

## Физкультминутки по теме «Космос»

### Космонавт

Я хочу стать космонавтом,  
(поднять руки вверх)  
Надеваю я скафандр,  
(присесть и постепенно вставать)  
Полечу я на ракете  
(соединить руки над головой)  
И открою все планеты!  
(обвести руками большой круг)

### 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)

### Космический отряд

Раз, два, три, четыре, пять  
(по одному загибают пальчики на обеих руках)  
В космос полетел отряд  
(соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)  
Командир в бинокль глядит,  
(пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)  
Что он видит впереди?  
Солнце, звезды, планеты, спутники, кометы.  
(Загибают пальчики обеих рук)

### Космос и мы

Мы ладони вместе сложим, чтоб ракета получилась.  
На ракету дуй сильнее, чтобы в путь она пустилась.  
Вот летит ракета влево – ярко звезды там сияют,  
Глазки тоже не ленятся – в путь ракету провожают.  
Впереди по курсу месяц, отправляемся туда.  
За ракетой следом глазки, нам не трудно, ерунда.

### Полет на Марс

Долетели мы до Марса,  
Примарсились, отдохнём!  
Физзарядочку начнём.  
Ой, нас что – то укачало!  
Закачало, понесло:  
То направо, то налево  
То назад, а то вперёд!  
Закружило, завертело, и на место принесло!