

Космическая тренировка

*Габтрахманова
Г.Д., воспитатель МБДОУ
детский сад №395*

Комплекс утренней гимнастики

Старшая группа

Цель. Создавать положительный эмоциональный настрой, «разбудить» организм. Поддерживать интерес к систематическим физкультурным занятиям.

Материал и оборудование. Детские стулья. Интерактивная доска. Аудиозапись космической музыки.

Под аудиозапись ритмичной музыки дети в спортивной форме босиком входят в спортивный зал, строятся в шеренгу.

Воспитатель.

Начинаем мы зарядку.

Отгадайте-ка загадку.

Кто в ракете сидит,

Смело к звёздам летит?

(Космонавт.)

Вы знаете, что сейчас на Международной космической станции живут и работают

космонавты из разных стран.

Вам хотелось бы там побывать? *(Да.)*

Чтобы к звёздам полететь,

Надо много знать, уметь,

Надо сильным быть и ловким.

Значит, все на тренировку!

Приготовьте космические тренажёры.

Под аудио запись космической музыки

дети берут стулья и ставят их в два

ряда на расстоянии вытянутой руки

Воспитатель. По залу шагом марш!

Дети проходят по залу в колонне по

одному, в соответствии с указаниями

воспитателя меняют темп и направление

движения, идут в полуприседе, вытянув руки

вперёд; идут, высоко поднимая

колени, держа руки за головой. Затем

переходят на бег, бегут змейкой между

расставленными в два ряда стульями.

Переходят на ходьбу с выполнением

дыхательных упражнений.

Воспитатель. Перейти к космическим
тренажёрам!

Дети перестраиваются в две колонны,

встают рядом со стульями.

Общеразвивающие упражнения.

Воспитатель. Наш тренажёр *(указывает*

на стул) может работать как любое космическое оборудование. Догадайтесь, во что он сейчас превратится.

До Луны не может птица
Долететь и прилуниться,
Но зато умеет это
Делать быстрая...*(ракета)*.

Займите места в ракете. Сидеть в кресле во время полёта надо прямо.

• И.п.: сидя на стуле, руки на поясе.

1 –поднять руки через стороны вверх;

2 –вернуться в и.п.(8 раз.)

Воспитатель. На тренажёре можно имитировать полёт в космос.

Взлетает со скоростью света,
С космодрома наша ракета.

• И.п.: сидя на стуле, руки к плечам.

1–наклонить корпус вправо(влево),руки поднятьвверх;2– вернуться в и.п.(8 раз.)

Воспитатель. Наш тренажёр позволяет имитировать невесомость.

В невесомости плавём
Мы под самым потолком.

• И.п.: лёжа на животе на сиденье стула, руки и ноги касаются пола. 1 – поднять руки и ноги вверх, развести в стороны, прогнуться;2–вернуться в и.п.(8раз.)

Воспитатель. Когда ракета выходит
в космическое пространство, космонавты
могут видеть в иллюминатор нашу родную
планету Земля.

В форме круга
В ракете окно,
Очень прочным
Оно быть должно.

• И.п.: сидя на стуле, руки на поясе. 1 – встать,
поднять руки вверх, соединить их над головой,
повернуть голову вправо (влево), «заглянуть в
иллюминатор»; 2 – вернуться в и.п. (8 раз.)

Воспитатель. Во время полёта космонавты
могут наблюдать в иллюминатор за различными
небесными объектами.

Осколок от планеты
Средь звёзд несётся где-то.
Мы наблюдаем, как летит
Космический...(метеорит).

Надо срочно свернуть солнечные батареи, чтобы
метеорит их не задел.

• И.п.: сидя на стуле, ноги прямые на полу,
руки в упоре сзади. 1 – поднять ноги, согнуть
их в коленях; 2 – вернуться в и.п. (8 раз.)

Воспитатель. В состоянии невесомости у
человека ослабевают мышцы тела.

Чтобы за время полёта

Силу не потерять,

Космонавты должны ежедневно

Мышцы тренировать.

Силовые тренажёры помогут вам

выполнить упражнения на тренировку мышц
спины и брюшного пресса.

- И.п.: лёжа на полу на спине, ноги согнуты, голени на стуле, руки вдоль туловища. 1 – поднять туловище вверх, упор на плечи и голени; 2 – вернуться в и.п. (8 раз.)

- И.п.: лёжа на полу на спине, ноги согнуты, стопы на стуле, руки за головой, пальцы сцеплены в замок. 1 – поднять голову и плечи; 2 – вернуться в и.п. (8 раз.)

Воспитатель. А теперь выполните упражнение на укрепление мышц ног.

- И.п.: стоя за стулом, руки на поясе.

Прыжки на правой (левой) ноге вокруг стула. (10 с на каждой ноге.)

Воспитатель. Космонавты во время полёта проводят исследования, требующие хорошего зрения. Для тренировки глазных мышц они используют специальные тренажёры.

Проводится зрительная гимнастика.

Дети встают перед интерактивной

доской и в течение минуты, не

поворачивая

головы, следят за передвижением объекта по экрану. По команде воспитателя быстро моргают, массируют закрытые глаза.

Воспитатель. Тренажёры космонавтов также позволяют тренировать память, внимание и наблюдательность.

Мы с вами и беседовали о созвездиях.

Названия некоторых из них связаны с животными. Вспомните их.

(Рыбы, Телец, Лев, Лебедь, Рак, Медведица, Гончие псы, Змея.)

Попробуйте изобразить этих животных.

Проводится игра малой подвижности «Космические животные».

Под аудиозапись космической музыки дети ходят по залу. После слов воспитателя: «Раз, два, три – космическое животное, замри», – изображают животных. Игра проводится 2–3 раза.

Воспитатель. Наша зарядка- тренировка подошла к концу. Вспомните, как звали первого космонавта, и скажите, занимался ли он спортом.

Дети.

В детстве сам Гагарин Юра

Занимался физкультурой,

В спорте был для всех примером –

Космонавтом стал он первым.

Воспитатель. Делайте каждое утро

зарядку, занимайтесь физкультурой,
и вы станете сильными и бесстрашными.