

# Картотека

(физкультминуток, пальчиковых гимнастик,  
зрительных гимнастик)

## По теме «Космос»

Составитель

инструктор по физической культуре

ГБДОУ детского сада № 30

Хорошева Виктория Вениаминовна



Физкультминутка  
**«КОСМОДРОМ»**

**Всё готово для полёта,**

(поднять руки вперёд, затем вверх.)

**Ждут ракеты всех ребят.**

(соединить пальцы над головой, изображая ракету.)

**Мало времени для взлёта,**

(марш на месте.)

**Космонавты встали в ряд.**

(встать прыжком – ноги врозь, руки на пояс.)

**Поклонились вправо,**

(влево, наклоны в стороны.)

**Отдадим земной поклон.**

(наклоны вперёд.)

**Вот ракета полетела.**

(прыжки на двух ногах)

**Опустел наш космодром.**

(присесть на корточки, затем подняться.)





## Пальчиковая гимнастика

# «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)



## Зрительная гимнастика

### «Космические дали»

Каждый космонавт должен уметь ориентироваться в космосе по звездной карте. Давайте проведем учения.

**В космосе так здорово!** (Быстрое моргание глазами).

**Звёзды и планеты.** (Направление взора вверх, вниз).

**В чёрной невесомости** (Медленно – Вправо)

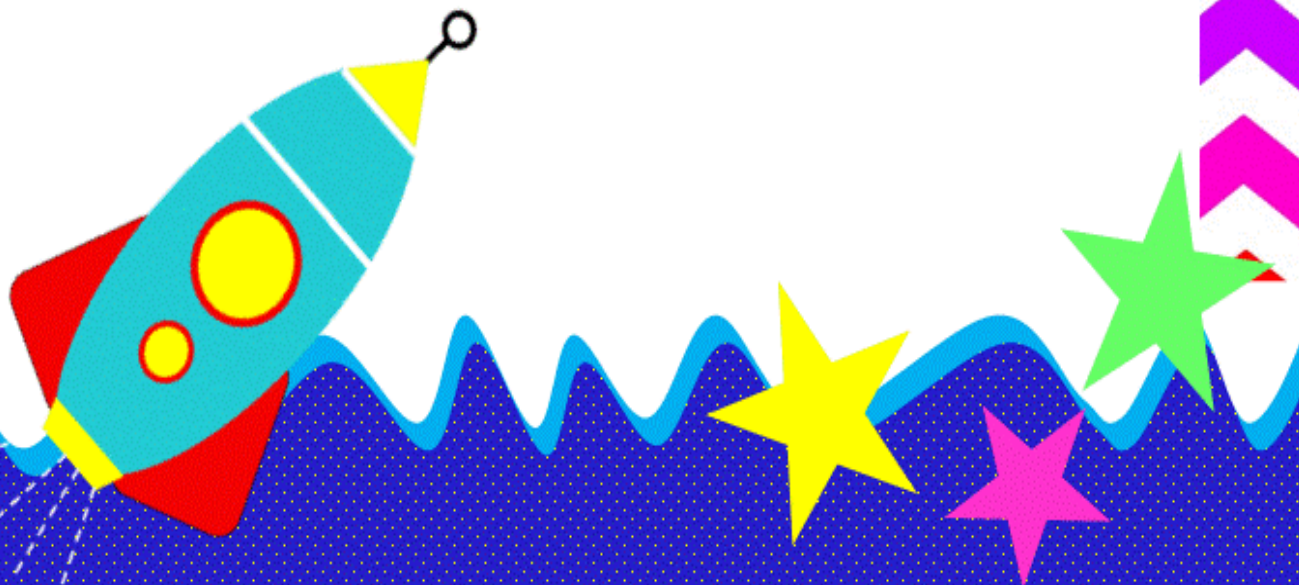
**Медленно плывут!** (Медленно – Влево).

**В космосе так здорово!** («Зажмурить» глаза, широко открыть).

**Острые ракеты.** (Направление взора по кругу).

**На огромной скорости.** ( По часовой стрелке).

**Мчатся там и тут!** (Против часовой стрелки).



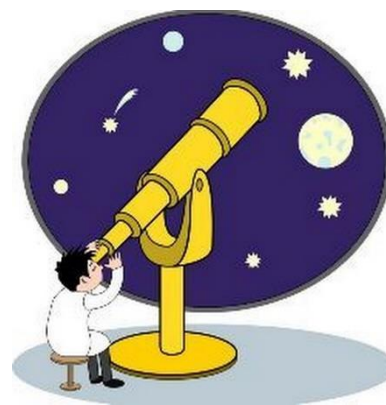


## Загадки о космосе

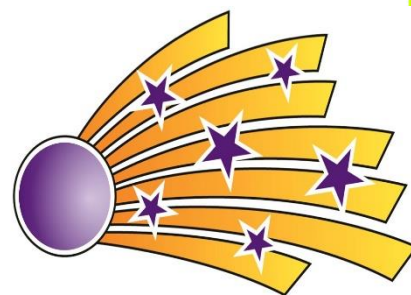
На корабле воздушном,  
Космическом, послушном,  
Мы, обгоняя ветер,  
Несемся на... (Ответ: Ракете)



Есть специальная труба,  
В ней Вселенная видна,  
Видят звезд калейдоскоп  
Астрономы в ... (Ответ: Телескоп)



В космосе сквозь толщу лет  
Ледяной летит объект.  
Хвост его — полоска света,  
А зовут объект... (Ответ: Комета)





## Пальчиковая гимнастика

# «В космос полетел отряд»

**Раз, два, три, четыре, пять –**

(По одному загибают пальчики на обеих руках)

**В космос полетел отряд.**

(Соединяют ладони вместе, поднимают руки вверх)

**Командир в бинокль глядит,**

(Пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)

**Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники,  
кометы,**

(Загибают пальчики обеих рук)

**Поднимает руки в высоту,**

(Поднимаем руки вверх)

**Видит желтую луну.**

(Показываем круг)

**В космосе сквозь толщу лет**

(Сжимают и разжимают пальцы рук)

**Ледяной летит объект.**

(Поднимают сжатый кулак, наклоняют вправо-влево)

**Хвост его-полоска света,**

(К кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки)

**А зовут объект комета.**

(Сжимают и разжимают пальцы рук)

**Посмотрите, луноход**

**По Луне легко идет.**

**Он шагает очень важно,**

**В нем сидит герой отважный.**

(марш на месте)

