

## Физминутки на тему: «Космос»

|  |   |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Комета</b></p> <p>В космосе сквозь толщу лет<br/>(сжимают и разжимают пальцы рук)</p> <p>Ледяной летит объект<br/>(поднимают сжатые кулаки, наклоны<br/>вправо-влево)</p> <p>Хвост его-полоска света<br/>(к кулаку присоединяют раскрытые<br/>пальцы второй руки-«хвост»)</p> <p>А зовут объект комета (сжимают и<br/>разжимают пальцы рук)</p>                          | <p style="text-align: center;"><b>Космонавт</b></p> <p>В звёздном небе звёзды светят<br/>(пальчики сжимаем и разжимаем)</p> <p>Космонавт летит в ракете (ладони<br/>сомкнуты над головой)</p> <p>День летит, ночь летит<br/>И на землю вниз глядит (изображаем<br/>иллюминатор)</p> <p>Видит сверху он поля, горы, реки и<br/>моря, (загибаем пальцы)</p> <p>Видит он весь шар земной,</p> <p>Шар земной – наш дом родной (крыша<br/>над головой)</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Полет</b></p> <p>А сейчас мы с вами, дети,<br/>(маршировать)</p> <p>Улетаем на ракете<br/>(потянуться, подняв руки над головой)</p> <p>На носки поднимись,<br/>(подняться на носки, руки сомкнуть над<br/>головой)</p> <p>А теперь руки вниз (опустить руки вниз)</p> <p>Раз, два, три, потянись (потянуться)</p> <p>Вот летит ракета ввысь (кружиться на<br/>месте)</p> | <p style="text-align: center;"><b>Космос</b></p> <p>Один, два, три, четыре, пять (ходьба на<br/>месте)</p> <p>В космос мы летим опять (соединить<br/>руки над головой)</p> <p>Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)</p> <p>Долетаю до луны (руки в стороны,<br/>покружиться)</p> <p>На орбите повисим (покачать руками<br/>вперед-назад)</p> <p>И опять домой спешим (ходьба на<br/>месте)</p>   |

### **Космический отряд**

Раз, два, три, четыре, пять  
*(по одному загибают пальчики на обеих руках)*

В космос полетел отряд  
*(соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)*

Командир в бинокль глядит,  
*(пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)*

Что он видит впереди?

Солнце, звезды, планеты, спутники,  
кометы.  
*(Загибают пальчики обеих рук)*

### **На космодром**

Дружно в ногу мы идем,

Мы идем на космодром

Мы походим на носках, а потом на  
пятках

Вот проверили осанку, и свели  
лопатки

Ждет нас быстрая ракета, для полетов  
на планеты.

### **Космонавт**

Не зевай по сторонам,  
Ты сегодня – космонавт  
*(повороты в стороны с пружинкой)*  
Начинаем тренировку  
*(наклоны в сторону)*  
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 через стороны - вверх)*  
И поднимется до звезд *(тянемся вверх)*

### **Скафандр космонавта**

- На голове у космонавтов шлем  
*(наклоны и повороты головы).*

- Комбинезон должен быть удобным и  
не сковывать движения *(повороты и  
наклоны корпуса).*

- Руки защищены перчатками  
*(вращение кистями рук, сжатие и  
разжатие кистей).*

- Сапоги космонавта на очень плотной  
подошве *(ходьба на месте, прыжки).*

- На спине за плечами ранец с  
важными устройствами и баллонами с  
воздухом *(поднятие и опускание плеч,  
вдох-выдох)*

### **Космонавт**

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)

### **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)

### **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!

### **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.)

### 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)  
Почахаться 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 гроздь,  
Там созвездия висят.  
(Руками берем созвездия)

### Солнце

Мы цепочкой друг за другом,  
Взявшись за руки идем.  
Повернувшись внутрь круга,  
Медленно кольцо замкнем.  
Вот колечко, то есть круг,  
Наши руки, приподнявшись,  
Лучиками стали вдруг.  
Мы сомкнулись, повернулись  
Раз! И солнцем обернулись.  
Чтоб нас лучше разглядели,  
Раз – присели, два – присели.  
Вдаль сейчас ракета мчится,  
Прямо к звездной тишине.  
И звездой обратившись,  
Ярко светит в темноте.

### Космическая мечта

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

### Космос и мы

Мы ладони вместе сложим, чтоб  
ракета получилась.  
На ракету дуй сильнее, чтобы в путь  
она пустилась.  
Вот летит ракета влево – ярко звезды  
там сияют,  
Глазки тоже не ленятся – в путь ракету  
провожают.  
Впереди по курсу месяц, отправляемся  
туда.  
За ракетой следом глазки, нам не  
трудно, ерунда.  
Справа видим мы ракету, в ней друзья  
наши летят.  
Мы летим за ними следом. И обратно,  
в детский сад  
Космонавты, выходите, руки, ноги  
разомните.  
Раз – поднялись, потянулись, два –  
нагнулись, разогнулись.  
Над макушкой три хлопка, а потом и  
два прыжка.

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Вдох и выдох, вдох и выдох –<br/>подышали глубоко,<br/>Сели тихо и легко.</p> |
|--|--|