

Конспект утренней гимнастики «Тренировка будущих Космонавтов» для детей 4-7 лет

Вводная часть:

- ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки согнуты в локтях; лёгкий бег;
- выпады вперёд с прямой спиной шаг правой (левой), ногой вперёд, согнуть ногу в колене, перенести на неё центр тяжести; подскоки;
- ходьба

Основная часть: ОРУ (общеразвивающие упражнения) (каждое упражнение выполняется 6-8 раз)

1.«Полетели»

И. п.: о.с.; попеременные круговые движения рук левой – правой вперёд (4 раза); повторить попеременные круговые движения руками назад (4 раза);
и. п.

2.«Космическая зарядка»

И. п.: о. с., руки вниз;
1 - поднять левую руку вперёд;
2 - поднять правую руку вперёд;
3 – руки в стороны;
4 – и. п.

3. Космические приседы

И. п.: о.с., руки вниз, присесть
встать, руки вверх;
и. п.

4. «Луноходы»

И. п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки согнуты в локтях; передвигаться на ягодицах, работая интенсивно руками и ногами.

5.«Подготовка к полёту на Землю»

И. п.: лечь на пол, руками обхватить колени (выполнить группировку); лечь на спину и покататься на спинке, двигаться на ягодицах, работая интенсивно руками и ногами.

6.« Сели в ракету»

И. п.: лёжа на спине, руками опираться в поясницу;
плавно поднять ноги вверх, поднимаем нижнюю часть туловища;
ноги тянуть вверх, выпрямляя их.
(Ракета готова к старту!)

7. «Центрифуга»

И. п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол; поворачиваться вокруг себя с помощью рук.

8. Прыжки «Звёздочка»

И. п.: о.с., руки в стороны;
прыжки – ноги вместе, руки вниз;

совершать прыжки вокруг себя в левую сторону (4 раза);
совершать прыжки вокруг себя в правую сторону (4 раза)

9. Космическое дыхание

1- руки в стороны -вдох. 2- обняли себя - выдох

Заключительная часть:

Игровое упражнение «Космические фигуры замри» - дети под музыку передвигаются, музыка замолкает, по сигналу «Раз, два, три – космическая фигура замри», дети изображают космические фигуры.

Будьте энергичными и здоровыми!