Физминутки

1.Вот выходит на парад

Наш космический отряд.

Руки в стороны – к плечам

Дружно мы покажем вам.

На пояс обе руки ставим

И в зал наш мы шагаем.

Руки за голову – и вот

Продвигаемся вперед

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем.

*(Делаем упражнения*

*в соответствии с текстом)*

2.Один, два, три, четыре, пять

 *(ходьба на месте*),

В космос мы летим опять

 *(соединить руки над головой*).

*Полечу я на ракете*

(соединить руки над головой)

И открою все планеты!

 (обвести руками большой круг)

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).*

3. Солнышко, солнышко, в небе свети!

*(дети тянутся руками верх)*

Яркие лучики нам протяни,

*(вытягивают руки вперед ладошками верх).*

Ручки мы вложим в ладоши твои

*(разбиваются на пары,*

 *протягивают друг другу руки).*

Нас покружи, оторвав от земли.

*(кружатся парами).*

Вместе с тобой мы пойдем на лужок

*(выстраиваются в цепочку*,

*держа друг друга за руки)*

Там все мы встанем дружно в кружок

*(образовывают круг)*

С песнями водим мы хоровод

Солнышко с нами по кругу идет.

*(идут по кругу).*

Хлопают радостно наши ладошки

*(хлопают в ладоши),*

Быстро шагают резвые ножки

*(шагают на месте).*

Солнце скрылось, ушло на покой

*(приседают, голову закрывают*

 *руками, потом руки под щечку).*

4.Раз, два – стоит ракета

 *(дети проверяют осанку),*

Три, четыре – самолет

 *(руки в сторону).*

Раз, два – хлопок в ладоши

 *(хлопки в ладоши над головой),*

А потом на каждый счет

*(четыре хлопка перед собой).*

Раз, два, три, четыре

*(руки вверх, потянуться)*

Руки выше, плечи шире

*(руки в стороны, предплечья вверх)*

Раз, два, три, четыре

И на месте походили

 *(ходьба на месте).*

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете

(*руки вверх, ладони соединить –*

*«купол ракеты»)*

На носочки поднялись

 *(встать на носочки),*

Быстро, быстро руки вниз

*(правую руку вниз, левую руку вниз)*

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь

 *(потянуть голову вверх,*

 *плечи вниз).*

5. Землю с вами изучали:

По равнине мы шагали,

 *(шагаем на месте)*

Умывались мы водой,

 (*выполняем движения*

*как – будто умываемся)*

И колодезной, простой.

А теперь мы будем плавать

 *(движения руками*

*как – будто плывем)*

В океанах и морях.

Удивимся дружно: «Ах!»

*(руки вверх, встали на носочки)*

6. Раз, два – стоит ракета

*(руки поднимают вверх)*

Три, четыре – скоро взлет

 *(руки разводят в стороны)*

Чтобы долететь до Солнца

 *(делают круг руками)*

Космонавтам нужен год.

Но дорогой нам не страшно

*(разводят руки в стороны*

 *наклоняются)*

*Каждый ведь из нас атлет*

*(сгибают и разгибают руки в локтях*)

Пролетая над Землею

*(поднимают руки вверх и машут)*

Ей передадим привет!

7 Луч волшебный мы включаем,

Глазки дружно закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять-

В космосе летим опять.

Корабль качается –раз!

Корабль качается –два!

Корабль качается – три!

Вот и Земля – посмотри!

*(Делаем упражнения*

*в соответствии с текстом)*

8 «Полет в космос»

Мы цепочкой друг за другом

Взявшись за руки идем

 *(Идут цепочкой, взявшись*

*за руки, правое плечо вперед).*

Повернувшись внутрь круга,

Медленно кольцо замкнем.

Вот колечко, то есть круг

*(круг, взявшись за руки*)

Наши руки, приподнявшись

 *(руки поднимают вверх*)

Лучиками стали вдруг

(*потянуться вверх на носочках)*

Мы сомкнулись, повернулись

 (*поворот на месте*).

Раз! И солнцем обернулись

 *(потянуться на носочках*).

Вдаль сейчас ракета мчится,

Прямо к звездной тишине

(*руки вверх, соединить вместе*)

И звездою обратившись

(*прямые руки вверх –*

*растопырить пальцы*)

Ярко светит в темноте

 (*движения «фонарики»*

 *кистями рук*).

9. Раз, два - стоит ракета

 *(руки вниз)*

Три, четыре – самолёт

*(руки в стороны)*

Раз, два хлопок в ладоши

 *(хлопки в ладоши над головой)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили

*(ходьба на месте)*

А сейчас мы с вами, дети

*(присели, руки над головой*

 *соединили*)

Улетаем на ракете

*(подпрыгнули, встали на носочки)*

В ясном небе солнце светит

*(руки вверх, помахали)*

Космонавт сидит в ракете.

А внизу леса, поля

*(руки в стороны, покачивания)*

Расстилается земля

*(руки вперёд и разводим в стороны)*

10. «Полёт на ракете»

Один, два, три, четыре, пять

 *(хлопки).*

В космос мы хотим слетать

 *(руки вверх).*

Мы моторы заведем –

*(круговые движения кулаками)*

В невесомость попадем

 *(руки в стороны)*

Чтоб добраться до луны

*(показать руками большой круг*)

Быть мы дружными должны

*(взяться за руки)*

И сейчас мы с вами дети

*(ходьба на месте),*

Улетаем на ракете

*(сложить руки домиком над головой),*

На носки поднимись

 *(встать на носки),*

А потом руки вниз

*(опустить руки вниз).*

Мчит ракета прямо в небо

*(руки вверх)*

*Звезды освещают путь*

*(пальцы расставить).*

Мы в открытый космос выйдем

 *(развести руками в стороны)*

Ты друзей не позабудь

*(взяться за руки).*

11.В ясном небе солнце светит,

Космонавт летит в ракете

*(потягивания – руки вверх).*

А внизу леса, поля-

Расстилается земля

*(низкий наклон вперед,*

 *руки развести в стороны).*

12. 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)*

13.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)*

14. Мы в ракету смело сели.

(*садимся на корточки)*

Шлем на голову надели

*(круглые руки над головой)*

«Пуск!»- и в космос мы летим

*(встаем и тянемся вверх)*

В невесомости парим

*(руки в стороны,*

*качаемся на одной ноге).*

Путь наметили к планете

*(вытягиваем руки вперед)*

Помахали вслед комете,

Потянули за рычаг

*(тянем за «рычаг»)*

Взяли курс к созвездию Рак.

Посмотрели в телескоп

*(два неплотно сжатых*

*кулака перед глазами)*

Надавали кнопку стоп!

*(давим большим пальцем на*

*воображаемую кнопку)*

Развернули мы ракету

*(поворачиваемся)*

Как обычную карету.

И продлили полет:

*(руки в стороны, покачиваемся)*

Космос нас с тобой зовет!

*(машем рукой)*

15. На ракете, ну и ну!

Полетели на луну.

Оторвались от земли

Облака насквозь прошли.

Невесомость наступает,

Все кружится и летает.

Космос – черное лукошко,

В небе звёздочки – горошки.

Приземлимся на Луне,

На обратной стороне.

Там живут лунайчики-

Прыгают как зайчики!

*(Делаем упражнения*

*в соответствии с текстом)*

16. Будем очень мы стараться

*(делают рывки согнутыми*

 *руками перед грудью)*

Дружно спортом заниматься:

Бегать быстро, словно ветер,

*(бег 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!

17. Мы очень любознательны,

Шагаем мы вперед.

Мечтаем на ракете

Отправиться в полет.

Мы облетим всю Землю,

Затем махнем на Марс.

Потом мы возвратимся

Тихонечко сюда.

*(Делаем упражнения*

*в соответствии с текстом)*

18. Три, два, один, ноль, пуск!

Проводим ракеты запуск

Оторвалась ракета от Земли,

Вырастим, станем космонавтами мы.

С лунной командой сыграем в футбол,

Лихо забьем в ворота им гол.

*(Делаем упражнения*

*в соответствии с текстом)*

19. 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.

*(Делаем упражнения*

*в соответствии с текстом)*

20. Космонавты все отважны!

Тренировки – вот что важно:

Руки вверх, руки вниз,

На носочках потянись,

И присели, три- четыре,

Руки в стороны, пошире,

И присели, три –четыре.

Руки вверх, руки вниз,

На носочках потянись,

Руки в стороны, пошире,

И присели, три – четыре.

*(Делаем упражнения*

*в соответствии с текстом)*

21.Мы сегодня космонавты

Все выходим из-за стола.

Начинается разминка:

Руки прячутся за спинку.

А теперь над головой

Мы похлопаем с тобой.

Побежим на космодром

Там в ракету…

Полетим все на планету:

Руки вверх и разомнем

Кисти *рук (дети вращают ими*),

Потом начнем

Разминать свои мы плечи

*(руки к плечам)*

На Нептун лететь далече

*(круговые движения вперед)*

Руки в стороны, вперед,

Разрешаю детям взлет.

Загудели дружно: «У-у-у!»

*(руки вверх, имитируют взлет)*

Тихо сели наяву.

22.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 нажатия кнопки)*

И ракету опускаем

*(присели)*

Повреждение вроде нету

*(руки на пояс, повороты туловища)*

Мы выходим на планету

*(ходьба на месте)*