!

Обнимись со мной ,землянин-

Я же инопланетянин!

Ребята, у меня случилась беда. По дороге домой мой корабль получил крушение и разлетелся на маленькие кусочки, и я не могу попасть домой.

**Инструктор:**Ребята, давайте поможем инопланетянину и построим ему новый корабль.

**Игра малой подвижности «Дострой космический корабль».**

Дети делятся на команды. Пока одна команда ведёт прямой и обратный отсчёт до 10-ти, другая команда строит космический корабль из модулей, и наоборот.

Ребята, вам понравилось наше космическое путешествие? Что понравилось больше всего? А с какими трудностями столкнулись?

*Юные астронавты отправляются в группу, (звучит музыка «Space - Just Blue»).*Построение в колонну. Дети под музыку выходят из зала.

А сейчас я вам предлагаю отгадать загадку:

        Он не летчик, не пилот

      Он ведет не самолет

        А огромную ракету

       Кто, скажите это? (Космонавт)

- Молодцы, космонавт. А вы хотите быть космонавтами? Летать  на ракетах, выходить в открытый космос, посмотреть на нашу планету сверху – вниз?

- Хорошо, но я хочу предупредить вас: настоящий космонавт должен быть здоровым, сильным, очень выносливым, никогда не унывать, даже если ему очень трудно, т.е. должен быть жизнерадостным, каждое утро делать зарядку.

- Рано утром я проснусь,

   На зарядку становлюсь –

   Приседаю и скачу

   Космонавтом стать хочу.

Физминутки на космическую тему

Созвездия

Над Землёю ночью поздней, (Руки вверх, в стороны, вниз)  
Только руку протяни, (потянулись руки вверх)  
Ты ухватишься за звёзды: (руки в кулачки сжимать)  
Рядом кажутся они. (Руки перед глазами)  
Можно взять перо Павлина, (ноги вместе, руки вверх, покачаться)  
Тронуть стрелки на Часах, (наклон вниз, руки машут тик-так)  
Покататься на Дельфине, (присесть, руки вперед)  
Покачаться на Весах. (Ноги на ширине плеч, руки в стороны покачаться)  
Над Землёю ночью поздней, (руки вниз, поднять голову вверх)  
Если бросить в небо взгляд, (потянулись вверх, руки вверх)  
Ты увидишь, словно гроздья,  
Там созвездия висят. (Руками берем созвездия)

Космодром

Всё готово для полёта, (поднять руки вперёд, затем вверх.)  
Ждут ракеты всех ребят. (соединить пальцы над головой, изображая ракету.)  
Мало времени для взлёта, (марш на месте.)  
Космонавты встали в ряд. (встать прыжком – ноги врозь, руки на пояс.)  
Поклонились вправо, (влево, наклоны в стороны.)  
Отдадим земной поклон. (наклоны вперёд.)  
Вот ракета полетела. (прыжки на двух ногах)  
Опустел наш космодром. (присесть на корточки, затем подняться.)

Полет на Марс

Долетели мы до Марса,  
Примарсились, отдохнём!  
Физзарядочку начнём.  
Ой, нас что – то укачало!  
Закачало, понесло:  
То направо, то налево  
То назад, а то вперёд!  
Закружило, завертело  
И на место принесло!

Отправляемся в полет

5, 4, 3, 2, 1 – вот и в космос мы летим (на каждую цифру хлопки, после соединить руки углом над головой)  
Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым (бег по кругу)  
Вокруг звезды мы облетели, выйти в космос захотели (бег в рассыпную)  
В невесомости летим, в иллюминаторы глядим (руки над бровями)  
Только дружных звездолет, может взять с собой в полет! (встать в круг)

Космонавт

Не зевай по сторонам,  
Ты сегодня – космонавт. (Повороты в стороны)  
Начинаем тренировку, (Наклоны вперед)  
Чтобы сильным стать и ловким.  
Ждет нас быстрая ракета (Приседают)  
Для полета на планету.  
Отправляемся на Марс. (Кружатся)  
Звезды в гости ждите нас.  
Крыльев нет у этой птицы,  
Но нельзя не подивиться:  
Лишь распустит птица хвост – (руки назад, в стороны)  
И поднимется до звезд. (тянемся вверх)

Космос

Один, два, три, четыре, пять (Ходьба на месте)  
В космос мы летим опять (Соединить руки над головой)  
Отрываюсь от земли (Подпрыгнуть)  
Долетаю до луны (Руки в стороны, покружиться)  
На орбите повисим (Покачать руками вперед-назад)  
И опять домой спешим (Ходьба на месте)