Утренняя гимнастика: "ТРЕНИРОВКА БУДУЩИХ КОСМОНАВТОВ"

Цель: способствовать укреплению здоровья.

Оборудование: музыкальный центр; записи с песней музыка: А. Пахмутовой, слова: Н. Добронравов «Орлята учатся летать»; трек «Каждый может стать пилотом».

Ход утренней гимнастики

Построение в шеренгу, приветствие.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному под песню «Орлята учатся летать»:

- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки согнуты в локтях;
- лёгкий бег;
- выпады вперёд с прямой спиной шаг правой (левой), ногой вперёд, согнуть ногу в колене, перенести на неё центр тяжести;
- подскоки;
- ходьба

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

под песню «Каждый может стать пилотом» (каждое упражнение выполняется 7-8 раз)

1.«Полетели»

И. п.: о.с.;

попеременные круговые движения рук левой – правой вперёд (4 раза);

повторить попеременные круговые движения руками назад (4 раза);

и. п.

2. Прыжки «Звёздочка»

И. п.: о.с., руки в стороны;

прыжки – ноги вместе, руки вниз;

совершать прыжки вокруг себя в левую сторону (4 раза);

совершать прыжки вокруг себя в правую сторону (4 раза)

4.«Зарядка»

И. п.: о. с., руки вниз;

1 - поднять левую руку вперёд;

2 - поднять правую руку вперёд;

3 – руки в стороны;

4 – и. п.

5.Приседы

И. п.: о.с., руки вниз;

встать, руки вверх;

и. п.

6.«Полетели»
И. п.: о.с.;
попеременные круговые движения рук левой – правой вперёд (4 раза);
повторить попеременные круговые движения руками назад (4 раза);
и. п.

7. «Луноходы»
И. п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки согнуты в локтях;
передвигаться на ягодицах, работая интенсивно руками и ногами.

8. «Подготовка к полёту»
И. п.: лечь на пол, руками обхватить колени (выполнить группировку);
лечь на спину и покататься на спинке.

9. «Ракета»
И. п.: лёжа на спине, руками опираться в поясницу;
плавно поднять ноги вверх, поднимаем нижнюю часть туловища;
ноги тянуть вверх, выпрямляя их.
(Ракета готова к старту!)

10. «Центрифуга»
И. п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол;
поворачиваться вокруг себя с помощью рук.

11. Прыжки «Звёздочка»
И. п.: о.с., руки в стороны;
прыжки – ноги вместе, руки вниз;
совершать прыжки вокруг себя в левую сторону (4 раза);
совершать прыжки вокруг себя в правую сторону (4 раза)

12. Дыхательное упражнение
Игровое упражнение «Космические фигуры замри» - дети под музыку передвигаются, музыка замолкает, по сигналу «Раз, два, три – космическая фигура замри», дети изображают космические фигуры.

Инструктор. Желаю вам отлично и бодрого настроения на весь день!