**Разминка "Подготовка к полету"**

|  |  |
| --- | --- |
| Начинается проверка скафандра. Удобно ли на голове сидит шлем? | Повороты, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые вращения головы. |
| Космонавт может двигаться в космосе с помощью устройства, помещенного в ранце у него на спине. Проверяем, насколько крепко держится за спиной ранец.  | Круговые движения, поднятие и опускание плеч. |
| Хорошо ли застегнуты многочисленные молнии и пряжки? | Повороты и наклоны корпуса вправо, влево, вперед, назад, круговые движения туловища, наклоны к стопам ног.  |
| Плотно ли прилегают перчатки к рукам?  | Вращательные движения кистями рук, вытянутыми вперед на уровне груди, переменные и одновременные махи руками, поднимание рук вверх перед собой с поочередным сгибанием и разгибанием кистей, через стороны опускать вниз, также поочередно сгибая и разгибая кисти рук. |
| Как работает радио, не барахлит? | Полуприседания, прыжки на двух ногах на месте. |
| Сапоги не жмут? | Ходьба по кругу на носках, пятках, внешних и внутренних стопах, с носка, боковой галоп вправо, влево, шаг гуськом. |
| В порядке ли «отопительная система» скафандра? Легко ли в нем дышится? | Вдох — руки вверх, выдох — руки вниз. |