

**Маршрутный лист
на период дистанционного обучения для дошкольников**

Группа среднего возраста

Занятие: физическое воспитание

Тема: Я хочу быть

космонавтом

Цель: способствовать укреплению здоровья.

Мотивация 1. Сегодня мне пришло сообщение. (имя), ты очень ловкий(ая), смелый(ая), умный(ая), нам очень нужны такие ребята. Когда ты вырастешь. мы ждём тебя в школе Космонавтики. Предлагаю тебе сегодня пройти подготовку лётчиков-космонавтов и даже отправиться в полёт. Готов? (ответ)

<p><u>2.</u> ходьба, можно под песню «Орлята учатся летать»:</p>	<p><u>3.</u>ОРУ Не зевай по сторонам</p>	<p><u>4.</u> Все ребята молодцы! Постарались от души.</p>
<p>Мы идём на космодром</p>	<p>Ты сегодня космонавт!</p>	<p>Ждут нас быстрые ракеты</p>
<p>Дружно в ногу мы идём. Мы походим на носках, Мы идём на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки. Ходьба на носках, на пятках. Побежим ребята дружно Разминаться всем нам нужно.</p>	<p>Начинаем тренировку Чтобы сильным стать и ловким.</p> <p>1. «Взлетают вверх ракеты» И. п. Руки через стороны вверх 3 хлопка над головой- салют- 6 раз.</p> <p>2. «Ракета в космосе» И. п. Ноги на ширине плеч, прямые руки над головой, ладони сомкнуть. Наклоны вправо влево назад вперёд – 6 раз.</p> <p>3. «Космонавты надевают скафандр, в открытый космос вылетают» (имитация надевания скафандра) - 8 раз.</p> <p>4. «В невесомости летим» Упражнение на равновесии. И. п. Руки в стороны. Поднять то правую, то левую ногу, согнутую в колене - 6 раз.</p> <p>5. «Космический корабль» И. п. - лёжа на животе, руки прямые вытянуты вперёд, ноги вместе. 1-3- приподнять от пола руки, грудь, голову, плечи, ноги. 4- вернуться в И. п. - 6 раз.</p> <p>6. «Ракета» И. п. – лёжа на спине. 1-3 плавно поднять ноги</p>	<p>Для полёта на планеты. Игровое упражнение «Космические фигуры замри»- ребенок под музыку передвигается, музыка замолкает, по сигналу «Раз, два, три – космическая фигура замри», ребенок изображают космические фигуры. Желаю вам отлично и бодрого настроения на весь день!</p> <p>Музыка «Каждый может стать пилотом»</p>
<p>Бег по кругу-2мин.</p>		<p>(этот стих можно выучить) А когда мы подрастём Ждут нас настоящие ракеты Для полётов на планеты. На какую захотим, На такую полетим. Мы здоровье сохраним Все болезни победим!</p>

	<p>вверх, упиравсь в поясицу, поднать нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. 4- опуститься в И. п. - 5 раз.</p> <p>7. «Ракета-звезда»</p> <p>И. п. – стоя, ноги вместе, руки прямые над головой, сомкнуть пальцы обеих рук. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- И. п. - 15 раз.</p>	
--	--	--

Фото игры можно отправить Марине Ан.

Дата: 08.04.2020

Ф.И.О. педагога Батожок М.А.