**«Белый снег кружит, падает на землю»**

1. Доброе утро, доброе утро,

 Доброе утро, я вам говорю!

 Доброе утро, доброе утро,

 Доброе утро, я всем вам дарю!

2.Мы шагаем, мы шагаем, кверху руки поднимаем,

 В стороны их разведем, вниз опустим и пойдём.

***Ходьба с движениями рук вверх, вниз, в стороны.***

 Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.

***Ходьба с выпадами.***

 Поднимай повыше ногу проложи себе дорогу.

***Ходьба с высоким подъёмом колена.***

 На коньках мы заскользим, друг за другом побежим.

***Лёгкий бег.***

 Не боимся мы пороши – ловим снег, хлопок в ладоши!

***Руки в стороны хлопок перед собой.***

 Руки в стороны! По швам!

 Снега хватит нам и вам!

 А теперь скорей за дело –

 Будем прыгать мы умело!

***Разные виды прыжков, в чередовании с ходьбой.***

3.Дыхательное упражнение.

 Носиком сейчас вдохни и дыханье задержи.

 Выдыхаем воздух ртом,

 «Пых» мы говорим потом.

4. Самомассаж «Белый мельник»

 Белый – белый мельник сел на облака.

***Провести пальцами по лбу от середины к вискам.***

 Из мешка посыпалась белая мука.

***Легко постучать пальцами по щекам.***

 Радуются дети, лепят колобки.

 ***Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.***

Заплясали сани, лыжи и коньки.

***Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.***

5. Гимнастика для стоп.

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Собрались мы все в кружок.

***Ходьба по кругу на носках, сохраняя хорошую осанку.***

Снег, снег, белый снег, засыпает он нас всех!

***Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.***

Мы на саночки садимся и под горку быстро мчимся.

***Ходьба с сильно разведёнными в стороны носками ног.***

Снег, снег, белый снег. Мчимся мы быстрее всех!

***Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.***

Дети все на лыжи встали, друг за другом зашагали.

***Ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, смотреть вперёд.***

Снег, снег, белый снег, кружит, падает на всех!

***Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.***

6.Я на скрипочке играю тили-тили-тили.

 А теперь на барабане бум-бум-бум.

 Трам-трам-трам.

7. Две сороконожки бежали по дорожке

 Всё бежали и бежали И друг друга догоняли.

8. Песня.