Физминутки на космическую тему

Созвездия

Над Землёю ночью поздней, (Руки вверх, в стороны, вниз)
Только руку протяни, (потянулись руки вверх)
Ты ухватишься за звёзды: (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 Землёю 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

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

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!

Отправляемся в полет

5, 4, 3, 2, 1 – вот и в космос мы летим (на каждую цифру хлопки, после соединить руки углом над головой)
Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым (бег по кругу)

Вокруг звезды мы облетели, выйти в космос захотели (бег в рассыпную)
В невесомости летим, в иллюминаторы глядим (руки над бровями)
Только дружных звездолет, может взять с собой в полет! (встать в круг)

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 распустит птица хвост – (руки назад, в стороны)
И поднимется до звезд (тянемся вверх)

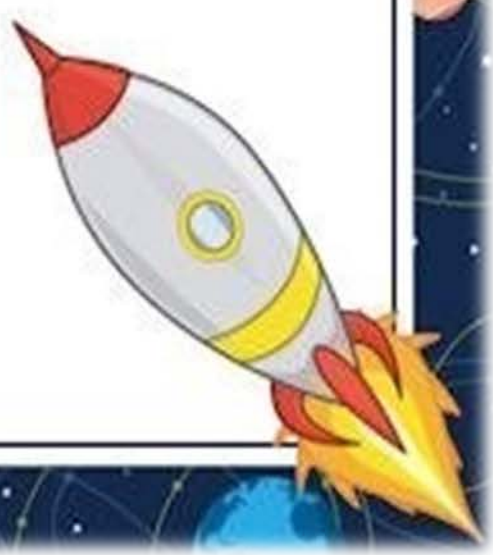
Я хочу стать космонавтом

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)

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)

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять,
(*хлопаем в ладоши*)
планеты будем мы считать.
К Солнцу ближе всех Меркурий,

(*загибаем пальцы на каждое название планеты*)
На Венеру полюбуюсь,
Вот Земля — наш дом родной,
Шар любимый голубой.
Мимо Марса пролетаю,
И Юпитер наблюдаю.
Вот Сатурн и Уран
Показали кольца нам.
Вот Нептун,
А вот Плутон,
Дальше всех от Солнца он.
Все планеты хороши,
(*хлопаем в ладоши*)
полетали от души!
(*пальцы сжаты, большой палец вверх*)