

Физкультминутки «Зимние виды спорта»



Хоккей

На коньки встаем быстрее,
Очень любим мы хоккей,
(показать одевание коньков)

Чтоб начать в него играть,
Клюшку надо в руки взять.
(показать клюшку в правой руке)

Шайбу этой клюшкой бьём,
Влево, вправо подаём,
(движение рукой влево, вправо)

Шайба быстро полетела
И в ворота залетела!
(резкий рывок рукой и крикнуть «Ура»)

Мы играем все что надо,
Впереди нас ждет награда,
(показать руками «класс»)
В Олимпиаде участие принять,
И чемпионский кубок взять!
(подпрыгнуть, руки вверх)



Фигурное катание (в парах).

Взялись за руки, скрепились,
В фигуристов превратились,
(в паре, руки крест-накрест друг с другом)

Мы на лед выходим ловко,
Потому что есть сноровка.
(двигаемся в паре, имитируя скольжение)

Ногу правую подняли
И назад её убрали,
(нога вперед и назад)
Ногу левую вперед-
Как красив же наш полет.
(нога вперед и назад)

Мы танцуем вдохновенно,
Сядем - встанем мы мгновенно,
(присесть, не бросая руки партнера)

И покружимся на льду,
Как снежинки на ветру!
(покружились вправо, влево)



Бобслей

В одиночку мы не можем,
Только дружба нам поможет,

(жест пожатия рук)

В соревнованиях победить
И медали получить.

(показать медаль на шее)

Шлем оденем мы быстрее,
(показать одевание шлема на голову)

И перчатки поживей,
(показать одевание перчаток на руки)

Друг за другом в сани сели,
(присесть)

Оттолкнулись - полетели!
Очень быстрый наш полет,
Уносит сани он вперед,
(показать руками стрелу, соединив руки ладонями)

Вправо, влево наклонились,
И с горы большой скатились.
(показать полет с горы)



Биатлон

Очень любим мы стрелять,
И в войнушки все играть,
(имитируем стрельбу с оружия)

А на лыжах все ли могут
Покататься? Постоять!
В биатлонистов превратились,
И на лыжах покатались.

(покружились и пошли, скользя по полу)

А ружьё то за плечом,
Пригодится нам потом.
Вот и цель уж впереди,
Опустились до земли,
(легли на пол животом)
Сняли с плеч ружьё свое,
Смотрим в цель и бьем её.

(имитируем ружьё и целимся вперед)

Попадаем и встаём
И на лыжах мы бегом,
(встали и пошли, скользя по полу)

Вот и финиш на пути,
Ждет победа впереди!!!



Конькобежный спорт

На коньках стоять умеем,

И на ноги их оденем,

(шагаем на месте, одеваем коньки)

Приготовимся – Вперед!

Совершаем мы полет.

(согнули спину, присели на полусогнутых)

Плавно ноги мы разводим,

Быстро двигаемся, сводим,

(нога и рука вправо)

Руки тоже за ногами

Быстро двигаются сами.

(нога и рука влево)

Мы на льду быстрее всех,

Впереди нас ждет успех!!!

(маршируем, хлопки перед грудью)

