**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**