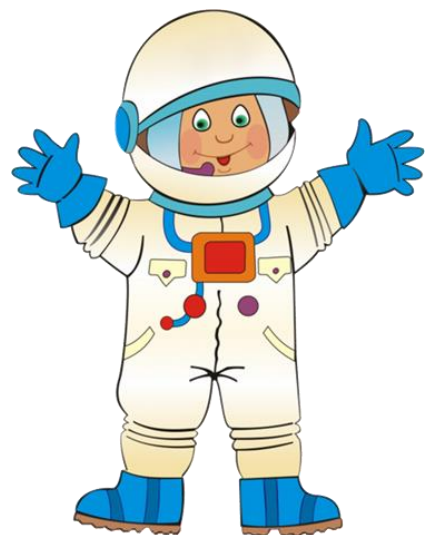


ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ



тема «КОСМОС»

«Космодром».
(физминутка)

Всё готово для полёта,

И ракеты ждут ребят

Мало времени для взлёта,
Космонавты встали в ряд.

Поклонились вправо, влево,
Отдадим земной поклон.
Вот ракета полетела.
Опустел наш космодром.



поднять руки вперёд, затем

*вверх
соединить пальцы над
головой, изображая ракету
марш на месте.*

*встать прыжком – ноги врозь,
руки на пояс
наклоны в стороны.
наклоны вперёд.*

*прыжки на двух ногах
присесть на корточки, затем
подняться*



утренняя гимнастика «На луну мы приземлимся»

Кружим мы среди планет, (дети кружатся на месте)

Шлем землянам всем привет. (выполняют махи руками над головой в стороны)

На Луну мы приземлились, (выполняют присед)

Очень даже удивились: (встают и разводят руки в стороны)

Там живет смешной народ, (шагают на месте)

Ходит задом наперед (идут спиной к центру)

А на Марс мы прилетели, (идут от центра в круг на свои места)

Там чуть пятки не сгорели (прыгают с одной ноги на другую)

Пар идет прям из ушей – (поднимают руки вверх)

Прыгай, братцы, веселей (прыгают на месте на двух ногах)

Вот комета пролетает (строятся в колонну)

Сесть на хвост нас приглашает.

на комету мы садимся (идут «змейкой» по залу)

И в комете быстро мчимся (бегут в колонне)

Вот рассыпался наш хвост (идут по залу врассыпную)

Превратился в тысячу звезд (останавливаются в стойке – ноги шире плеч, руки вверх, изображают звезду)

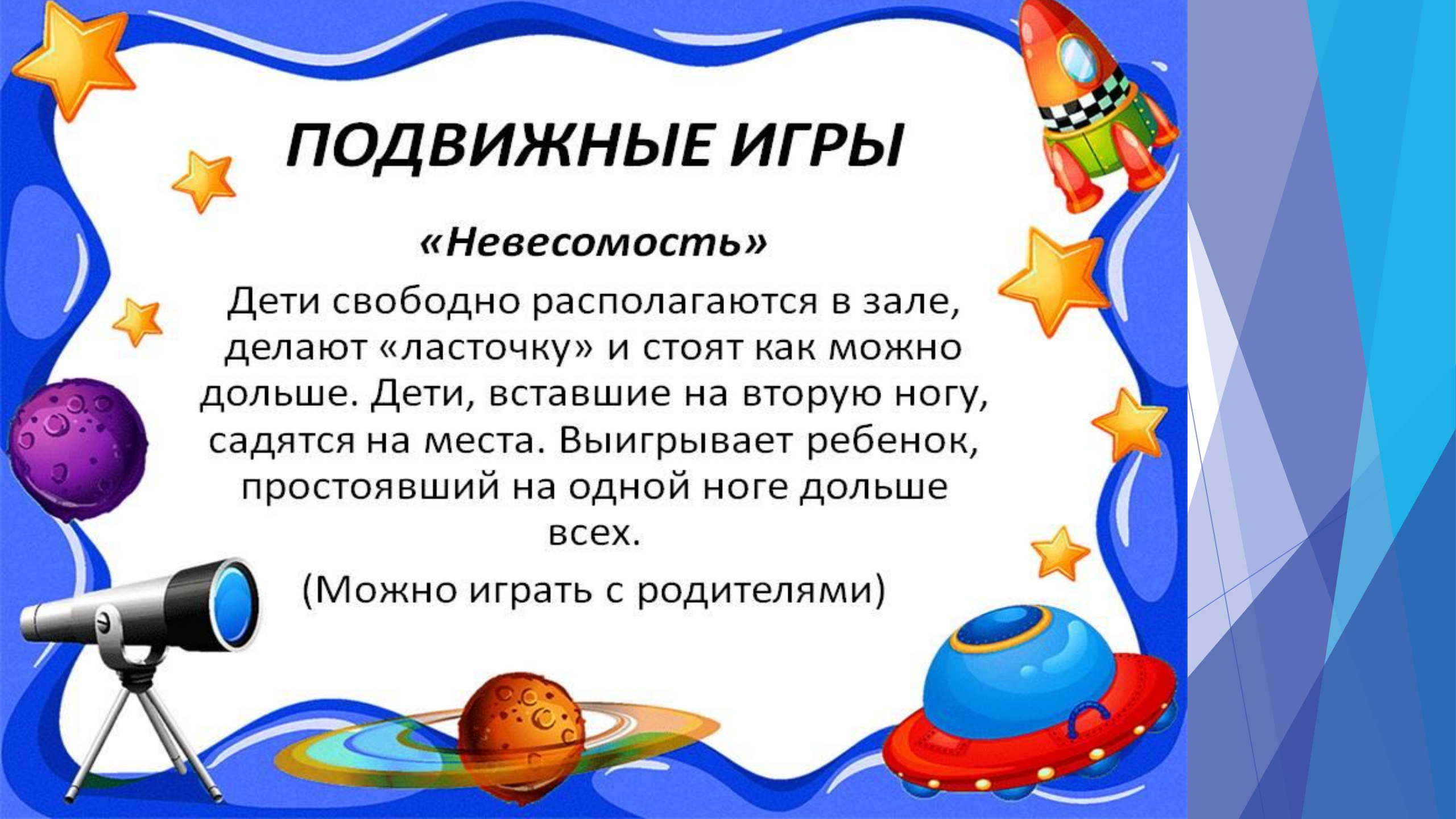


ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Невесомость»

Дети свободно располагаются в зале, делают «ласточку» и стоят как можно дольше. Дети, вставшие на вторую ногу, садятся на места. Выигрывает ребенок, простоявший на одной ноге дольше всех.

(Можно играть с родителями)



Космонавт



Он – пример для
всех ребят
Его зовут героем.
Гордо носит
космонавт
Звание такое.
Чтобы космонавтом
стать,
Надо потрудиться:
День с зарядки
начинать,
Хорошо учиться.