

# СНЕЖНЫЕ ФИЗМИНУТКИ





## 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 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, воображаемому снегу)	(приседаем, проводим руками по
Иней серебристый	(встаём, поднимаем руки вверх)
Лыжи, санки и коньки, конькобежцев)	(имитируем движения лыжников и
И на ёлке огоньки! «фонарики»)	(поднимаем руки вверх, крутим





## Вот студеною зимой

Вот студеною зимой  
Ветер дует ледяной  
И вздымает снега тучу.  
(руками)  
Он суровый и могучий.  
Зайцы прячутся в кустах.  
Даже хитрая лиса  
Притаилась и сидит,  
Ну а снег летит, летит.  
Но утихла злая вьюга,  
Солнце светит в небесах.  
Скачет по полю лиса.  
Ну а мы чуть-чуть пройдемся  
И домой к себе вернемся.

(Дети машут руками.)

(Дети выполняют круговые движения

(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают)

(Дети машут руками)

(Потягивания — руки в стороны)

(Прыжки)

(Ходьба)

(Дети садятся за столы)

## Прогулка в лес

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

(Дети машут руками, словно работают

(Вращение туловищем вправо и влево)

(Прыжки)





# Зимний день

На дворе у нас мороз  
плечам и  
Чтобы носик не замерз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать.  
С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.  
словно ловят снежинки)  
Будем их ловить руками  
И покажем дома маме.  
А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги.  
Не завязнуть в поле чтобы,  
подниманием колен)  
Поднимаем выше ноги.  
Мы идем, идем, идем  
И к себе приходим в дом.

( Дети хлопают себя ладонями по  
топают ногами)

( Дети поднимают руки над головой и  
делают хватательные движения,

( Потягивания — руки в стороны)

(Ходьба на месте с высоким

( Ходьба на месте)

( Дети садятся на свои места)

## Зима

Солнце землю греет слабо,  
По ночам трещит мороз,  
Во дворе у снежной Бабы  
Побелел морковный нос.  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда,  
Вьюга злится,  
Снег кружится,  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром.

(Руки вверх и вниз.)

(Руки на пояс, наклоны в стороны.)

(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

(Дети показывают нос.)

(Прыжки на месте.)

(Дети кружатся.)

(Плавные движения руками.)





## 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 физкультминутка

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)



## 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 пройдемся (Ходьба.)  
И домой к себе вернемся. (Дети садятся.)





## К нам зима пришла опять

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

## Снеговик пропал

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

## 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, Закружится хоровод.	(Берутся за руки и становятся в хоровод)





# Снежная баба

Мы бабу снежную лепили,  
воздухе последовательно три круга)

Чтоб краше не было ее.  
по лицу)

Лопатами весь снег собрали,  
лопатой)

Не позабыли ничего.

Сначала ком большой скатали  
воздухе максимально большой круг)

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

Второй поменьше был размером.  
меньше)

На первый он уселся смело.

А третьим – голова была  
голову)

И участи своей ждала.  
ладонями)

Лицо украсили морковкой,  
пальцами изображают морковку)

И угольками вместо глаз.

Прорисовали ротик ловко,

Смотрели в профиль и анфас.  
в сторону, прямо)

На голову ведро надели,  
двумя руками сверху вниз по голове)

Украсили его пером.  
руку вверх расставляют пальцы)

Метлу воткнули для порядка  
«подметание»)

Трудились дружно всем двором!  
в замок)

(Изображают в

(Проводят пальцами

(Имитируют движения

(Изображают руками в

(Изображают перед

(Изображают круг

(Приседают.)

(Показывают на

(Подпирают голову

(На уровне носа

(Показывают на глаза)

(Трогают рот)

(Поворачивают голову

(Делают движения

(Поднимают одну

(Делают движение

(Скрещивают пальцы рук

