

ЗИМНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ЛЫЖНИКИ»

Мы на лыжах в лес идем,
Мы взбираемся на холм.
Будет нам легка дорога.
Палки нам идти помогут,
(имитация движений лыжников)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
(руки на пояс, наклоны туловища
вправо, влево)
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
(хлопки в ладоши)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок —
Вот и скрылся наш дружок!
(прыжки на месте)
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься.
(вернуться на свои места)

ЗАГАДКИ

С горки я лечу стрелой,
Резвы кони подо мной.
Две полоски на снегу
Оставляют на бегу.

(Лыжи)

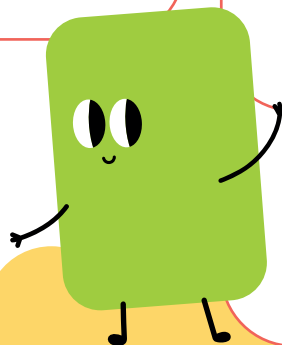
Дождались зимы друзья,
По реке бегут, скользя.
Лед срезают, как ножи,
Выполняя виражи.

(Коньки)

Я катаюсь на нем
До вечерней поры,
Но ленивый мой конь
Возит только с горы.
А на горку всегда
Сам пешком я хожу
И коня своего
За веревку вожу.

(Санки)

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка — для хоккея,
И зовется она... (клюшка)



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ЛЫЖНИКИ»

Мы бежим с тобой на лыжах. (указательный и средний пальцы «бегут» по столу)
Снег холодный лыжи лижет. (потереть ладонь левой руки кулаком правой руки)
А потом — на коньках, (указательный и средний пальцы «бегут» по столу)
Но упали мы. Ах! (положить ладони на стол)
А потом снежки лепили, (имитация)
А потом снежки катили, (имитация)
А потом без сил упали (положить ладони на стол)
И домой побежали. (хлопки в ладоши)

