СНЕЖНЫЕ ФИЗМИНУТКИ



Fizinstruktor.ru

Снег

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)
И под горкой снег, снег. (приседаем)
И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)
И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)
А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)
Тише, тише, не шуметь (пальчик к губам, шепотом)

Зима

Мы зимой в снежки играем, мы играем. (имитация лепки снежков)
По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая колени)
И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения на на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)
На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)
И снегурочку лепим мы, лепим мы . (соответствующие движения)
Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить на пояс)

Зимушка-зима

Здравствуй Зимушка-зима! (кланяемся)
Что в подарок принесла? (разводим руки в стороны)
Белый снег пушистый, (приседаем, проводим руками по воображаемому снегу)
Иней серебристый (встаём, поднимаем руки вверх)
Лыжи, санки и коньки, (имитируем движения лыжников и конькобежцев)
И на ёлке огоньки! (поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)



Fizinstruktor.ru

Вот студеною зимой

Вот студеною зимой (Дети машут руками.)
Ветер дует ледяной
И вздымает снега тучу. (Дети выполняют круговые движения руками)
Он суровый и могучий.
Зайцы прячутся в кустах. (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают)
Даже хитрая лиса
Притаилась и сидит,
Ну а снег летит, летит. (Дети машут руками)
Но утихла злая вьюга,
Солнце светит в небесах. (Потягивания — руки в стороны)
Скачет по полю лиса. (Прыжки)
Ну а мы чуть-чуть пройдемся (Ходьба)
И домой к себе вернемся. (Дети садятся за столы)

Прогулка в лес

Мы на лыжах в лес идем, (Дети машут руками, словно работают лыжными палками)
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
Вдруг поднялся сильный ветер, (Вращение туловищем вправо и влево)
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
По опушке зайчик скачет, (Прыжки)
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок –
Вот и скрылся наш дружок!
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься.



Fizinstruktor.ru

Зимний день

На дворе у нас мороз (Дети хлопают себя ладонями по плечам и
Чтобы носик не замерз, топают ногами)
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать.
С неба падают снежинки, (Дети поднимают руки над головой и
Как на сказочной картинке. делают хватательные движения,
словно ловят снежинки)
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.
А вокруг лежат сугробы, (Потягивания — руки в стороны)
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы, (Ходьба на месте с высоким подниманием колен)
Поднимаем выше ноги.
Мы идем, идем, идем (Ходьба на месте)
И к себе приходим в дом. (Дети садятся на свои места)

Зима

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Плавные движения руками.)



Fizinstruktor.ru

В зимнем лесу

Весь засыпан снегом лес (повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)
Здесь по снегу скачет зайка (прыгаем)
Там синичек села стайка (машем руками,как крыльями)
Здесь лисичка за кустом (приседаем, смотрим направо)
Там в дупле бельчонка дом (встаём, поднимаем руки вверх)

Зимняя физкульминутка

Ты смотри, зима настала!
Снега выпало немало.
Ну, скорей беги за мной,
Поиграй в снежки и ... стой!



Зимнее окошко

Посмотри в окошко: (Имитация)
Белая дорожка, (Волнистые движения кистями рук)
Занесло качели, (Вращение руками)
Спят под снегом ели. (Приседание с закрытыми глазами)
В небе желтая луна. (Подтягивание на носочках)
Лишь одна не спит она. (Круговые движения головой)

Fizinstruktor.ru

Ну, а снег летит, летит

Ели за окном стоят,
В небо синее глядят. (Потягивания — руки вверх.)
Ветки в стороны торчат, (Потягивания — руки вперёд.)
Белки на ветвях сидят. (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)
Белки прыгают по ёлкам,
Собирают белки шишки.
Не пугают их иголки —
Белки — ловкие малышки. (Прыжки.)
Мы под ёлками сидим
И на белочек глядим. (Присели.)
Ветер дует ледяной (Дети машут руками.)
И вздымает снега тучу.
Он суровый и могучий. (Дети крутят руками.)
Зайцы прячутся в кустах.
Даже хитрая лиса
Притаилась и сидит, (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)
Ну, а снег летит, летит. (Дети машут руками.)
Но утихла злая вьюга,
Белой стала вся округа. (Потягивания — руки в стороны.)
Солнце светит в небесах. (Потягивания — руки вверх.)
Скачет по полю лиса. (Прыжки.)
Ну а мы чуть-чуть пройдёмся (Ходьба.)
И домой к себе вернёмся. (Дети садятся.)



К нам зима пришла опять

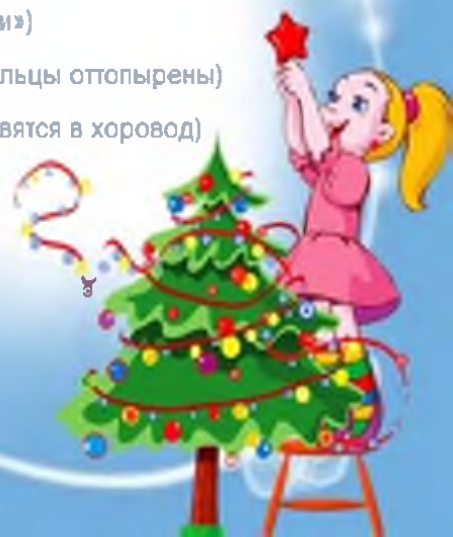
К нам зима пришла опять. (Ходьба на месте)
Любим забавы холодной поры: (Обнять себя за плечи, наклоны в стороны)
Весело мчимся с высокой горы, (Махи руками)
Ходим на лыжах, на санках летим (Имитация ходьбы на лыжах с движением рук)
И в белоснежных коньках мы скользим, (Поворот вокруг себя)
Лепим все дружно снеговика. (Наклоны вперед имиация скатывания снежного кома)
Не уходила б зима никогда! (Подскоки на месте)

Снеговик пропал

Снеговик в лесу пропал (Поднимают обе руки вверх, пальцы раскрыты, руки скрещены)
Он куда-то убежал. (Указательным и средним пальцами правой руки изображают бег)
Может, испугался волка? (Обнимают себя руками, изображая страх)
Может, зайка сбил с дороги? (Показывают руками ушки)
И в сугробах тонут ноги? (Поочередно высоко поднимают ноги)

Елочка

Ждут красавицу колючую («Рисуют» руками елочку)
В каждом доме в декабре. (Делают ладошками «дом»)
На ветвях зажгут фонарики, (Показывают «фонарики»)
Искры брызнут в серебре. (Руки над головой, пальцы оттопырены)
Сразу станет в доме празднично, (Берутся за руки и становятся в хоровод)
Закружится хоровод.



Fizinstruktor.ru

Снежная баба

Мы бабу снежную лепили. (Изображают в воздухе последовательно три круга)

Чтоб краше не было ее. (Проводят пальцами по лицу)

Лопатами весь снег собрали. (Имитируют движения лопатой)

Не позабыли ничего.

Сначала ком большой скатали (Изображают руками в воздухе максимально большой круг)

И плотно этот ком прижали. (Изображают перед собой руками круг, опускают его)

Второй поменьше был размером. (Изображают круг меньше)

На первый он уселся смело. (Приседают.)

А третьим – голова была (Показывают на голову)

И участи своей ждала. (Подпирают голову ладонями)

Лицо украсили морковкой. (На уровне носа пальцами изображают морковку)

И угольками вместо глаз. (Показывают на глаза)

Прорисовали ротик ловко. (Трогают рот)

Смотрели в профиль и анфас. (Поворачивают голову в сторону, прямо)

На голову ведро надели. (Делают движения двумя руками сверху вниз по голове)

Украсили его пером. (Поднимают одну руку вверх расставляют пальцы)

Метлу воткнули для порядка (Делают движение «подметание»)

Трудились дружно всем двором! (Скрещивают пальцы рук в замок)



Fizinstruktor.ru