



Физ.минутки про космос



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 гроздь,

Там созвездия висят. (Руками берем созвездия)



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.)



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!

The background is a light blue sky filled with various celestial bodies. On the left, a colorful rocket with a yellow antenna and a blue body is flying upwards. In the center, there is a planet with a prominent ring system, similar to Saturn. Scattered throughout the scene are numerous stars of different colors (yellow, orange, blue) and sizes. The overall theme is space exploration and fun activities.

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)



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)

The background is a light blue gradient with various celestial objects. On the left, a colorful rocket with a yellow antenna and a blue body is flying upwards. In the upper center, the planet Saturn is shown with its rings. The sky is filled with numerous yellow stars of different sizes and several small orange and blue planets. The word 'Космос' is written in a bold, black, sans-serif font in the upper right quadrant.

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)

Космическое путешествие на Марс



Мы идём на космодром, (дети идут по кругу)

Дружно в ногу мы идём.

Мы походим на носках, (идут на носках)

Мы идём 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»)

Ждёт нас быстрая ракета Для полёта на планету.

Отправляемся на Марс, (подняться на носки, руки вверх)

Звёзды, в гости ждите нас. По ступенькам поднялись, (ходьба на месте)

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

Аккуратно надо сесть, (дети садятся в ракету)

Чтоб приборы не задеть.

Кресло займи, (педагог отдаёт команды)

Пристегнуть ремни — (имитация закрепления ремней) Раз, два, три... летим! (бег, руки в стороны)

Источник: <https://infodoo.ru/stixi-i-zagadki-o-kosmose-dlya-doshkolnikov>



Зарядка для космонавтов

Будем очень мы стараться,

Дружно спортом заниматься: (дети делают рывки
согнутыми руками перед грудью)

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)

Источник: <https://infodoo.ru/stixi-i-zagadki-o-kosmose-dlya-doshkolnikov>

Физкультминутка созвездия



Над Землёю ночью поздней,
Только руку протяни,
Ты ухватишься за звёзды:
Рядом кажутся они.

Можно взять перо Павлина,
Тронуть стрелки на Часах,
Покататься на Дельфине,
Покачаться на Весах.

Над Землёю ночью поздней,
Если бросить в небо взгляд,
Ты увидишь, словно гроздь,
Там созвездия висят.

Руки вверх, в стороны вниз
потянулись руки вверх
руки в кулачки сжимать
Руки перед глазами
ноги вместе, руки вверх, покачаться
наклон вниз, руки машут тик-так
присесть руки вперед
Ноги на ширине плеч, руки в
стороны покачаться
руки вниз, поднять голову вверх
потянулись вверх, руки вверх
Руками берем созвездия



Космическая

- Мы в ракеты быстро сели, *(дети выполняют движения руками, имитируя бег на месте)*
- В космос дружно полетели. *(дети поднимают руки над головой и соединяют свои ладошки, образуя над головой конус)*
- Там красот вокруг немало! *(дети разводят руки в стороны)*
- Земля вдали, как точка стала. *(дети соединяют указательный и большой палец каждой руки, а затем соединяют руки вместе. Соединение четырёх пальцев (указательных и больших пальцев левой и правой рук показывает, какой маленькой кажется планета)*
- Вышли в космос – невесомы,
Всё совсем не так, как дома! *(Во время звучания этих двух строк дети выполняют замедленные произвольные движения, имитируя движение в невесомости)*
- Возвращаемся скорей, *(дети выполняют левой и правой рукой круговое движение к себе)*
- Чтоб не скучать нам без друзей! *(дети поднимают указательный палец)*