

The background is a dark blue field filled with numerous stars of various sizes and colors, including light blue, dark blue, and purple. Some stars have a glowing effect. A semi-transparent grey rectangular box is centered on the page, containing the text.

**Космическая зарядка.**  
**Для детей старшего дошкольного возраста**  
**(старшие и подготовительные группы)**

# 1. «ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗДЫ»

1.И.п.: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены.

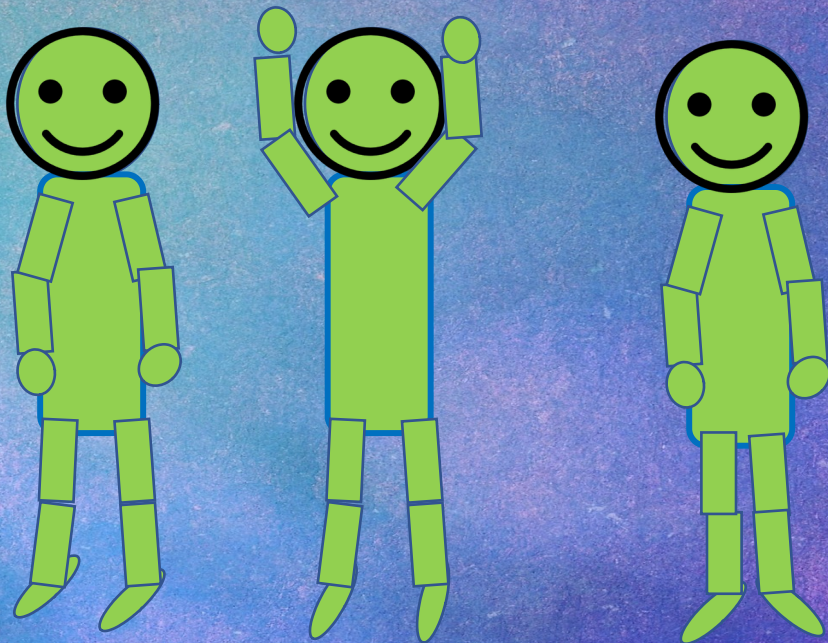
Вып: поднять руки вверх, ладони смотрят друг на друга, подняться на носки и.п.

Пов:4-6 раз

2.И.П. ноги вместе, носки врозь, руки на поясе.

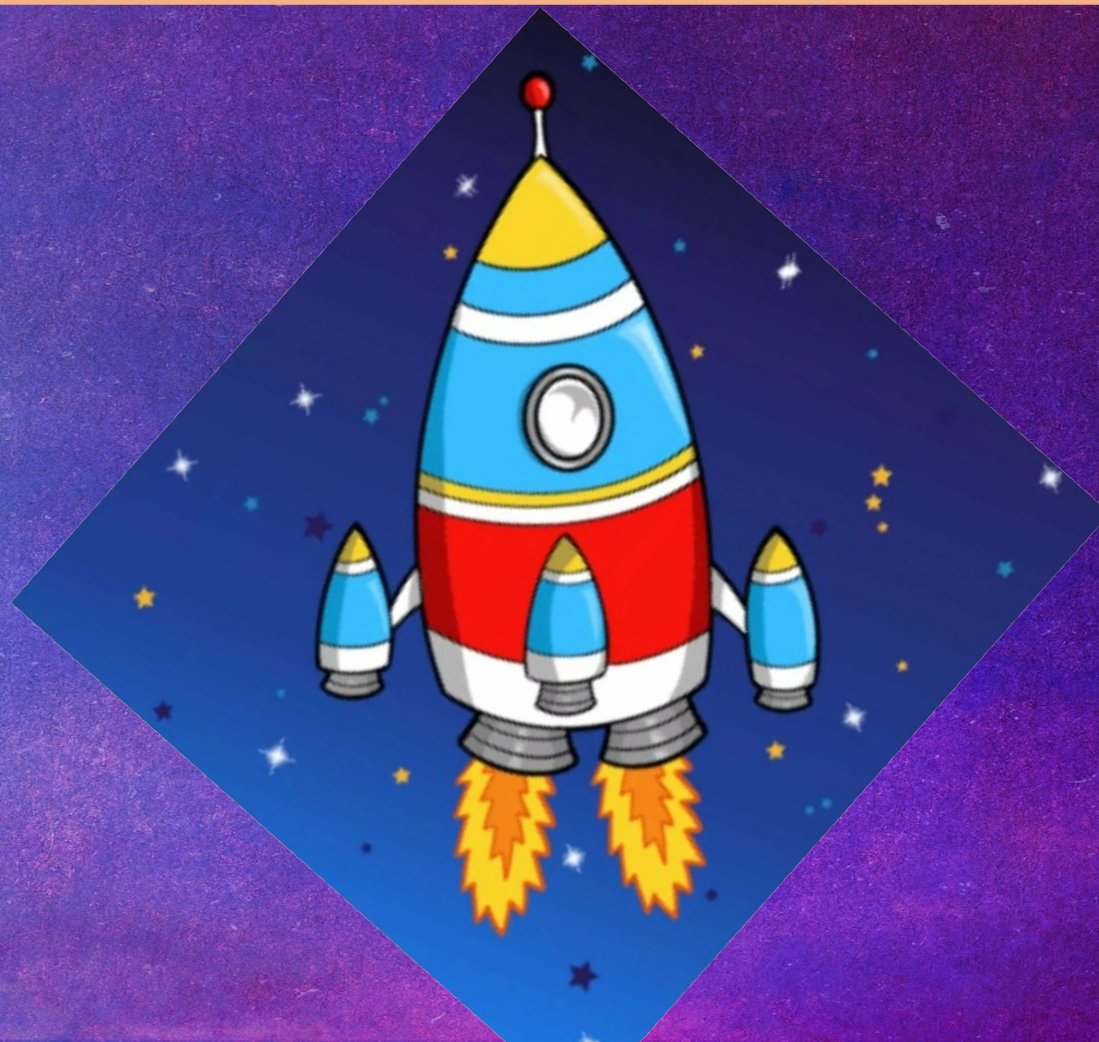
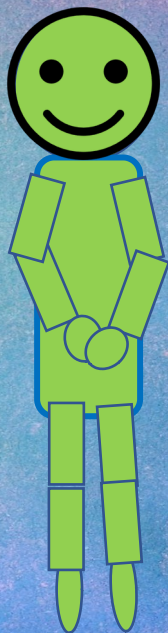
Вып.подняться на носки

Пов: 4-6 раз



## 2.«ракета на взлет»

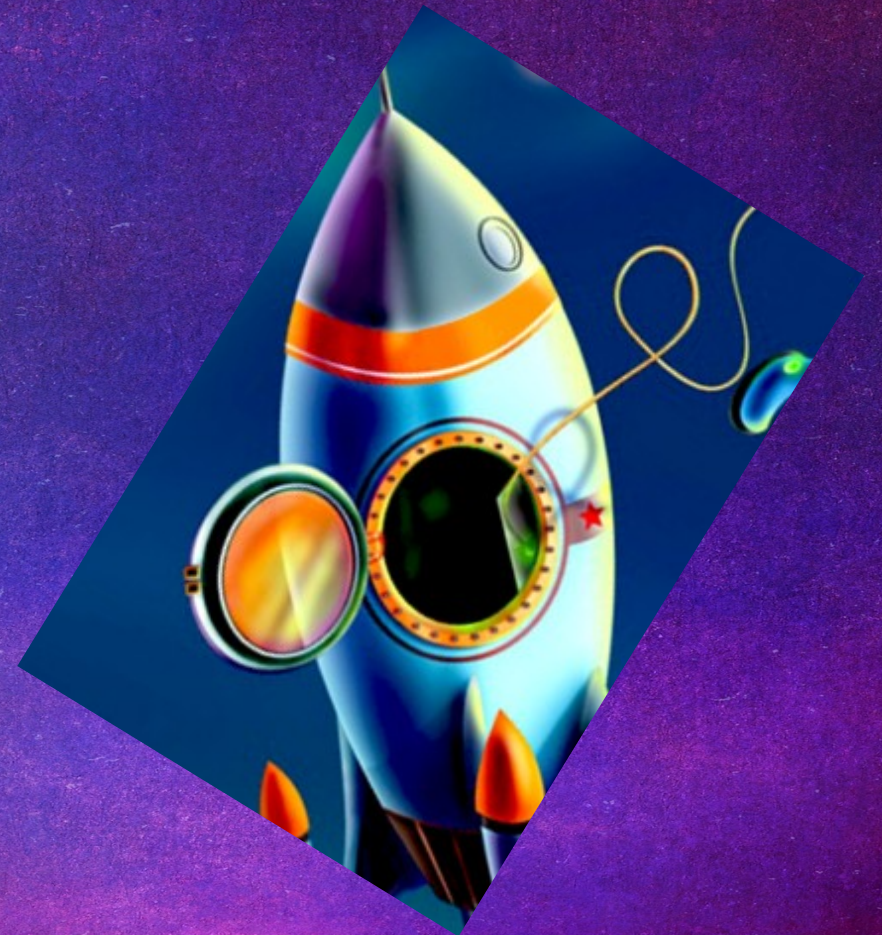
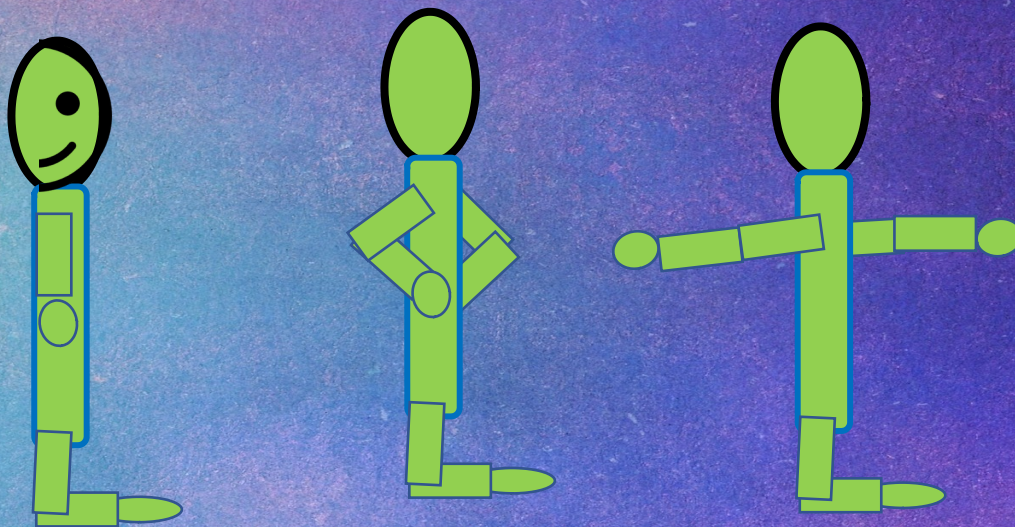
1.И.п.: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки в замке опущены  
.Вып. руки в замке поднять вверх, шагаи на месте не отрывая носок от пола  
медленно , быстрее ,еще быстрее. По 6-8 шагов 3-4 раза.



### 3. «ПОСМОТРИ В ИЛЛЮМИНАТОР»

И.п.: стоя на коленях, руки за головой (локти разведены)  
старший-ноги на ширине плеч , подгот. ноги вместе.

Вып. повороты влево и вправо. Подгот. разводя руки в стороны при повороте.6-8 раз



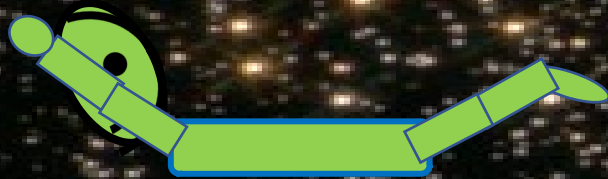
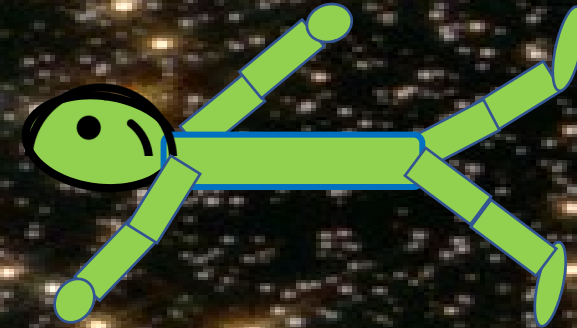
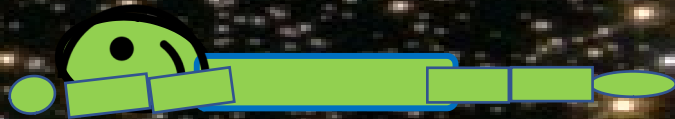
## 4. «айротруба»

Старшие; И.П. лежа на спине руки вдоль тела

Вып.отрываем прямые руки и ноги от пола держим 2-3 счета и.п , Пов:4-6 раз

Подготов.; И.П. лежа на спине руки и ноги разведены в стороны

Вып.отрываем прямые руки и ноги от пола держим 2-3 счета и.п , Пов:4-6 раз  
(голова поднимается вверх)



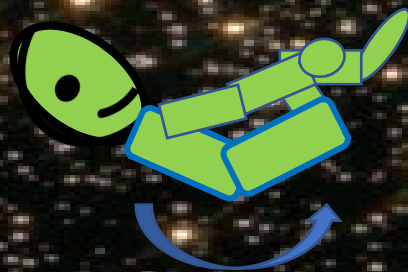
## 5. «НЕВЫСОМОСТЬ»

И.П. лежа на спине руки вдоль тела

Вып. согнуть колени и обхватить их руками, покачаться вперед назад 2-3 раза и.п.

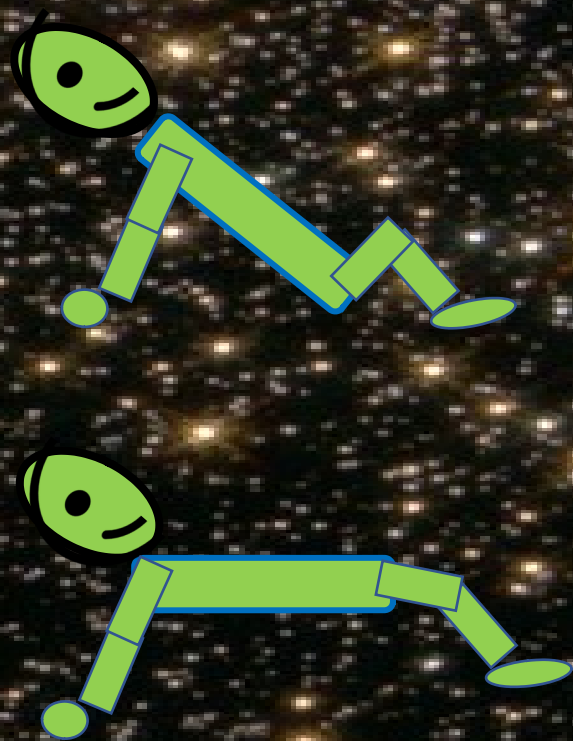
Пов:6-8 раз

подготов.тоже но возвращаясь в и.п не касаются пола ногами



## 6. «ЛУНОХОД»

И.П. упор сидя ноги согнуты в коленях Вып. Поднимаем туловище вверх удерживаем 2-3счета и.п. Пов:4-6 раз  
Подготов. Плюс продвижение 2-4 шага вперед и назад.



## 8. «Поймай звезду»

закрепляем подбрасывание и ловлю мяча

Вып. двумя руками, двумя руками с хлопком, подбрасываем одной ловим двумя. по 6-8 повторений





**Желательно заниматься два раза в день .**

**Чтобы увеличить двигательную**

**активность**

**вашего ребенка**

**Будьте здоровы.**