

## «СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН»


### Задание № 4

12 апреля – День космонавтики!

Предлагаю встретить его весёлой зарядкой, которая на некоторое время превратит вас в маленьких космонавтов и укрепит ваше здоровье на целый день.

Желаю успеха и хорошего настроения!

С уважением Ширшова С. В.



**ВАМ, РОДИТЕЛИ**

# КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Комплекс гимнастики для детей 5–7 лет

**В космосе так здорово!**

В космосе так здорово!  
Звезды и планеты  
В черной невесомости  
Медленно плывут!

В космосе так здорово!  
Острые ракеты  
На огромной скорости  
Мчатся там и тут!

Так чудесно в космосе!  
Так волшебна в космосе!  
В настоящем космосе  
Побывал однажды!

В настоящем космосе!  
В том, который видел сквозь,  
В том, который видел сквозь  
Телескоп бумажный!

Оксана Алметова

Ходьба по группе в колонне по одному и парам, с наступанием на плоские предметы, остановкой, приседанием, поворотом вокруг себя по сигналу взрослого. Легкий бег с переходом на ходьбу под «космическую» музыку (Ж.М. Жар, «Зодиак», «Срассе» и др.)

Построение в круг.

**Космонавты приветствуют друг друга**

И.п.: о.с.

- 1 – Поворот головы вправо, левая рука вверх, правая – в сторону.
- 2 – И.п.
- 3 – Поворот головы влево, правая рука вверх, левая – в сторону.
- 4 – И.п.

Повторить 6–8 раз.

**Небо зовет**

И.п.: о.с.

- 1 – Выпад левой ногой вперед, правая рука – вперед, левая – назад, голову вверх.
- 2 – И.п.
- 3 – Выпад правой ногой вперед, левая рука – вперед, правая – назад, голову вверх.
- 4 – И.п.

Повторить 6–8 раз.

**Ракета готовится к полету**

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки подняты над головой и сложены ладонями вместе.

- 1–3 – Пружинистые полуприседания, широко разводя колени, – «Ракета хочет полететь».
- 4 – Руки стремительно опустить вниз, прыжок вверх с легким приземлением на носки – «Ракета полетела».

Повторить 6–8 раз.

**Полет в невесомости**

И.п.: лежа на животе, руки под головой.

- 1–3 – Оторвать корпус и ноги от пола, руки вверх, выполнять

покачивание вверх–вниз, ноги вместе.

4 – И.п.

Повторить 4–5 раз.

**Полет продолжается**

И.п.: лежа на животе, руки вверх.

- 1, 2 – Оторвать руки и ноги от пола, прогнуться назад, покачаться, лежа на животе.
- 3, 4 – И.п.

Повторить 5–6 раз.

**Чиним ракету**

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки в замок над головой.

- 1, 2 – Наклон вперед – «Ух!» (имитируем удары молотом).
- 3, 4 – И.п.

Повторить 6–8 раз.

**На посадку**

И.п. сидеть на коленях, правая рука – вперед, левая – назад.


- 1 – Встать на колени, руки вниз.
- 2 – И.п., одновременно помогать положением рук: левая – вперед, правая – назад.

Повторить 6 раз.

**Приземление удачное**

Подскоки на месте с поворотами направо, налево; вверх, поворачиваясь вокруг себя; прыжки на правой и левой ноге. Выполнить 20 прыжков (повторить 2–3 раза с перерывом). Положение рук произвольное.

Ходьба вроссыпную между стульями (астероиды). Бег (руки в стороны – ракеты летят), бег «змейкой», обегая поставленные в ряд стулья, бег с ускорением и замедлением темпа, обычный бег с переходом на ходьбу.



г. ГЛУШКОВА, старший воспитатель,  
ГБОУ – детский сад № 2301, Москва