

## *«Путешествие на Луну»*

**Оборудование:** гимнастический коврик или одеяло, проверить, чтобы оно не скользило по полу. Задания в прыжках выполнять строго на коврике, лучше в спортивной обуви.

Можно включить музыку, подходящую к теме, это будет способствовать интересу ребёнка.

### **Родитель:**

- Сегодня я предлагаю тебе отправиться в космическое путешествие! Хочешь отправиться в космическое путешествие как настоящий космонавт? Тогда давай перед полетом зарядимся энергией, а для этого нам надо сделать космическую зарядку!

### **1. Космическая зарядка**

*(родитель проговаривает речитатив и выполняет упражнения вместе с ребёнком, стоя на коврике друг напротив друга, каждое движение - 2-4 раза)*

Занять исходное положение— основная стойка (ноги на ширине стопы, плечи расправлены, голова – прямо).

### **Родитель:**

- Всё готово для полёта,

*(поднимаем руки сначала вперёд ладони на встречу друг другу, затем вверх)*

- Ждут ракеты нас с тобой.

*(соединяем пальцы над головой, изображая ракету.)*

- Мало времени для взлёта,

*(выполняем марш на месте),*

- Космонавты встали в ряд.

*(прыжком – ноги врозь, руки на поясе.)*

- Поклонились вправо, влево,

*(делаем наклоны вместе с рукой в правую и в левую сторону, свободная рука при этом на поясе).*

- Отдадим земной поклон.

*(Ноги на ширине плеч, делаем наклон вперед.)*

- Вот ракета полетела.

*(выполняем мягкие прыжки на двух ногах или пружинящие движения, отрывая только пятки: колени полусогнуты приземление при прыжках на носки)*

- Опустел наш космодром.

*(приседаем на корточки, затем поднимаемся.)*

## 2. Подвижная игра: «На луне»

**Ходьба** за родителем высоко **поднимая колени**, руки вытянуть перед собой ладонками вниз, колено касается ладони на каждый шаг, 1, 2, 3, 4, 1...

На луне есть луноходы.

Выполнить ходьбу **«луноход»**: родитель держит ноги, а ребенок идет на руках вперед.

А теперь ты – **шагоход!**

Выполнить ходьбу **«шагоход»**: ползание на высоких четвереньках (с опорой на ладони и ступни).

## 3. Пальчиковая гимнастика «Космонавт»

В тёмном небе звёзды светят, *Поочерёдное соединение большого*  
Космонавт летит в ракете. *пальца с мизинцем, безымянным,*  
День летит, и ночь летит, *средним и указательным пальцами*  
И на Землю вниз глядит *на ударные слоги.*