Вводная часть:
Группа стоится в шеренгу.
Вопросы: Ребята, скажите, как называется наша страна?
- Как называется наш город?
- Как называется наша планета?
- Ребята, а вы хотите полететь в космос? Сегодня мы с вами побываем в «Центре подготовки космонавтов».
- Космонавтом чтобы стать, надо многое узнать: быть проворным и умелым, очень быстрым, очень смелым. Друг за другом вы вставайте подготовку начинайте! Группа равняясь! Смирно! На право 1-2! За направляющим в обход по залу шагом марш!
 Ходьба обычная – Молодцы, идём легко, красиво, голова приподнята работаем

- Ходьба обычная Молодцы, идём легко, красиво, голова приподнята работаем руками, смотрим вперёд.
- Ходьба на носках, руки подняты вверх, ладошки смотрят друг на друга, пальцы вместе Тянемся выше к звёздам, спина прямая, смотрим вперёд, идём красиво.
- Ходьба на пятках руки за спиной, полочкой (Смотрим в иллюминатор).смотрим вперёд, спина прямая, голову не отпускаем, руки напряжены. Молодцы.
- Ходьба с высоким подниманием колена перешагиваем через звёздные камни, дышим носом, спину держим прямо, носок тянем вниз, колено выше поднимаем.

Ходьба обычная – работаем руками, смотрим вперёд.

- Увеличиваем нагрузку и проверяем свою выносливость – бег по залу, руки согнуты в локтях

- Бег с выведением прямых ног и рук вперед – бежим как звёздные человечки, дышим носом.

- Бег с захлёстыванием голени назад – бежим по раскаленной поверхности, руки в стороны.

- Бег – подскоки – преодолеваем земное притяжение.

- Обычный бег, переход на ходьбу, восстановление дыхания. Космонавты учатся правильно дышать.

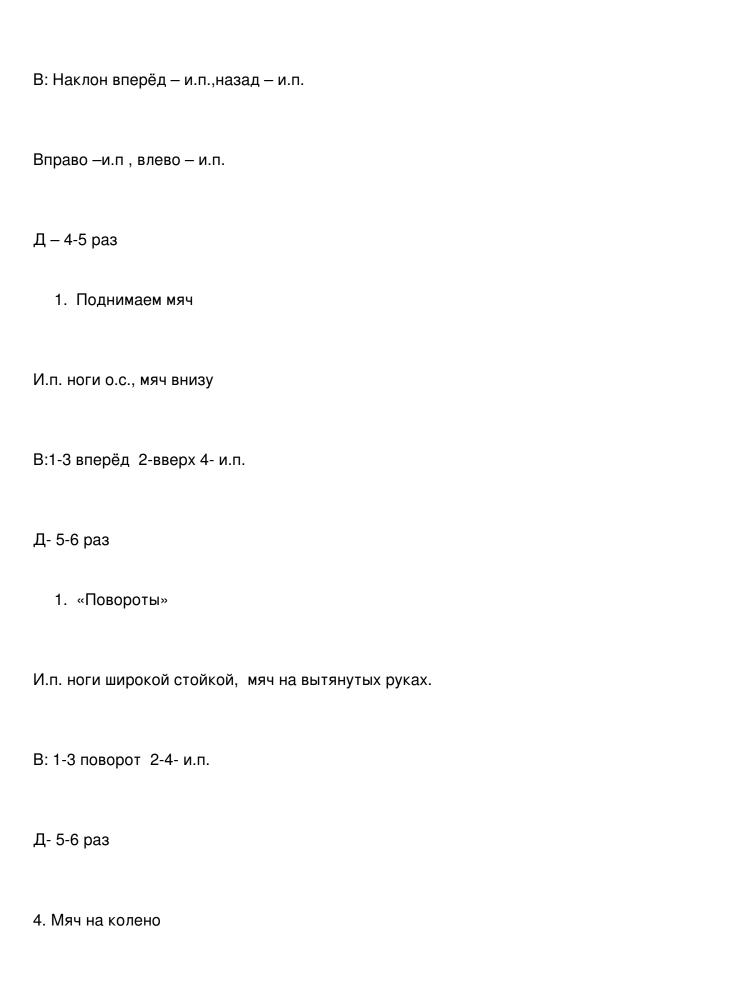
За направляющим взять мячи! Группа, за направляющим через центр в колонны по три становись! Держим расстояние, идём на месте!. Группа на месте стой 1- 2! Кругом! 1-2!

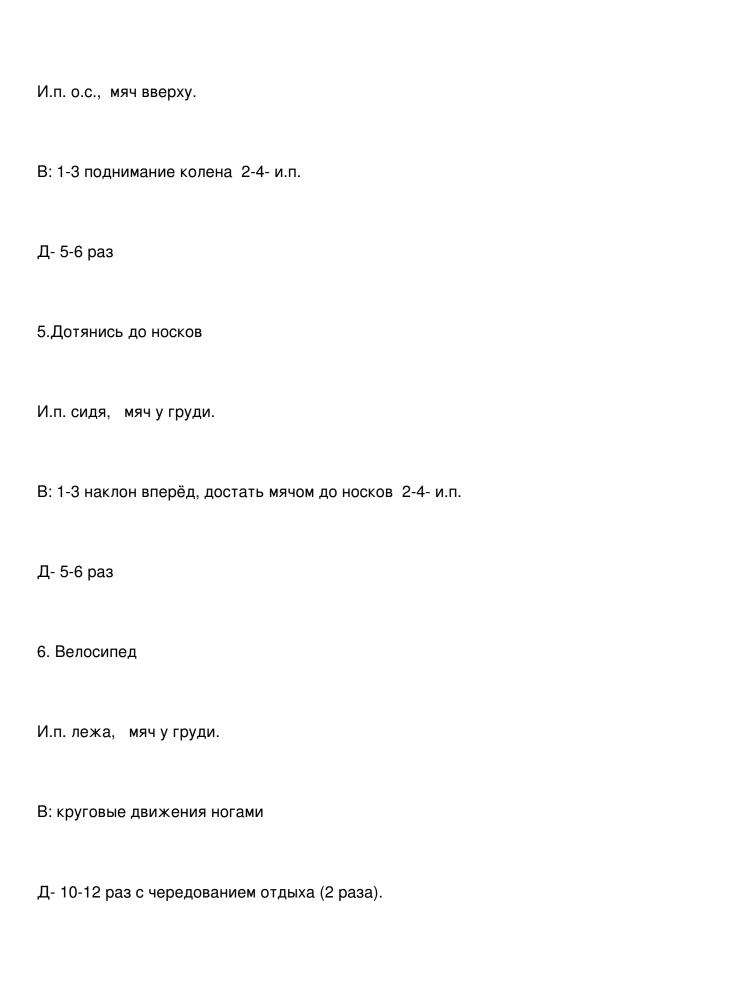
Юные космонавты мы с вами прибыли в «Центр подготовки космонавтов». Сейчас мы с вами сделаем разминку космонавтов. Командиром назначается Марина. Приняли и.п.

Основная часть: музыкально – ритмическая гимнастика «Разукрасим все планеты» (гр. Барбарики). И.п. ноги о.с., мяч внизу.

1. Наклоны головы.

И.п. ноги о.с., мяч внизу





7. Достань до колена.
И.п. лежа, мяч в вытянутых руках за головой.
В: поднимание поочередно ног вверх, мячом дотронуться до колена, вернуться в и.п.
Д- 7-8 раз .
8. Прыжки на 2-х ногах, мяч вверху над головой.
Группа налево 1-2! Сомкнись 1-2! За направляющим в обход по залу шагом марш! Через центр в колонну по 2, шагом марш! Кругом 1,2!
А сейчас юные космонавты мы будем готовиться к полёту в космос. Нужно выполнить подготовительные упражнения, а в этом нам помогут схемы. (Показ и пояснение ребёнка).
ОВД (в 2 подгруппах, поточный способ).
1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове, локти в стороны, приседая на середине скамейки, сохраняя равновесие.
1. Прыжки на одной ноге, мяч перед собой. Космонавты учатся сохранять равновесие в разных условиях, так как в космосе невесомость всё становиться легким и невесомым.
1. Введение мяча правой и левой рукой до ориентира. Космонавты проверяют свою ловкость.

Д: 4-5 раз, подгруппы меняются.	. Подгруппы стройся! Меняем виды деятельности.
---------------------------------	--

Закончили выполнять упражнения. Складываем мячи. Построились космонавты в круг. О тгадайте загадку: объект есть во вселенной коварный, не простой, он звёзды поедает как бутерброд с икрой. Опасно не заметная и глазом не видна, такая темно-темная......(чёрная дыра).

Ребята, давайте поиграем в игру «Чёрная дыра»,

Вспоминают правила игры.

- 1. Сигнал игры.
- 1. Как ловит Чёрная дыра.
- 1. Пойманные дети ходят приставным шагом по обручу. Подсчет пойманных.

Д – 3 раза.

Заключительная часть

Ну а сейчас, я предлагаю вам полететь в открытый космос, но для этого нам потребуются ракеты. «Постой ракету по схеме» - дети по схеме делают ракету, из круга строят 2 ракеты. Для этого нам потребуются обручи и гимнастические палки. 1, 2, 3 — начали!

Космонавты занимают свои места в ракетах.

- Начинаем обратный отсчет: с 10 до 1 — Пуск! Посмотрите в иллюминатор, что вы там видите? (Ответы детей). А теперь пора возвращаться на землю!(Обратный отсчет)
- Какая Земля по форме?
Давайте встанем в круг, ладошка к ладошке и пожелаем нашей планете что-нибудь хорошее! Давайте любить нашу Землю, беречь её, заботиться о ней.
А, чему вы научились на занятии?
А сейчас у нас фруктовая пауза, все идём есть фрукты.

<u>НАЗАД</u>