Физкультминутки

**Первая младшая группа**

1. «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)

1. «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*)

**Вторая младшая группа**

1. «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)

1. «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*)

**Средняя группа**

1. «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)

1. «Созвездия»

Над Землею ночью поздней (*руки вверх, в стороны вниз*)

Только руку протяни (*потянулись руки вверх*)

Ты ухватишься за звезды (*руки в кулаки 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 и покачаться*)

Над Землею ночью поздней (*руки вниз, поднять голову вверх*)

Если бросить в небо взгляд (*потянуться вверх руками*)

Ты увидишь, словно гроздья, (*руками берем созвездия*)

Там созвездия висят.

**Старшая группа**

«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.)

**Подготовительная группа**

«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)