

Мы Космонавты!

*Рекомендации для родителей
по физической активности детей
в условиях домашнего режима.*

Инструктор по физкультуре
Баранова Татьяна Андреевна

Подготовительная часть занятия

- Ходьба на месте, ходьба по квартире (идем на космодром).
- Бег , бег «змейкой» ,*огибая предметы.*
(для бега «змейкой» можно использовать мягкие игрушки.)

Общеразвивающие упражнения в парах

- 1. *«Солнышко»*.
- И. п. стоя лицом друг к другу, ноги вместе, руки в *«замочке»*: 1-руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение.
- 2. *«Космические ямы»*.
- И. п. стоя лицом друг к другу, держась за руки 1-4-поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра.
- 3. *«Ракета»*.
- И. п. стоя лицом друг к другу, держась за руки 1- поднять ногу (*правую или левую*) – ласточка, 2-исходное положение, 3-4 тоже другой ногой.
- 4. *«Прыжки через метеориты»*.
- И. п. основная стойка, держась за руки лицом к друг другу. Прыжки на двух ногах : 1 – ноги врозь, 2- ноги вместе.(у кого есть ограничения в прыжках –делайте приставные шаги в сторону!)

Основная часть занятия

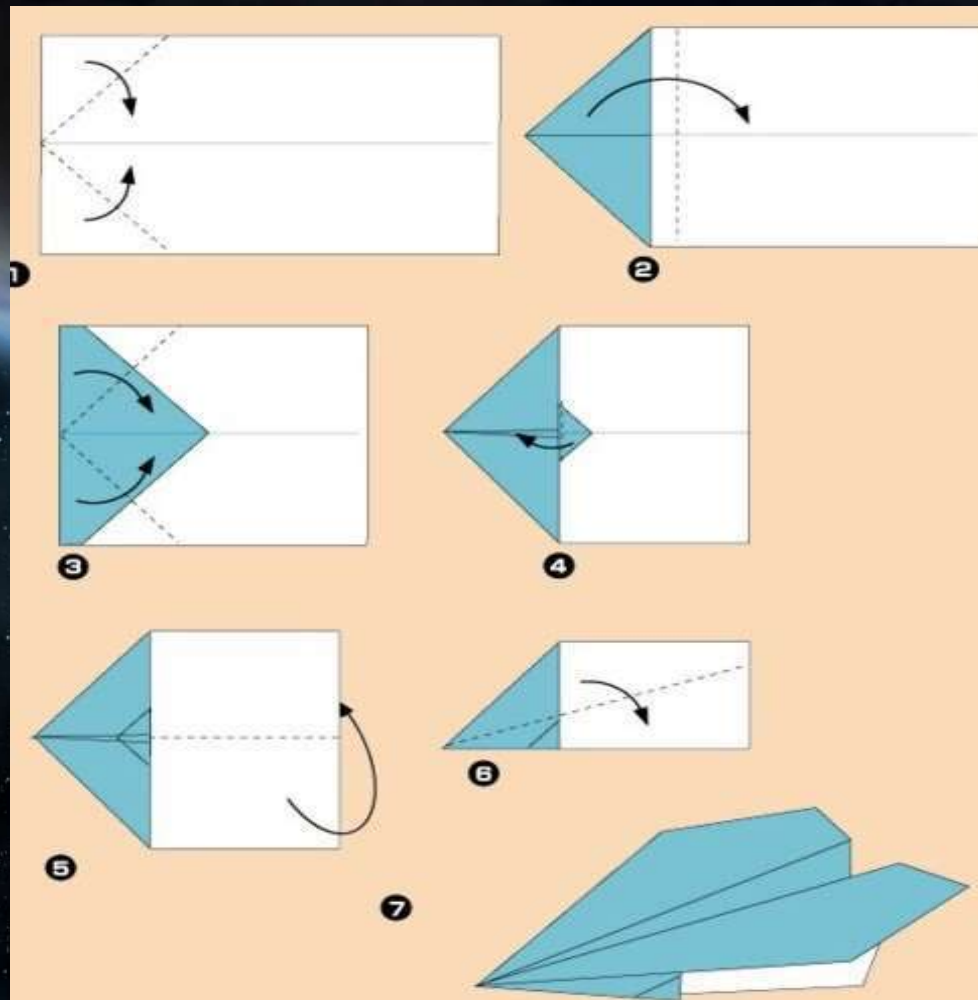
- 1. «самолеты». . Дети, лежа на груди, вытягивают прямые руки в стороны , ноги стараться держать вместе. Одновременно поднять руки и ноги, удерживать пока родители читают стишок... Повторить 3-4 раза.

Мы летим на самолете,
Поднимаясь в вышину.
А в окошко видим Солнце,
И знакомую Луну.

(Можно усложнить, качаясь вправо-влево.)

Основная часть занятия

- 2. *«Комический коридор»*. Ползание на четвереньках, (для старших детей по-пластунски) под поставленными в ряд стульями, табуретами, или просто под столом.
- 3. *«Метание «Лунного камня»*». Бросок «Лунного камня»(смятой бумаги в комочек) в таз, ведро, поставленные на расстоянии 1; 1,5; 2метра от метящего.
- 3а. *«Запуск самолета»*. Метание бумажного самолетика правой и левой рукой.



Главным правилом при создании даже самого простого классического самолетика из бумаги является симметричность обеих сторон, которые впоследствии будут крыльями.

Заключительная часть занятия

- Ходьба в спокойном темпе.
- Дыхательные упражнения с задержкой дыхания

Космонавты, глубже дышим!
Чтоб подняться в небо выше.
А теперь испытанье-
Задержали все дыханье.
Раз, два, три, четыре, пять-
Задышали все опять!

Всем космического здоровья и
отличного настроения!

Спасибо тем кто позанимался
и тем кто ещё только собирается!

До новых встреч!
