

Физминутка «Зимой»

Как интересно нам зимой! (Показывают большим пальцем вверх)
На санках едем мы гурьбой, (Имитируют катание на санках)
Потом в снежки мы поиграем, (Имитируют лепку и бросание снежков)
Все дружно лыжи одеваем, («Одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)
Потом все встали на коньки, (Изображают катание на коньках)
Зимой веселые деньки! (Показывают большим пальцем вверх)

Физминутка «Зимушка-зима»

Здравствуй Зимушка-зима!	(кланяемся)
Что в подарок принесла?	(разводим руки в стороны)
Белый снег пушистый,	(приседаем, проводим руками по
воображаемому снегу)	
Иней серебристый	(встаём, поднимаем руки вверх)
Лыжи, санки и коньки,	(имитируем движения лыжников и
конькобежцев)	
И на ёлке огоньки!	(поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)

Физминутка «Снег»

Как на горке снег, снег,	(встаем на носочки, руки вверх)
И под горкой снег, снег.	(приседаем)
И на елке снег, снег,	(встаем, руки в стороны)
И под елкой снег, снег.	(обхватываем себя руками)
А под снегом спит медведь,	(покачались из стороны в сторону,
руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)	
Тише, тише, не шуметь	(пальчик к губам, шепотом)

Физминутка «В лесу»

Весь засыпан снегом лес.
(повернулись вправо, правую руку отвели назад,
повернулись влево, левую руку отвели назад)
Здесь по снегу скачет заяк. (прыгаем)
Там синичек села стайка. (машем руками, как крыльями)
Здесь лисичка за кустом. (приседаем, смотрим направо)
Там в дупле бельчонка дом. (встаём, поднимаем руки вверх)

Физминутка «Во дворе»

Раз, два, раз, два — (хлопаем в ладоши)
Начинается игра.
Разгребаем снег лопатой, (имитируем движения)

Строим горку во дворе.
Белой и пушистой ватой (*вытягиваем руки вперёд,
поворачиваем корпус вправо и влево*)
Двор украшен в декабре.
Раз, два, раз, два (*ритмично топаем*)
Вот и кончилась игра.

Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку *Ритмичные удары пальцами левой
ловлю. руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.*
Я зиму, и снег, *Ритмичные удары пальцами правой
и снежинки люблю, руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.*
Но где же снежинки? *На вопрос сжать кулаки, на ответ – разжать.*
В ладошке вода,
Куда же исчезли снежинки? Куда? *На первый вопрос сжать кулаки, на
второй – разжать.*
Растаяли хрупкие льдинки-лучи... *Мелкие потряхивания расслабленными
ладонями.*
Как видно, ладошки мои горячи.

Пальчиковая гимнастика «Ёлочка»

Утром дети удивились, (*разводят руки в стороны, подняв плечи*)
Что за чудеса случились
Этой ночью новогодней.
Ожидали, что угодно, (*сжимают и разжимают пальцы*)
А увидели парад:
В ряд снеговики стоят, (*руками рисуют в воздухе три круга*)
Глазки весело горят, (*закрывают и открывают ладонями глаза*)
А перед ними ёлочка (*хлопают в ладоши*)
Пушистая, в иголочках.

Физминутка «Мы к лесной лужайке вышли»

Мы к лесной лужайке вышли, (*ходьба на месте*)
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки, (*прыжки на месте*)
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал – (*хлопки в ладоши*)
Не споткнулся, не упал.

Пальчиковая гимнастика «На елке»

Мы на елке веселились, *Ритмичные хлопки в ладоши.*
И плясали, и резвились, *Ритмичные удары кулачками.*
После добрый Дед Мороз *«Шагают» по столу средним и указательным*
Нам подарки преподнес. *пальцами обеих рук.*
Дал большущие пакеты, *«Рисуют» руками большой круг.*
В них же – вкусные предметы: *Ритмичные хлопки в ладоши.*
Конфеты в бумажках синих, *Загибают пальчики на руках, начиная с больших.*
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко, один
Золотистый мандарин.

Физминутка «Новый год»

У всех Новый год,
И у нас Новый год. (Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.)
Возле ёлочки зелёной

Хоровод, хоровод.
К нам пришёл Дед Мороз. (Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)
Он игрушек, и хлопушек,
И конфет нам принёс! (Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)
Он добрый у нас,
Он весёлый у нас, – (Делают шаг с притопом, одновременно хлопают)
Возле ёлочки зелёной
Сам пошел с нами в пляс. (Шагаем на месте)

Пальчиковая гимнастика «Ёлка»

Елка быстро получается,
если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
пальчики ты разведи.
Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу).
Пальчики выставить вперед.
Локотки к телу не прижимать.

Физминутка «Елка»

Горит огнями елочка, под нею тени синие, *Поднимаем руки вверх*
Колючие иголочки, 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*
Физминутка «Зимой»

Мы погреемся немножко, *Натираем плечи*
Мы похлопаем в ладошки, *Хлопаем в ладоши*
Ножками потопаем *Топаем на месте*
И себя похлопаем. *Хлопаем по коленям*

Пальчиковая гимнастика «Варежка»

Маша варежку надела:

«Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

в свой домишко не попал».

Маша варежку сняла:

«Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь и найдешь,

Здравствуй, пальчик,
как живешь?

Сжать пальцы в кулачок.

Все пальцы разжать, кроме одного.

Разогнуть оставшийся согнутым палец.

Сжать пальцы в кулачок.

Физминутка «Гуляют дети»

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети.

Ручки, ручки согревают, ручки, ручки потирают.

Чтоб не зябли наши ножки, мы потопаем немножко: тот-топ-топ.

Нам мороз не страшен, вот как мы теперь попляшем.

Ходьба на месте

*Ребенок потирает руку об руку.
Ребенок топает ножками.
Ребенок приплясывает.*

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! (Хлопаем в ладоши)
Дети водят хоровод. (Кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти
внутри-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 постолу)
Всем подарки он несет. (Трем друг об друга ладони)
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загибать:(Хлопаем по коленям или по столу, одна рука –
ладонью, другая – кулаком, а затем меняем)
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (По очереди массируем каждый палец)

Пальчиковая гимнастика «Снежок»

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
И совсем совсем не сладкий.
Раз – подбросим.
Два – поймаем.
Три – уроним
И ...сломаем.

Загибают пальчики, начиная с большого.
«Лепят», меняя положение ладоней.
Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую.
Грозят пальчиком.
Смотрят вверх, подбрасывают
воображаемый снежок.
Приседают, ловят воображаемый снежок.
Встают, роняют воображаемый снежок.
Топают.

Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Стою и снежинки
в ладошку ловлю.
Я зиму, и снег,
и снежинки люблю.
Но где же снежинки?
В ладошке вода!..
Куда же исчезли снежинки? Куда?
Растаяли хрупкие льдинки-лучи...
Как видно, ладошки мои горячи

Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки. Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки. На первый вопрос сжать кулаки, на второй – разжать.
На первый вопрос сжать кулаки, на второй – разжать. Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.