

ЗИМНИЕ
физкультминутки



«Мы во двор пришли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять
(Загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.
(«Идём» по столу указательным и
средним пальчиками)

Бабу снежную лепили,
(«Лепим» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,
(Крошащие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались,
(Проводим указательным пальцем
правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись.
(Кладём ладошки на стол то одной
стороной, то другой)

И снежками мы кидались
(имитируем движения по тексту)

Все в снегу домой пришли.

(Отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли.
(Движения воображаемой ложкой, руки
под щёки)



«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 (трем 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
массажирруем 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, зайка 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»

Закрывайте окна,
Закрывайте двери
(Соединяем ладошки вместе)

Закрывайте уши,
(Закрываем ушки)

Закрывайте 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.



Теремок

Копая, копаю лопаткой снежок
(имитируем движения),
Построю из снега домик-теремок
(над головой из ладошек делаем крышу).

И окна, и двери я вырублю в нем,
Почищу дорожки, посыплю песком.
А зайке скажу: «Приходи ко мне
жить!

Мы будем, зайчишка, с тобою
дружить!»

На нашей ёлке

Посмотри: на нашей елке
(сложить ладошки вместе)

Очень колкие иголки.

От низа до макушки
(показываем низ и верх)

Висят на ней игрушки —

Звездочки и шарики,
(сложить две руки, словно шарик)

Яркие фонарики
(крутим фонарики).

