Конспект утренней зарядки на тему

«Космонавтам стать хочу».

Ход зарядки

Вход детей под музыку

В – На месте стой, 1,2. На ле-во 1,2. Сегодня к нам на зарядку пришли гости. Поздоровайтесь.

Д – Здравствуйте !

В – А сейчас я вам предлагаю отгадать загадку:

Он не летчик, не пилот

Он ведет не самолет

А огромную ракету

Дети, кто скажите это?

Д – Космонавт

В – Молодцы, космонавт. А вы хотите быть космонавтами? Летать на ракетах, выходить в открытый космос, посмотреть на нашу планету сверху – вниз?

Д – Да

В – Хорошо, но хочу предупредить: настоящий космонавт должен быть здоровым, сильным, очень выносливым, никогда не унывать, даже если ему очень трудно, т.е. должен быть жизнерадостным, каждое утро делать зарядку. Ну как? Согласны побыть сегодня космонавтами?

Д – Да

Д – Рано утром я проснусь,

На зарядку становлюсь –

Приседаю и скачу

Космонавтом стать хочу.

В – Напра – Во. Ходьба по залу, в колонну по одному шагом - Марш (1,2,3,4)

В – Руки на поясе. С высоким подъёмом колена марш. Выше ноги поднимаем, дружно весело шагаем. (1,2,3,4)

В – Приготовились к бегу, руки в локтях согнуты, змейкой между ковриками бегом марш.

В – Руки на пояс. Приготовились к боковым галопам. Правым боком марш. Левым боком.

В – Обычным шагом марш 1,2,3,4. Восстанавливаем дыхание «Вдох», «Выдох».

В – На месте, стой 1,2.

Построение в колонну по три, к коврикам шагом марш. Стой 1,2. На ле –во, 1,2.

В – Космонавтом чтобы стать

Надо многое уметь:

Быть проворным и умелым,

Очень ловким, очень смелым.

В – На коврики становись 1,2. Приготовились к космическим упражнениям. (Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнений).

*1 упражнение. «Проверим шлем».* И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо, 2 – наклон головы влево. Исходное положение принять, упражнение делать начинай, 1,2 (4-5раз).

*2 упражнение. «Проверим ремни».* И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – руки в стороны, назад, сед на пятки; 2 – вернуться в и.п.

Исходное положение принять, упражнение делать начинай, 1,2 (5-6 раз), Встали.

*3 упражнение. «Подышим глубже при взлёте».* И.п. – сед с прямыми ногами, руки на коленях. 1 – руки в стороны; 2 – руки за спину, туловище слегка наклонить; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. Исходное положение принять, упражнение делать начинай, 1,2,3,4. (5-6 раз) Закончили.

*4 упражнение. «Посмотрим в иллюминатор».* И.п. – сесть ноги врозь, руки перед собой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – вернуться в и.п. (5-6раз) 1,2,3,4 Закончили. Встали.

*5 упражнение. «Состояние невесомости».* И.п. – лёжа на животе, руки в стороны; 1 – приподнять голову, ноги, руки; 2 – вернуться в и.п. Исходное положение принять, упражнение делать начинай. (4-6 раз) Закончили, встали.

*6 упражнение. «Собираемся перед выходом из ракеты».* И.п. – стоя, ноги на ширине коврика, руки в стороны. 1 – выпад вправо; 2 – коснуться правой рукой носка правой ноги; 3 – встали; 4 – вернуться в и.п. То же в левую сторону. И.п принять. В правую сторону делать начинай. (4-6 раз).

*7 упражнение. «Радость».* И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – прыжком вернуться в и.п.

Упражнение делать начинай, 1,2 Закончили. (4-6 раз)

И последнее *упражнение на восстановление дыхания* *«Здравствуй* *космос».* И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в стороны, голову поднять вверх – ВДОХ, медленно вернуться в и.п – ВЫДОХ.

В – Вот мы и стали космонавтами и готовы выйти в открытый космос. Легли на спину, закрыли глаза и расслабились. Представили, что вокруг нас светятся звёзды, пролетают кометы и космические корабли. Мы видим планету «Земля» и делаем «Вдох», «Выдох», «Вдох», «Выдох», «Вдох», «Выдох». И вот мы снова на земле, в нашем детском саду. СТАНОВИСЬ.

В – На этом наше утренняя гимнастика закончилось. Понравилась вам наша зарядка? Кем вы были?

Все молодцы, все очень старались и были хоть и маленькими, но космонавтами. Ну а чтобы быть большим космонавтом нужно расти, учиться, хорошо питаться и каждое утро обязательно делать утреннюю гимнастику и закалять свой организм.

В – Становись. Напра-во 1,2. За Алёшей в колонну по одному в группу шагом МАРШ.

Д – Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку!

Занимайся веселей – будешь здоровей.