**Физминутки нам нужны- для детей они важны!!!**

Физминутка- это весело, полезно и интересно! Мои физминутки не только помогут детям снять напряжение и отдохнуть от умственной деятельности, но и почувствовать себя олимпийскими спортсменами. Физминутки связаны с зимними видами спорта. Выполнять движения просто и интересно, а картинки, сопровождающие текстом, помогут ребенку узнать многое о разных видах спорта!

Мы ловкие и смелые,

Сильные, умелые,

Спортом занимаемся,

Не ленимся, стараемся!

Чтоб в Олимпиаде участие принять,

Надо все зимние виды спорта знать.

Мы в спортсменов превратились,

И на Олимпиаде в Сочи очутились!



**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)*



**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 покатились.

*(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!!!



**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 тройках)**

В одиночку мы не можем,

Только дружба нам поможет,

(*встать в шеренгу по трое)*

В соревнованьях победить

И медали получить.

(*показать медаль на шее)*

Шлем оденем мы быстрей,

(*показать одевание шлема на голову)*
И перчатки поживей,

(*показать одевание перчаток на руки)*

Друг за другом в сани сели,

(*сели к колону друг за другом, ноги вытянуть вперед)*

Оттолкнулись - полетели!

Очень быстрый наш полет,

Уносит сани он вперед,

(*движения корпусом вперед и назад)*

Вправо, влево наклонились,

И с горы большой скатились.

(*показать полет с горы)*



**Хоккей (врассыпную)**

На коньки встаем быстрей,

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)*

