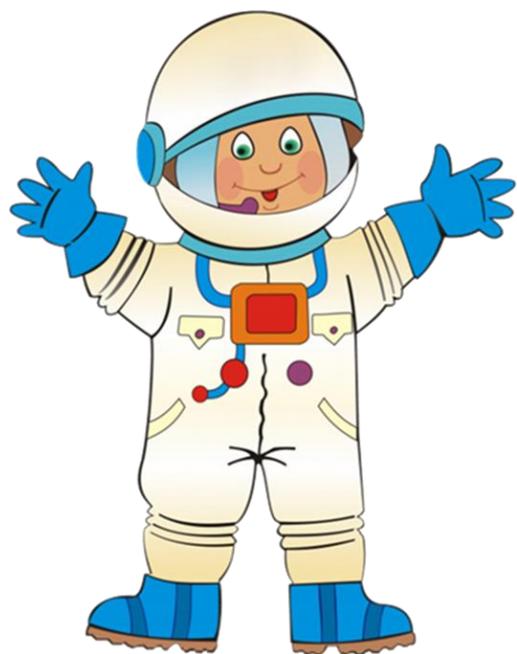


ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ



тема «КОСМОС»

КОСМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА



Мы в ракету смело сели.
(садимся на корточки)

Шлем на голову надели.
(круглые руки над головой)



"Пуск!" - и в космос мы летим
(встаем и тянемся вверх)

В невесомости парим.
(руки в стороны,
качаемся на одной ноге)



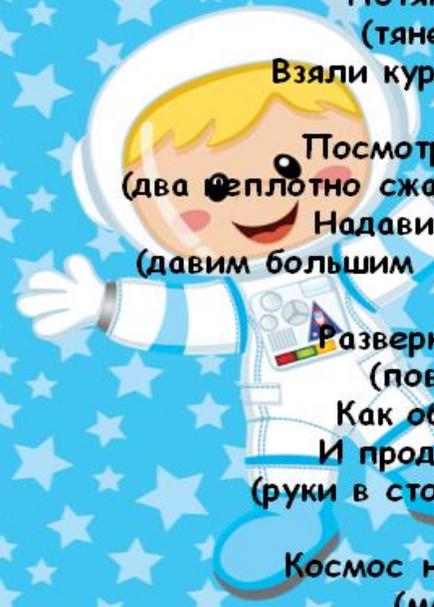
Путь наметили к планете
(вытягиваем руки вперед)

Помахали вслед комете,
Потянули за рычаг
(тянем за "рычаг")



Взяли курс к созвездию Рак.

Посмотрели в телескоп
(два плотно сжатых кулака перед глазами)
Надавили кнопку стоп!
(давим большим пальцем на вообр. кнопку)



Развернули мы ракету.
(поворачиваемся)

Как обычную карету.

И продолжили полет:
(руки в стороны, покачиваемся)



Космос нас с собой зовет!
(машем рукой)



Подвижная игра

«Ждут нас быстрые ракеты»

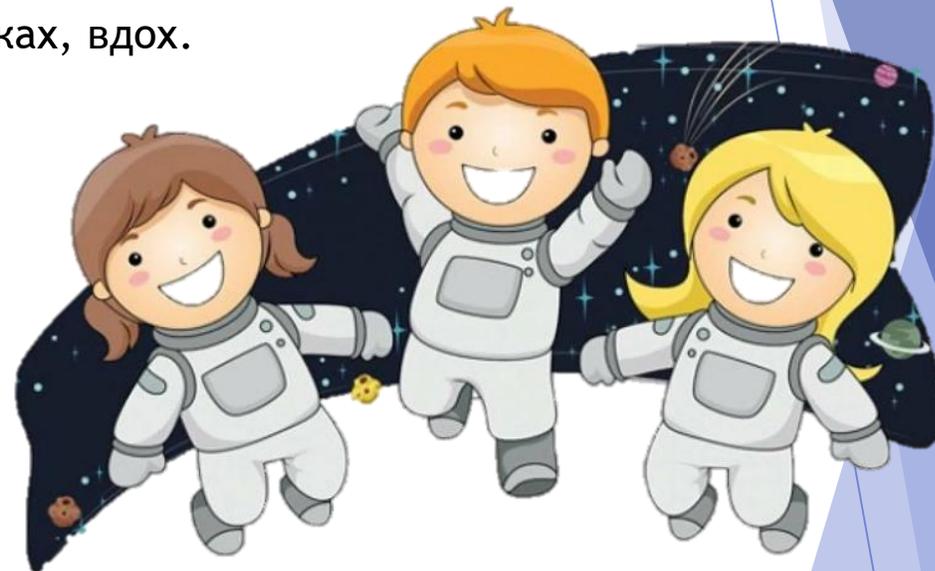
Раскладываются обручи-ракеты, по количеству их на несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

*Ждут нас быстрые ракеты,
Для полёта на планеты.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим, места нет!*



После последних слов разбегаются и занимают места в «ракетах»

ТРЕНИРОВОЧНАЯ БАЗА КОСМОНАВТОВ



-«Космический ветер»

И.п. - основная стойка, руки вверх.

1-4-покачаться, как ветер, из стороны в сторону.

-«Продуем скафандры»

И.п. - ноги на ширине плеч.

1 - поднять руки вверх через стороны, подняться на носках, вдох.

2- опустить руки через стороны вниз, вернуться в И.п.

- «Посмотрим в иллюминатор»

И.п. - сед, ноги врозь, руки вперёд.

1 - поворот туловища вправо. 2 - вернуться в И.п.

- «Состояние невесомости»

И.п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

1 - приподнять руки, голову, ноги. 2 - вернуться в И.п.

-«Пытаемся сесть в кресло космонавта»

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - сед с прямыми ногами, руки вперёд. 2 - вернуться в И.п.

-«Разминаемся перед выходом из ракеты»

И.п. - стоя на коленях, руки на поясе.

1 - руки в стороны, сед на пятках. 2 - вернуться в И.п.

-«Радость прибытия» Прыжки на месте на двух ногах.

*«Не зевай по сторонам
Ты сегодня космонавт!
Начинаем тренировку,
Чтобы смелым стать и ловким!»*

Восстановим дыхание после сильной космической нагрузки.

Дыхательная гимнастика «Кислородная маска»

В космосе совсем нет кислорода,
нужно восстановить 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

**-Каждый весел и здоров,
К космическому путешествию готов!**



Выучите с детьми новую считалку:



На Луне жил звездочет.

Он планетам вел отсчет.

Меркурий — раз, Венера — два,

Три — Земля, четыре — Марс,

Пять — Юпитер, шесть — Сатурн,

Семь — Уран, восьмой — Нептун,

Девять — дальше всех Плутон...

Кто не видит — выйди вон!

Ритмическая гимнастика «Снаряжаем мы ракету»



Снаряжаем мы ракету на далекую планету. А игрушки тут как тут - чемоданчики несут
(И.П.- о.с., держась за руки. Перекаты с пятки на носок, руки слегка покачивать.)

Шубы надо надевать, шапки, рукавицы, Чтоб в ракете не чихать, чтоб не простудиться.
(И.П.- о.с., держась за руки. Движения руками вверх- вниз.)

Недоволен Буратино, что мала ему кабина, Влезть в нее пытается, а нос не помещается.
(И.П.- о.с., держась за руки. Наклон вперед, руки назад.)

Зайцу хочется в полет, но в зайце трусость верх берет: Вы сперва узнайте мне, нет ли волка на луне.
(И.П.- стоя на коленях, руки вниз. Сесть, руки вверх.)

Мышки хором засмеялись: Мы летали - не боялись...Высота! Красота! Нет ни кошки, ни кота!
(И.П.- сидя, ноги врозь, носки ног соединены с носками товарищей. Наклон вперед, руки вперед.)

Не удержишь медвежат - все в кабину сесть спешат. Им с Большой медведицей очень надо встретиться.
(И.П.- сидя, ноги вместе. Лечь на пол, руки вверх.)

Снаряжаем мы ракету на далекую планету А игрушки тут как тут - чемоданчики несут
(И.П.- ноги вместе, руки опущены. Прыжки на двух ногах, руки вверх-вниз.)

Отсчет 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 - пуск!