***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)

В невесомости плывём (дети медленно поднимают руки вверх, с выносом прямой ноги в различных направлениях)  
Мы под самым потолком. (имитируя движения тела в состоянии невесомости)  
К Марсу путь был очень длинным,  
Стоп! Выходим из кабины.  
Путь неровный — рвы, канавы. (дети перепрыгивают через воображаемые рвы и канавы произвольным способом)  
Их преодолеть вам надо.  
Возвращаться нам пора, (медленный бег по кругу, руки в стороны)  
Полетели, детвора!  
Из полёта возвратились (ходьба)  
И на Землю опустились.

***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)