**Физкультминутки**

**1. Космодром**

Все готово для полета,

(Дети поднимают руки сначала вперёд, затем вверх.)

Ждут ракеты всех ребят.

(Соединяют пальцы над головой, изображая ракету.)

Мало времени для взлета,

(Маршируют на месте.)

Космонавты встали в ряд.

(Встали прыжком – ноги врозь, руки на поясе.)

Поклонились вправо, влево,

(Делают наклоны в стороны.)

Отдадим земной поклон.

(Делают наклоны вперёд.)

Вот ракета полетела.

(Делают прыжки на двух ногах)

Опустел наш космодром.

 (Приседают на корточки, затем поднимаются)

**2. Полет**

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете.

(Потянуться – руки вверх).

А внизу леса, поля –

(Наклониться).

Расстилается земля.

(Руки развести в стороны)

3. **Пальчиковая гимнастика**

Мы ладони вместе сложим, чтоб ракета получилась.

На ракету дуй сильнее, чтобы в путь она пустилась.

Вот летит ракета влево – ярко звезды там сияют,

Глазки тоже не ленятся – в путь ракету провожают.

Впереди по курсу месяц, отправляемся туда.

За ракетой следом глазки, нам не трудно, ерунда.

Справа видим мы ракету, в ней друзья наши летят.

Мы летим за ними следом. И обратно, в детский сад

Космонавты, выходите, руки, ноги разомните.

Раз – поднялись, потянулись, два – нагнулись, разогнулись.

Над макушкой три хлопка, а потом и два прыжка.

Вдох и выдох, вдох и выдох – подышали глубоко,

Сели тихо и легко. (Движения по тексту)