

Физкультпауза «Космонавты»

Упражнения для юных космонавтов и их родителей.

Дальний путь нас всех зовёт.	<i>Ходьба на месте.</i>
Хотим отправиться в полёт!	<i>Ходьба на носках вперёд-назад, руки тянутся вверх (несколько шагов, насколько позволяет пространство комнаты).</i>
Мы пролетим под самым Солнцем,	<i>Ходьба в полуприседе (руки на поясе, спину держать прямо).</i>
Пройдем по кратерам Луны.	<i>Ходьба с опорой на ладони и ступни (ноги в коленях не сгибать).</i>
И, прежде, чем домой вернёмся,	<i>Ходьба спиной вперёд (через плечо смотрим, куда идём).</i>
Всю Землю облететь должны.	<i>Ходьба на пятках, руки в стороны.</i>
Скорей к ракете прибежать Нам нужно, чтоб не опоздать.	<i>Бег на месте (или по кругу, в зависимости от свободного места в комнате).</i>
И вот, пришли на космодром.	<i>Ходьба на месте с дыхательным упражнением (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз).</i>
Ракету здесь свою найдём.	<i>Ноги вместе, руки на поясе, повороты головы направо и налево.</i>
Скафандр дружно надеваем,	<i>Ноги вместе, наклон вперёд, стараясь коснуться руками носков ног, выпрямляясь, имитируем «надевание скафандра».</i>
Про шлем отнюдь не забываем.	<i>Ноги вместе, руки поднять вверх-в стороны, затем согнуть в локтях, коснуться пальцами головы.</i>
И вот готовы космонавты.	<i>Ноги вместе, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, кисти сжаты в кулак, большой палец вверх («класс!»), поочерёдно выпрямлять вперёд правую и левую руку.</i>
Сядутся, пристегнув ремни.	<i>Сидя на полу, ноги врозь, руки вверх-в стороны; поворот направо, левой рукой коснуться пола, то же в другую сторону.</i>
Обратный счёт – и полетели	<i>Лежа на животе, прямые руки в стороны: поднять руки и туловище вверх, поддержать пару секунд (изображая полёт).</i>
Мы прямо в звёздные огни.	<i>Исходное положение – упор лёжа, прыжком в упор присев, затем прыжок вверх, руки вверх. Прыжком вернуться в упор присев, прыжком вернуться в упор лёжа.</i>
Посмотрим дальние планеты,	<i>Стойка ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища направо, руки в стороны ладонями вверх, вернуться в исходное положение. То же с поворотом налево.</i>
Увидим круглый шар Земли,	<i>Стойка ноги врозь, руки внизу сцеплены в кистевой замок. Наклониться вперёд до угла в 90 градусов, руки вверх, принимают округлую форму.</i>
И на любимую планету	<i>Ноги вместе, руки в стороны. Прыжки со сменой положения рук: обнять себя, в стороны, снова обнять себя и т.д.).</i>
Скорей обратно прилетим.	<i>Дыхательное упражнение: вдох – потянуться вверх, выдох – опустить руки вниз и присесть.</i>

По возвращении из космического путешествия, будет очень здорово умыться прохладной водой и, конечно же, вымыть руки с мылом.
Захватывающих полётов Вам, друзья!