

Комплекс сюжетной утренней гимнастики «Маленькие космонавты»

Для детей 3-4 лет

Вводная часть

Инструктор: сегодня мы с вами отправляемся в школу маленьких космонавтов. Будем набираться сил, тренироваться и когда-нибудь точно полетим в космос. А теперь спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш!

Ходьба друг за другом по кругу:

Корригирующая ходьба по кругу

Инструктор читает стихотворение Л. Соколовой «Маленькие космонавты», дети выполняют движения.

На ракете, на ракете

В дальний космос полетим.

Мы узнаем всё на свете,

Если только захотим!

Дети ходят на носках, руки в стороны.

Мы откроем все планеты

И весь космос покорим.

Разгадаем все секреты

И обратно полетим.

Ходят приставным шагом, руки на поясе.

Инструктор: Разминка закончилась. Теперь бегом в ракету! (*Обычный бег друг за другом*). Перед посадкой восстановим дыхание.

Упражнение на восстановление дыхания.

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор: Космонавты к полету готовы? На старт, внимание, пуск!

«На старт, внимание, пуск!»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.

1 – согнуть руки в локтях;

2 – развести руки в стороны;

3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить;

4 - вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор:

Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

«Земля из иллюминатора ракеты»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнять повороты влево-вправо, приставив ладони к лицу.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Инструктор: вот мы и в космосе. А там, как известно – невесомость. Мы стали легкими, как пушинки. Можем перелетать вверх и вниз.

«Невесомость»

И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки в стороны.

Присесть – покачать руками, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор: Мы прилетели на Луну. А вот и её веселые жители – лунатики!

«Лунатики»

И.п.: лежа на спине.

Побарахтать руками и ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор: Лунатики научили нас лунным прыжкам.

«Лунные прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя.

Выполнять прыжки – ноги врозь – ноги вместе.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Инструктор. Напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш! (*бег друг за другом по кругу.*) Поднимаемся по лесенке (*ходьба*). Заработали моторы (*дети выполняют круговые движения согнутыми руками, пальцы зажаты в кулачки – «барабанчик»*). Пять, четыре, три, два, один, пуск! В добрый путь!

Упражнение на восстановление дыхания.

Дети. Мы в ракете полетали, космонавтами мы стали. А теперь домой пора. Возвращайся детвора!

<https://youtu.be/ZnZSAx0IFHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=sRZHB>