**Комплекс общеразвивающих упражнений «Мы космонавты»**

**Взрослый:** Космонавты к полету готовы? На старт, внимание, пуск!

***«На старт, внимание, пуск!»***

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.

1 – согнуть руки в локтях;

2 – развести руки в стороны;

3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить;

4 -  вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

**Взрослый:**

Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

***«Земля из иллюминатора ракеты»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнять повороты влево-вправо, приставив ладони к лицу.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

**Взрослый:** вот мы и в космосе. А там, как известно – невесомость. Мы стали легкими, как пушинки. Можем перелетать вверх и вниз.

***«Невесомость»***

И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки в стороны.

Присесть – покачать руками, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

**Взрослый:** Мы прилетели на Луну. А вот и её веселые жители – лунатики!

***«Лунатики»***

И.п.: лежа на спине.

Побарахтать руками и ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

**Взрослый:** Лунатики научили нас лунным прыжкам.

***«Лунные прыжки»***

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя.

Выполнять прыжки – ноги врозь – ноги вместе.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть**

**Взрослый:** Напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш! (*бег по кругу.* ) Поднимаемся по лесенке (*ходьба*). Заработали моторы (*выполняем круговые движения согнутыми руками, пальцы зажаты в кулачки – «барабанчик»*). Пять, четыре, три, два, один, пуск! В добрый путь!

***Упражнение на восстановление дыхания.***