

Физкультминутки, используемые в работе над проектом.

«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 гроздь,
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)