

ФИЗМИНУТКА **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)



ФИЗМИНУТКА

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)



ФИЗМИНУТКА **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 вперёд и назад)

Ногу левую вперед-

Как красив же наш полет

(нога вперёд 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)

