

## Веселые снеговички.

### Марш снеговиков.

1. Шли в поход снеговички.

Что вам пули и штыки!

Нам заряды не страшны,

Лишь бы не было весны!

Припев:

Ать – два, ать-два!

В кастрюле голова.

Не страшны сугробы нам!

Не страшны микробы нам!

Мы, как сталь, закалены,

Лишь бы не было весны!

Припев.

Носы – красавцы хоть куда!

И сосулк борода.

Лишь носы у нас красны,

Лишь бы не было весны!

Припев.

А. Усачев

## «Снеговики приветствуют друг друга».

И.п.: ноги на ширине плеч.

1 – руки вверх, помахать кистями, правую ногу назад на носок.

2 – и.п.

3 – руки вверх, помахать кистями, левую ногу назад на носок.

4 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

## II. «Снеговики смотрят в даль»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот вправо, левую ногу на носок, правая рука ко лбу – «всматриваются вдаль», левая – за спину.

2 – и.п.

3 – 4 то же в левую сторону.

Повторить 6 раз.

III. «Дружно шагают».

И.п.: о.с. руки на пояс

1 – боковой выпад вправо,  
руки в стороны.

2 – и.п.

3 – боковой выпад влево,  
руки в стороны.

4 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

IV. «Дружно  
приседают».

И.п.: руки на плечи  
впереди стоящему  
ребенку.

1 – присесть

одновременно с другими  
детьми, удерживая  
равновесие.

2 – и.п.

Повторить 5-6 раз.

V. «Тянутся вниз».

И.п.: сидя на полу, ноги врозь,  
руки к плечам

1 – 2 наклон вперед, носки на  
себя, стараться кончиками  
пальцев достать пальцы ног.

VI. «Прыжки».

И.п.: ноги на ширине плеч,  
руки на поясе.

1 – прыжком ноги вместе,  
руки вперед

2 – и.п.

VII. Дыхательные

упражнения: руки в замок  
сзади. Ноги на ширине плеч,  
макушкой тянутся к потолку  
(6-7 сек.), затем выполнить  
глубокий вдох через нос,  
шумный выдох через рот,  
руки поднять через стороны  
вверх и отпустить вниз.

Повторить 2-3 раза.