

**Занятие для воспитанника старшего возраста
в области физического развития на тему: «Космонавты»**

*Подготовила воспитатель: Маслова Татьяна Юрьевна
высшая квалификационная категория*

Цель: Укрепление и сохранение здоровья детей.

Задачи:

- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Развитие двигательной активности.
- Развитие дыхательной системы.
- Профилактика простудных заболеваний.

Уважаемые родители!

Предлагаю вам вместе с детьми выполнить следующие упражнения:

- *Предложите ребёнку выполнить вместе с вами пальчиковую гимнастику.*

«Космонавт»

В тёмном небе звёзды светят,

Космонавт летит в ракете.

(Сжимают и разжимают пальцы.)

День летит и ночь летит

(Изображают одной рукой полёт ракеты.)

И на землю вниз глядит.

(Опускают медленно руку вниз.)

Видит сверху он поля,

Горы, реки и моря.

Видит он весь шар земной,

(Загибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца.)

Шар земной – наш дом родной.

(Сжимают и разжимают пальцы.)

(В. Степанов)

«Космонавт»

В звёздном небе звёзды светят (пальчики сжимаем и разжимаем)

Космонавт летит в ракете (ладони сомкнуты над головой)

День летит, ночь летит

И на землю вниз глядит (изображаем иллюминатор)

Видит сверху он поля, горы, реки и моря, (загибаем пальцы)

Видит он весь шар земной,

Шар земной – наш дом родной (крыша над головой)

«Космос»

Один, два, три, четыре, пять *(ходьба на месте)*

В космос мы летим опять *(соединить руки над головой)*

Отрываюсь от земли *(подпрыгнуть)*

Долетаю до луны *(руки в стороны, покружиться)*

На орбите повисим *(покачать руками вперед-назад)*

И опять домой спешим *(ходьба на месте)*

«Космонавт»

Не зевай по сторонам,

Ты сегодня – космонавт

(повороты в стороны с пружинкой)

Начинаем тренировку

(наклоны в сторону)

Чтобы сильным стать и ловким.

Ждет нас быстрая ракета *(приседают)*

Для полета на планету

Отправляемся на Марс *(кружатся)*

Звезды в гости ждите нас.

Крыльев нет у этой птицы,

Но нельзя не подивиться:

Лишь распушит птица хвост

(руки через стороны - вверх)

И поднимется до звезд *(тянемся вверх)*