



Физкультминутка



Космонавты все занимаются спортом и делают зарядку. Даже в полете, они находят время на спортивные упражнения.



Физминутка «Космонавты»

Будем очень мы стараться,
(дети делают рывки согнутыми руками перед грудью)

Дружно спортом заниматься:

Бегать быстро, словно ветер,
(Бегут на носочках)

Плывать лучше всех на свете.
(Делают гребки руками)

Приседать и вновь вставать
(Приседают)

И гантели поднимать.
(Выпрямляют согнутые руки вверх)

Станем сильными, и завтра
Всех возьмут нас в
космонавты! (Руки на поясе)



Физкультминутка

Чтобы в космос полететь, надо многое уметь.
Быть здоровым не лениться, .
И зарядку каждый день будем делать – нам не лень!
Влево, вправо повернуться о опять назад вернуться,
Приседать, поскакать и бежать, бежать, бежать.
А потом все тише, тише походить – и сесть опять.

Раз – два, стоит ракета

(дети поднимают руки вверх)

Три-четыре, скоро взлет.
Чтобы долететь до солнца
Космонавтам нужен год.

(разводят руки в стороны)
(круг руками)
(берется руками за щеки,
качает голов

Но дорогой нам не страшно

(руки в стороны, наклоны
вправо, влево

Каждый ведь из нас атлет
Пролетая над землею
Ей передадим привет.

(сгибают руки в локтях)
(разводят руки в стороны)
(поднимают руки вверх и машут)

★ Физминутка “Космическое путешествие на Марс”

Мы идем на космодром, (дети идут по кругу.)

Дружно в ногу мы идем.

Мы походим на носках, (идут на носках.)

Мы идем на пятках. (идут на пятках.)

Вот проверили осанку (останавливаются лицом в круг, руки
на пояс.)

И свели лопатки (плечи развернули, лопатки свели.)

Не зевай по сторонам, (повороты головы влево, вправо.)

Ты сегодня космонавт!

Начинаем тренировку,

Чтобы сильным стать и ловким. (руки сгибают в локте,
показывают “мускулы”.)

Ждет нас быстрая ракета

Для полета на планету. (подняться на носки, руки вверх.)

Отправляемся на Марс. (то же.)

Звезды, в гости ждите нас.

По ступенькам поднялись, (ходьба на месте)

Дружно за руки взялись. (имитация подъема в ракету по
ступенькам.)

Аккуратно надо сесть, (дети садятся в ракету)

Чтоб приборы не задеть. (педагог отдает команды.)

Кресло займи. (имитация закрепления ремней.)

Пристегнуть ремни

Раз, два, три... летим! (бег, руки в стороны.)

В невесомости плывем (дети медленно поднимают руки
вверх, с выносом прямой ноги в различных направлениях)

Мы под самым потолком. (имитируя движения тела в
состоянии невесомости.)

К Марсу путь был очень длинным,

Стоп! Выходим из кабины. (дети перепрыгивают через
воображаемые рвы и каналы произвольным способом.)

Путь неровный – рвы, канава.

Их преодолеть вам надо.

Возвращаться нам пора, (медленный бег по кругу, руки в
стороны.)

Полетели, детвора

Из полета возвратились (ходьба.)

И на Землю опустились.

Физкультминутка

«На ракете мы летим»

На ракете мы летим, (руки вверх домиком)
В невесомости парим. (наклоны в стороны)
Смотрим все в иллюминатор, (руки ко лбу)
Ищем для посадки кратер. (повороты влево, вправо)
Вдруг пошел метеоритный
Дождь космический магнитный. (резко машем кулаками в стороны)
Мы на кнопку нажимаем (имитация нажимания пальцами на кнопки)
И ракету опускаем. (присели)
Повреждений вроде нету, (руки на пояс, повороты туловища)
Мы выходим на планету! (маршируем)



На луне жил звездочет -

Он планетам вел учет:
(указательным пальцем)

Меркурий – раз,

Венера – два

Три – Земля, четыре – Марс,

Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,

Семь – Уран, восемь – Нептун,

Девять – дальше всех – Плутон,

Кто не видит – выйди вон!

ФИЗМИНУТКА

(смотрят в телескоп)

(считают планеты

(Описать круг рукой)

(хлопок)

(присесть)

(наклоны вправо – влево)

(наклоны вперед – назад)

(прыжок)

(развести руки в стороны)

