

# ЗИМНИЕ ФИЗМИНУТКИ



ДЛЯ  
МАЛЕНЬКИХ  
ДЕТЕЙ

Инструктор по физической культуре: Кряжева Е.П.

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)

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)

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)

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)