



ЗИМНЯЕ
физкультминутки

«Новый год»



Наступает Новый год!

(хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод

(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу).

Висят на елке шарики,

(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)

Светятся фонарики. (фонарики)

Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки (легко и плавно двигать кистями).

В гости дед Мороз идет (пальцы шагают по коленям или по полу),

Всем подарки он несет (трет друг об друга ладони).

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать

(хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (по очереди массируем каждый палец)

В наших тепленьких сапожках

**В наших тепленьких сапожках
Мы потопаем немножко.
Руки тоже мы согреем и
Похлопаем скорее.
Рукавицы мы надели,
Не боимся мы метели.
Мы с Морозом подружились,
Как снежинки закружились.**

Снеговик пропал

**Снеговик в лесу пропал
(Поднимают обе руки вверх, пальцы
раскрыты, руки скрещены)
Он куда-то убежал.**

**(Указательным и средним пальцами
правой руки изображают бег).**

Может, испугался волка?

(Обнимают себя руками, изображая страх).

Может, заяка сбил с дороги?

(Показывают руками ушки)

И в сугробах тонут ноги?

(Поочередно высоко поднимают ноги).

Как же нам его найти?

Нужно в лес за ним пойти.



«Ёлочка»

Горит огнями елочка,
Под нею тени синие,
(Поднимаем руки вверх)
Колючие иголки,
Как будто в белом инее.
(Опускаем через стороны, вниз)
Огни на елке яркие
Повсюду зажигаются.
(Наклоны вправо, влево)
Во всех домах, по всей стране
Ребята улыбаются
(Ходьба на месте, улыбка)

«Собрались мы все в кружок»

Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем руки согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем прыгать
мы скорее.
Выпал беленький снежок
Собрались мы все в кружок
Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем руки согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем прыгать
мы скорее.



«Дедушка Мороз»

Закрывают окна,

Закрывают двери

(Соединяем ладошки вместе)

Закрывают уши,

(Закрываем ушки)

Закрывают нос.

(Закрываем нос)

Ходит, бродит по дорогам

Старый дедушка Мороз!

(Ходим указательным и средним
пальцами)

Щиплет уши, щиплет нос,

(Щипаем названные части тела)

Щиплет щёчки дед Мороз.

