

## **Физминутки по темам «Зима», «Новый год»**

### **«Зайка»**

Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайчика горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.

(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

### **"Снеговик пропал"**

Снеговик в лесу пропал  
руки скрещены

*Поднимают обе руки вверх, пальцы раскрыты,*

Он куда-то убежал.  
изображают бег.

*Указательным и средним пальцами правой руки*

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.*

### **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.

### **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.

### **«Игра в снежки»**

Из мокрого снежного белого кома

Мы снежную бабу слепили у дома.

Стоит наша баба у самых ворот,

Никто не проедет, никто не пройдет.

Знакома она уже всем во дворе,

### **«Снеговик»**

Лепим мы снеговика

Из пушистого снежка.

Вот какой он первый ком!

Вот какой большущий он.

Ком второй чуть-чуть поменьше,

Третий – это голова,

Шляпа будет из ведра,

Нос – морковка,

А глаза – два веселых огонька.

Вот какой веселый он;

Он смеется до ушей,

Веселит он малышей.

### **«Снежная баба».**

Мы бабу снежную лепили, *(Изображают в воздухе последовательно три круга.)*

Чтоб краше не было ее. *(Проводят пальцами по лицу.)*

Лопатами весь снег собрали, *(Имитируют движения лопатой.)*

Не позабыли ничего.

Сначала ком большой скатали *(Изображают руками в воздухе максимально большой круг.)*

И плотно этот ком прижали. *(Изображают перед собой руками круг, опускают его.)*

Второй поменьше был размером. *(Изображают круг меньше.)*

На первый он уселся смело. *(Приседают.)*

А третьим – голова была *(Показывают на голову.)*

И участи своей ждала. *(Подтирают голову ладонями.)*

Лицо украсили морковкой, *(На уровне носа пальцами изображают морковку.)*

И угольками вместо глаз. *(Показывают на глаза.)*

Прорисовали ротик ловко, *(Трогают рот.)*

Смотрели в профиль и анфас. *Поворачивают голову в сторону, прямо.)*

На голову ведро надели, *(Делают движения двумя руками сверху вниз по голове.)*

Украсили его пером. *(Поднимают одну руку вверх расставляют пальцы.)*

Метлу воткнули для порядка *(Делают движение «подметание».)*

Трудились дружно всем двором! *(Скрещивают пальцы рук в замок.)*

### **«Снежинки-балеринки».**

Дети бегут по кругу и кружатся со словами:

Под музыку вьюги  
Кружатся подруги,  
Кружатся снежинки —  
Зимы балеринки.

Устали кружиться (дети приседают).  
На землю присели,  
Заслушались музыкой  
Зимней метели.

Лишь миг отдохнули —  
И снова их ветер  
Заставил кружиться *(дети кружатся)*  
В веселом балете.

### **«Какой снежок!».**

Дети шагают, прижимая шаг к полу, под слова:

Какой снежок,  
Какой снежок,  
Какой снежок хороший!  
Покрыт лужок,  
Покрыт лужок,  
Покрыт лужок порошей.  
И воробей, и я, и ты  
На нем оставили следы.  
Снежок спешит,  
Спешит—и глядь, *(дети останавливаются, оглядываются, разводят руками)*

Прибрал опять!  
Прибрал опять!

### «Пингвин».

*Дети скользят по паркету со словами:*

Скользкий лед,  
Скользкий лед,  
А по нем пингвин идет.  
Скользкий лед,  
Скользкий лед,  
Но пингвин не упадет!

### «Елочка»

Ждут красавицу колючую                      *«Рисуют» руками елочку.*  
В каждом доме в декабре.                      *Делают ладошками «дом».*  
На ветвях зажгут фонарики,                      *Показывают «фонарики».*  
Искры брызнут в серебре.                      *Руки над головой, пальцы оттопырены.*  
Сразу станет в доме празднично,                      *Берутся за руки и становятся в хоровод.*  
Закружится хоровод.  
Дед Мороз спешит с подарками,                      *Идут по кругу с воображаемым*  
Наступает Новый год.                      *мешком за плечами.*

### «Зимние игры»

Стали дети кататься                      *(ладони держите горизонтально перед грудью и делайте движения вперед-назад, как бы катаясь на лыжах),*  
И снегу кувыраться                      *(делайте синхронные круговые движения руками перед грудью: правой рукой — по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки).*  
Захотели в снежки играть                      *(переложите «снежок» из одной ладони в другую)*  
Стали лепить их и друг в друга кидать                      *(«слепите» снежок, а затем понарошку «бросьте» его в кого-нибудь).*  
Начали комья снежные катить                      *(сымитируйте соответствующие движения)*  
—бабу снежную лепить                      *(снизу вверх двумя руками одновременно изобразите нарисуйте три стоящих друг на друге снежных кома: большой, средний и маленький)*

Весело зимой! Не хочется домой!

**«Мороз»**

Но вечер приближается *(разведите руки в стороны),*

Вьюга начинается *(покачайте над головой руками из стороны в сторону).*

Крепчает мороз *(с усилием сожмите кулаки)*

—Щиплет щеки, щиплет нос *(пальцами слегка ущипните щеки и нос)*

Руки стали замерзать *(потрите ладони)*

Надо их отогреть *(подышите на ладони).*

Вечер приближается *(разведите руки в стороны)*

Темнота сгущается.

Нам домой давно пора

—До свиданья! До утра! *(помашийте рукой на прощание).*