

**Рекомендации  
для родителей  
«Физическое  
развитие  
дошкольников»  
тема  
«КОСМОС»**



## Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения «Заботливое солнышко»

Солнце с неба посылает  
*(Дети ритмично скрещивают руки над головой, плавно покачивают руками вверху.)*  
Лучик, лучик, лучик.  
И им смело разгоняет  
Тучи, тучи, тучи.  
Летом нежно согревает  
Щечки, щечки, щечки.  
*(Ритмично потирают щеки.)*  
А весной на носик ставит  
Точки-точки-точки.  
*(Ритмично постукивают пальцем по носу.)*  
Золотят веснушки деток.  
Очень нравится им это!  
*(Ритмично постукивают руками по плечам.)*

### Пальчиковая гимнастика «Космонавт»

В звёздном небе звёзды светят  
*(показываем звёзды, пальчики переплетаются)*  
Космонавт летит в ракете  
*(изображаем полёт ракеты: руки вверху соединить)*  
День летит, ночь летит  
*(загибаем пальцы)*  
И на землю вниз глядит  
*(изображаем иллюминатор)*

### Физминутка «Полет»

А сейчас мы с вами, дети,  
*(маршировать)*  
Улетаем на ракете.  
*(потянуться, подняв руки над головой)*  
На носки поднимись,  
*(подняться на носки, руки сомкнуть над головой)*  
А теперь руки вниз.  
*(опустить руки вниз)*  
Раз, два, три, потянись  
*(потянуться)*  
Вот летит ракета ввысь.  
*(кружиться на месте)*

## Психогимнастика «Солнце и тучка»

Вдох

За тучку солнышко зашло,  
(сжаться, обнимая себя за плечи)

Стало зябко и темно  
(выдох)

Солнце вышло из-за тучки,  
(расправить плечи)

Мы теперь погреем ручки.  
(задержать дыхание, выдох, расслабиться)

### Этюд на выразительность жестов «Я не знаю!»

Незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел». Выразительные движения: брови приподняты, уголки рта опущены, плечи на миг приподнимаются, руки слегка разведены, ладони раскрыты.

### Пальчиковая гимнастика «Космический отряд»

Раз, два, три, четыре, пять -

*По одному загивают пальчики на обеих руках.*

В космос полетел отряд.

*Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.*

Командир в бинокль глядит,

*Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».*

Что он видит впереди?

Солнце, планеты, спутники, кометы,

*Загибают пальчики обеих рук*

Большую желтую луну.

### Психомышечная тренировка «Солнышко и тучка»

(на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторить 2-3 раза.

### Игровое упражнение «Невесомость» (равновесие)

Дети свободно располагаются, делают «ласточку» и стоят как можно дольше.