

Конспект открытого клубного часа на тему

«Космос. Я – часть Вселенной»

Станция № 4

«Школа физической подготовки космонавтов»

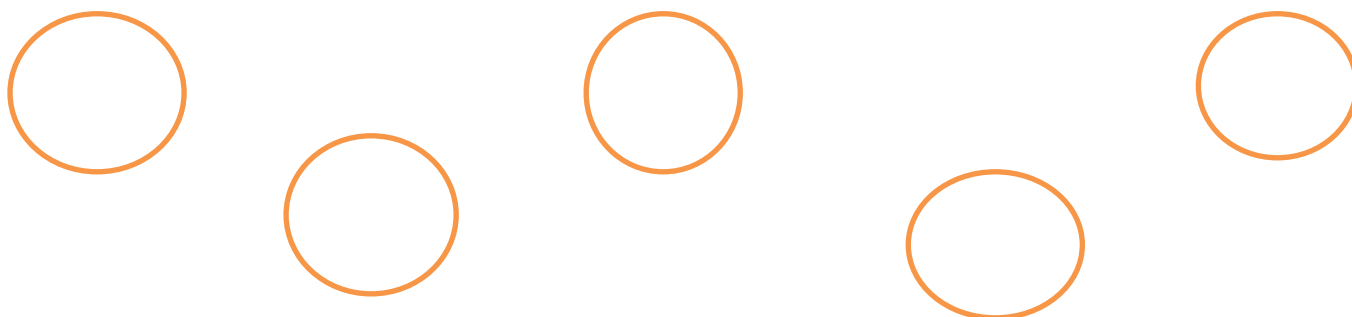
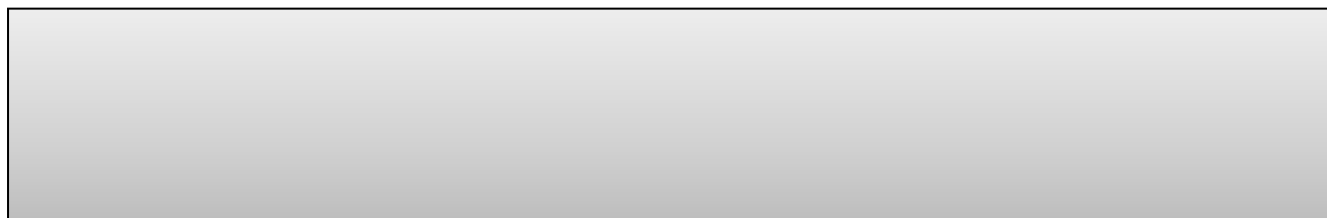
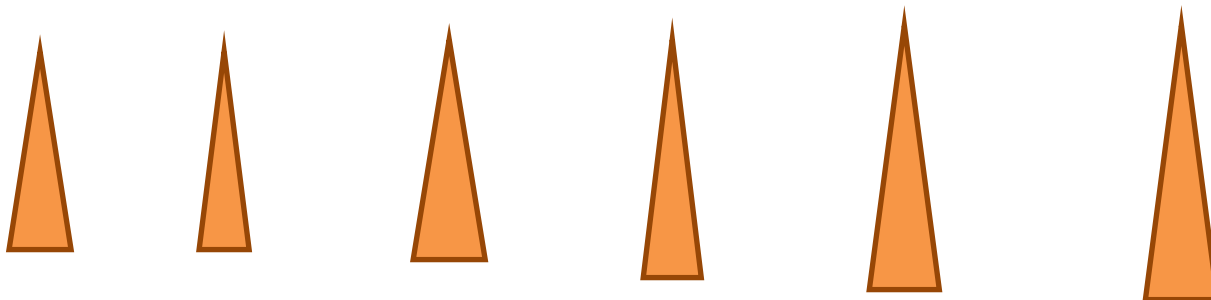
1. Вступительное слово.

Дети, вы все хотите стать отважными, сильными и смелыми как космонавты? (Да) Чтобы стать космонавтом, нужно быть физически сильным и выносливым, для этого нужна спец. подготовка для полета в космос. Для начала необходимо размяться, сделать зарядку.

2. Зарядка «Подготовка скафандра к полету»

- 1) ОРУ (общеразвивающие упражнения)
- 2) «Проверка шлема»
- 3) «Пристегнуть ремни»
- 4) «Одеваем перчатки»
- 5) «Одеваем сапоги»
- 6) «Радость»
- 7) «Шаг на Луну»
- 8) «Гравитация»

3. Прохождение ряд упражнений с разными видами физических заданий





4. Упражнение «Центрифуга» (дети, взявшись за руки, кружатся в парах в разных направлениях, по сигналу упражнение заканчивается)

После прохождения физической подготовки, дети получают допуск к полету в виде штампа (футбольный мячик) в карте космонавта. Далее дети проходят следующие станции в клубном часе.