

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 67 Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

# Космические физкультминутки для детей старшего дошкольного возраста



## «Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым»

(Дети встают в круг, берутся за руки)

Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым

(взявшись за руки, ходьба по кругу)

Вокруг звезды мы облетели, выйти в космос захотели

(расцепив руки, бег врассыпную)

В невесомости летим, в иллюминаторы глядим

(остановиться, рука-козырек, раскачиваться влево – вправо)

Только дружных звездолет, может взять с собой в полет!

(встать в круг, взяться за руки)

## «Космическая зарядка»

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 плотно сжатых кулака перед глазами).

Надавили кнопку стоп!

(давим большим пальцем на воображаемую кнопку).

Развернули мы ракету (поворачиваемся).

Как обычную карету,

И продолжили полет (руки в стороны, покачиваемся).

Космос нас с собой зовет! (машем рукой).

## «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.)

## «Космос и мы»

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.

## «Космический отряд»

Раз, два, три, четыре, пять –

(по одному загибают пальчики на обеих руках)

В космос полетел отряд.

(соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)

Командир в бинокль глядит,

(пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)

Что он видит впереди?

Солнце, звезды, планеты, спутники, кометы.

(Загибают пальчики обеих рук)

## «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)

## "Космонавты"

Космонавты все отважны!

Тренировки — вот что важно:

Руки вверх, руки вниз,

На носочках потянись,

Руки в стороны, пошире,

И присели, три-четыре.

Руки вверх, руки вниз,

На носочках потянись,

Руки в стороны, пошире,

И присели, три-четыре.



## «В полёт»

Мы летим к другим планетам! (ходьба на месте)

Объявляем всем об этом!

Весь изгрушенный народ (наклоны вправо-влево)

С нами просится в полет.

Жметса зайнька к ракете: (прыжки на месте)

- Полечу я с вами, дети,

На любую из планет,

Где волков зубастых нет.

Мышки-крошки засмеялись: (ходьба на носках)

- Мы летали, не боялись,

Высота – красота,

Ни единого кота!

Даже плюшевый медведь (ходьба по-медвежьи)

Хочет к звездам полететь (руки вверх)

И с Большой Медведицей (хлопки над головой)

В синем небе встретиться!

## «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)

Покачаться на Дельфине, (присесть, руки вперед)

Покачаться на Весах. (руки в стороны, наклоны вправо-влево)

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 «собираем» созвездия)