**Тема недели «Космические просторы»**

**с 6 апреля по10 апреля.**

**Физкультминутки.**  
  
**«Полет на Марс».**  
Долетели мы до Марса, (потянуться)  
Примарсились, отдохнём! (присесть)  
Физзарядочку начнём. (из приседания сделать прыжок вверх на двух ногах)  
Ой, нас что – то укачало! (наклоны головы вправо, влево)  
Закачало, понесло: (покружиться)  
То направо, то налево (наклоны вправо, влево)  
То назад, а то вперёд! (наклоны вперед, назад)  
Закружило, завертело (покружиться)  
И на место принесло! (встать прямо)  
  
**«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)  
  
**«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)  
  
**«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)  
  
**«Зарядка для космонавтов»**  
Будем очень мы стараться,  
Дружно спортом заниматься: (дети делают рывки согнутыми руками перед грудью)  
Бегать быстро, словно ветер, (бегут на носочках)  
Плавать 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)