Подвижная игра «КОСМОНАВТЫ»

На полу рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков - это места для космонавтов. Дети идут в обход площадки по кругу, говоря:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим - места нет!

С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый старается занять место в любой из ракет. Мест в ракетах на 2-3 меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется.

ИГРА – спортивное упражнение«ЗАПУСТИ РАКЕТУ НА ЛУНУ».

Обучение приёмам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Инвентарь для игры: стул и мяч.

Ход игры: Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берёт мяч и кидает его вверх. Ребёнок сидит и повторяет движение взрослого. Так можно делать 5-6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребёнок подходит к нему, берёт его и по команде (« РАКЕТА ПОЛЕТЕЛА») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребёнка, следить за правильным выполнением броска и осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

**Спортивное упражнение « НЕВЕСОМОСТЬ».**

Дети становятся на свободные места в зале. Ведущий предлагает немного побыть в не весомости, а для этого, каждый кружится на месте примерно 15-20 секунд, ложатся на пол и имитируют движения космонавтов в космосе( например, можно предложить имитацию - одеть скафандр).

Игра «Запусти ракету в КОСМОС».

Из куска ткани шьётся «Вселенная»- круг примерным диаметром около 3 метров, желательно, чтоб ткань напоминала космос. А из пластиковой бутылочки 0,33можно сделать ракету!

Задачи игры: - развивает ловкость, быстроту, координацию движений,

-умение взаимодействовать в команде,

- и самое главное, благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей.

Ход игры: дети становятся в круг, обеими руками берутся за край ткани (« ВСЕЛЕННОЙ») и перекатывают или мяч или свою ракету.

ФИЗМИНУТКИ:

1. «КОСМОНАВТ»

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете.

( Потягивает руки вверх)

А внизу леса, поля –

Расстилается Земля.

( Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны).

1. «РАКЕТА»

На одной ноге стоим,

Удержаться так хотим,

Ручки к верху поднимаем,

И спокойно опускаем.

(Дети стоят на одной ноге и поднимают, через стороны прямые руки, потом через стороны их опускают и повторяют тоже самое на другой ноге).

1. «Космодромы»

Мы летим над облаками,

А земля плывёт над нами;

Роща, поле, сад и речка;

И дома и человечки.

Мы разминку начинаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх,

Отдохнёт спина у всех.

(Потягивание – руки в стороны и вверх).