

Конспект открытого клубного часа на тему

«Космос. Я – часть Вселенной»

Станция № 4

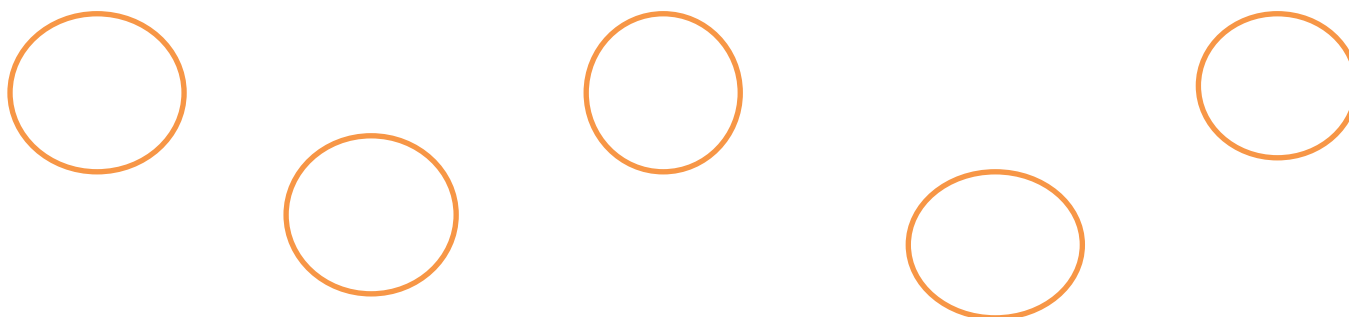
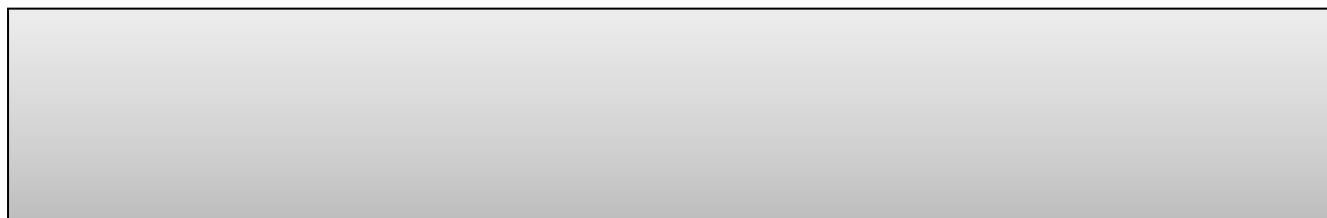
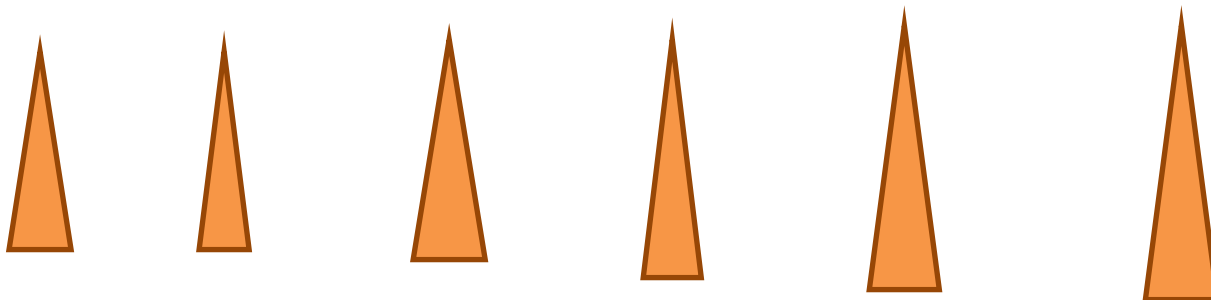
«Школа физической подготовки космонавтов»

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.