

## Утренняя гимнастика «Маленькие космонавты»

Сегодня мы с вами отправляемся в школу маленьких космонавтов. Будем набираться сил, тренироваться и когда – нибудь обязательно полетим в космос. А теперь спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш!

***Ходьба друг за другом в колонне по одному.***

Читаем стихотворение Л. Соколовой «Маленькие космонавты»,  
*дети выполняют движения.*

На ракете, на ракете

В дальний космос полетим.

Дети ходят на носках, руки на поясе.

Мы узнаем все на свете,

Если только захотим!

Ходят приставным шагом, руки на поясе.

Мы откроем все планеты

И весь космос покорим.

Ходят, высоко поднимая колени, руки в стороны.

Разгадаем все секреты

И обратно прилетим.

Ходят с опорой на ладони и стопы.

***«Бег».***

Разминка закончилась. Теперь бегом в ракету! (*обычный бег*).

Перед посадкой восстановим дыхание.

***Упражнения на восстановление дыхания.***

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

***Общеразвивающие упражнения.***

Космонавты к полету готовы. На старт, внимание, пуск.

***«На старт, внимание, пуск!»***

И. п. - основная стойка

1 – 2 – поочередно поставить руки на пояс, пальцы сжаты в кулаки;

3 – 4 – поочередно переставлять руки на плечи;

5 – 6 – поднять обе руки вверх, пальцы распрямить;

7 – 8 – вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

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

*«Земля из иллюминатора ракеты»*

И. п. - ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Выполнять повороты влево – вправо, приставив ладони к лицу.

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

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, встать, повернуться вокруг себя.

Повторить 6 – 8 раз.

Космос полон опасностей. Будьте осторожны – на встречу летит метеорит!

*«Осторожно метеорит!»*

И. п. - лежа на спине, руки в стороны.

Сгруппироваться: поднять колени к голове, обхватить колени руками. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Мы прилетели на Луну. А вот и ее веселые жители. Нас приветствуют лунатики!

*«Привет, лунатики!»*

И. п. - сидя на коленях.

Встать на колени.левой рукой взяться за левую пятку, правую руку вытянуть вверх, помахать ею. Вернуться в и. п. Поменять руки.

Повторить 5 – 6 раз каждой рукой. Мы взяли с собой прекрасного помощника – луноход. Ему любое препятствие нипочем.

*«Луноход»*

И. п. - сидя на полу, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.

1 – 8 – передвигаться на ягодицах, подвигая поочередно ноги вперед. То же назад.

Повторить 5 – 6 – раз в каждую сторону.

Лунатики научили нас быстро передвигаться по Луне лунными прыжками.

*«Лунные прыжки»*

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

Выполнять прыжки: руки и ноги синхронно врозь – вместе.

Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

Напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш!

Вот и ракета. Поднимаемся по трапу (*ходьба*). Заработали моторы (дети выполняют круговые движения согнутыми руками, пальцы зажаты в кулачки – «*барабанчик*»). Пять, четыре, три, два, один, пуск! В добрый путь!