**ФИЗМИНУТКИ НА ТЕМУ «КОСМОС»**

****

**«СОЗВЕЗДИЯ»**

****

Над Землею ночью поздней, (Руки вверх, в стороны, вниз.)

Только руку протяни, (Потянулись руки вверх.)

Ты ухватишься за Звезды: (Руки в кулачки сжимать.)

Рядом, кажутся они. (Руки перед глазами.)

Можно взять перо Павлина, (Ноги вместе, руки вверх, покачаться.)

Тронуть стрелки на Часах, (Наклон вниз, руки машут тик-так.)

Покататься на Дельфине (Присесть, руки вперед.)

Покачаться на Весах (Ноги на ширине плеч, руки в стороны, покачаться.)

Над Землею ночью поздней, (Руки вниз, поднять голову вверх.)

Если бросить в небо взгляд (Потянулись вверх, руки вверх.)

Ты увидишь, словно гроздья,

Там созвездия висят (Руками берем созвездия.)

**«КОСМОДРОМ»**



Все готово для полета, (Поднять руки вперед, затем вверх.)

Ждут ракеты всех ребят (Соединить пальцы над головой, изображая ракету.)

Мало времени для взлета, (Марш на месте.)

Космонавты, встали в ряд. (Встали 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.)

**«ПОЛЕТ НА МАРС»**

****

Долетели мы до Марса,

Примарсились, отдохнем!

Физзарядочку начнем.

Ой, нас что-то укачало!

Закачало, понесло:

То назад, а то вперед!

Закружило, завертело

И на место принесло!

(Движения повторять в соответствии с текстом.)

**«ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПОЛЕТ»**

****

5,4,3,2,1 – вот и в космос мы летим

(На каждую цифру хлопки, после соединить руки углом над головой, как ракета.)

Мчит ракета быстро к звёздочкам лучистым (Бег по кругу.)

Вокруг звезды мы облетели,

Выйти в космос захотели (Бег врассыпную.)

В невесомости летим, в иллюминаторы глядим (Руки над бровями.)

Только дружных звездолёт, может взять с собой в полёт! (Встать в круг.)

**«КОСМОНАВТ»**

Не зевай по сторонам,

Ты сегодня – космонавт. (Повороты в стороны.)

Начинаем тренировку, (Наклоны вперед.)

Чтобы сильным стать и ловким

Ждёт нас быстрая ракета (Приседать.)

Для полёта на планету.

Отправляемся на Марс. (Кружиться.)

Звёзды в гости ждите нас.

Крыльев нет у этой птицы,

Но нельзя не подивиться:

Лишь распустит птица хвост – (Руки назад, в стороны.)

И поднимется до звёзд (Потянуться вверх.)

**«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 вперёд-назад.)

И опять домой спешим (Ходьба на месте.)

**Подготовила: Талькова Л.К. инструктор по физической культуре**