

Комплекс ОРУ «КОСМОС»



▶ Инструктор по физической культуре Мальченко Оксана Владимировна

Комплекс ОРУ «КОСМОС»

Люди с самого
рождения,

Жить не могут
без движения!
*(дети маршируют на
месте)*



Комплекс ОРУ «КОСМОС»

**Мы не дети – космонавты,
Мы выходим для зарядки**
(Дети выходят вперед)
**Все скафандр наденем
дружно,
Шлем, перчатки – то, что
нужно!** *(имитация
движений по тексту)*
**Теперь идём на
Космодром,** *(медленно
идут вперёд)*
В ракету сели и потом...
*(приседают, руки вверх
«домиком»)*



Комплекс ОРУ «КОСМОС»

**Дружно все на раз, два,
три...** (приподнимаются
на носки, руки вверх)

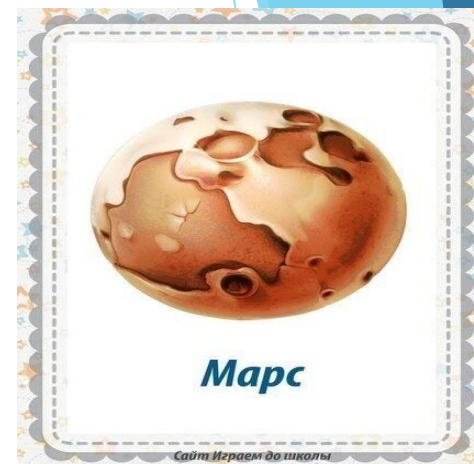
Оторвались от Земли!
(подпрыгивают, руки на
поясе)



Комплекс ОРУ «КОСМОС»

Мы в летающей ракете.
(Поворот туловища вправо и влево, ноги в основной стойке)

Полетим мы на планеты, где здоровье и движение
(Руки в стороны).



Комплекс ОРУ «КОСМОС»

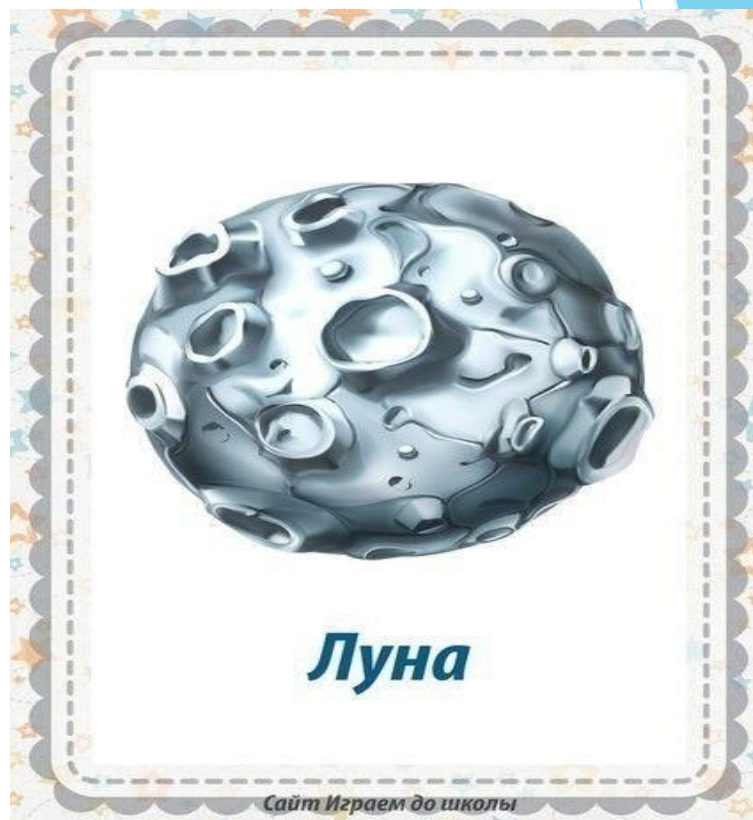
полетели...

*(дети ходят на носках,
руки в стороны)*



Комплекс ОРУ «КОСМОС»

В невесомости летаем,
Как птица в воздухе
порхаем (*руки на поясе,*
махи ногами назад вперед)
Вдруг сигнал: «Конец
полёта!» (*сжимаем*
разжимаем пальцами рук)
Мчит к Земле уже ракета.
(руки вверх «домиком»,
поворот вокруг себя)
Прилетели мы домой!
(Руки вверх и через
стороны вниз)



Комплекс ОРУ «КОСМОС»

**Рано утром
просыпайся,**
*(упражнение на
дыхание)*

**Маме с папой
улыбайся!** *(руки на
пояс, дети улыбаются)*

На зарядку становись,

**Чистить зубы не
ленись!** *(маршируют
на месте)*

