


ЗИМНИЕ ФИЗМИНУТКИ



ДЛЯ
МАЛЕНЬКИХ
ДЕТЕЙ

ФИЗИНСТРУКТОР.РУ



На дворе у нас мороз.
(дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами)
Чтобы носик не замерз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать.




Мы бежим с тобой на лыжах,
(изображают ходьбу на лыжах)
Снег холодный лыжи лижет.
А потом — на коньках, (изображают бег на коньках)
Но упали мы. Ах! («падают»- приседают)
А потом снежки катали, ладонями.
(наклон вперед, имитация движения)
И домой все убежали. (бег на месте)

Снег пушистый, серебристый (махи руками над головой)
Мягким стелется ковром, (наклон вперед, махи руками из стороны в сторону)
И снежинки, как пушинки, (руки на пояс, пружинка)
Вьются весело кругом (кружатся на месте)



Как на горке, на горе (поднимают руки вверх)
На широком на дворе (разводят руки в стороны)
Кто на санках, (мах руками сверху вниз)
Кто на лыжах, (руки согнуты в локтях, имитация)
Кто по снегу, (ходьба на месте с высоким подниманием колена)
Кто по льду, (руки за спину, имитация скольжения)
С горки — ух, (приседают)
На горку — ух, (встают)
Бух! Захватывает дух! (приседают, встают)



Белый снег, пушистый (махи руками над головой)
В воздухе кружится (кружатся на месте)
И на землю тихо (приседают)
Падает, ложится. (руки на голову)

Мишка, мишка, ты большой — ой, ой, ой!
(поднимают руки вверх)
А ты, зайка, маленький — ай, ай, ай!
(приседают)
У медведя дом большой — ой, ой, ой!
(разводят руки в стороны)
А у зайки маленький — ай, ай, ай!
(соединяют руки)
Медведь по лесу пошел — ой, ой, ой!
(шаги на месте с высоким подниманием колена)
А зайчишка поскакал — ай, ай, ай!
(подпрыгивания на месте)

Видишь, смотрят на тебя (руки на пояс, поворот влево-вправо)
Два забавных снегиря. (руки вверх-в стороны)
Один прыгает и скачет, (прыжки на месте)
Другой крылышками машет. (махи руками- имитация)



Мы зимой в снежки играем,
Мы играем, мы играем. (имитация лепки снежка)
По сугробам мы шагаем,
Мы шагаем, мы шагаем. (ходьба на месте с высоким
подниманием колена)
И на лыжах мы бежим,
Мы бежим, мы бежим. (махи руками, имитация движений)
На коньках по льду кружим,
Мы кружим, мы кружим. (кружение на месте)