***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)