Космонавты должны быть ловкими и сильными. Выполняем задание №1. Разучиваем зарядку космонавтов.

**ЗАРЯДКА 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*)

В наш космический отряд (*шагом марш*)

Дети все попасть хотят!

На огромных скоростях

Вдаль летят ракеты.

Скоро будем мы в гостях

На других планетах (*бег на месте*).

