

КОСМИЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ

Космонавт

Не зевай по сторонам,
Ты сегодня – **космонавт**. (*Повороты в стороны*)
Начинаем тренировку, (*Наклоны вперед*)
Чтобы сильным стать и ловким.
Ждет нас быстрая ракета (*Приседают*)
Для полета на планету.
Отправляемся на Марс. (*Кружатся*)
Звезды в гости ждите нас.
Крыльев нет у этой птицы,
Но нельзя не подивиться:
Лишь распушит птица хвост – (*руки назад, в стороны*)
И поднимется до звезд. (*тянемся вверх*)

Космодром

Всё готово для полёта, (*поднять руки вперед, 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 вперед.*)
Вот ракета полетела. (*прыжки на двух ногах*)
Опустел наш **космодром**. (*присесть на корточки, затем подняться.*)

Космос

Один, два, три, четыре, пять (*Ходьба на месте*)
В космос мы летим опять (*Соединить руки над головой*)
Отрываюсь от земли (*Подпрыгнуть*)
Долетаю до луны (*Руки в стороны, покружиться*)
На орбите повисим (*Покачать руками вперед-назад*)
И опять домой спешим (*Ходьба на месте*)