

## **«Горячая комета», подготовительная группа**

### **Цель:**

- ориентировка в пространстве;
- формирование и закрепление двигательных умений;
- получение удовольствия и создание хорошего настроения;
- сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
- повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга.

Взрослый даёт мяч ребёнку.

По команде : «Начинай!» играющие передают мяч по кругу, при этом четко произнося:

Ты лети, горячая комета,

Быстро, быстро по рукам.

У кого горячая комета,

Тот подпрыгивает сам!

Тот, у кого на слово «сам» оказывается мяч, начинает подпрыгивать (можно давать любые задания).

## **«На небо за звездами» игровое упражнение, старшая группа**

**Цель:** Развивать общую моторику, воображение, координацию, ориентировку в пространстве

Ведущий предлагает детям отправиться «собирать» звезды на небе.

Ребёнок стараются подтянуться, как можно выше и со всех сторон собрать воображаемые звезды в корзину, затем звезды можно посадить в траву взяв звезду левой рукой, нужно посадить её за правой ногой, а потом наоборот. Затем можно сесть на траву, широко раскинув ноги, и попробовать поднять левой рукой звезду у правой ступни и наоборот.

## **«Полет в космос», средняя группа**

### **Цель:**

- расширять и закреплять представления детей о космосе, космонавтах.
- Развивать мелкую и общую моторику, ориентировку в пространстве, внимательность.

Все становятся враспынную. Руки поднимают вверх, соединяя в центре пальчики, как бы изображая ракету. Ракеты, приготовились. Все приседают. Все произносят: 5,4,3,2,1, поехали!

Все летают, не наталкиваясь друг на друга. Приехали: все присели!

## **«Невесомость», младшая группа**

### **Цель:**

- расширять и закреплять представления детей о космосе, космонавтах.
- Развивать словарь.
- Воспитывать выносливость и выдержку.

Все играющие располагаются в комнате, делают ласточку и стоят так как можно дольше. Затем меняют ногу.

## **Игровой стретчинг, старшая группа**

### *Упражнение «Звездочка».*

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

## **Игровой стретчинг, подготовительная группа**

### *Упражнение «Солнышко».*

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.