

Зимние физкультминутки

<p>Вечер зимний Вечер зимний в небе синем Звезды синие зажег Ветви сыплют синий иней На приснеженный снежок.</p>	<p>Встать, руки через стороны поднять вверх, встать на носки, потянуться Потряхивая руками, медленно присесть.</p>
<p>Падает снежок На поляну, на лужок тихо падает снежок. Улеглись снежинки, белые пушинки. Но подул вдруг ветерок, закружился снежок, Пляшут все пушинки, белые снежинки.</p>	<p>Встать, руки вверх поднять. Медленно опускать руки вниз потряхивая кистями. Руки вверх, махи руками. Кружение на месте. Пружинка.</p>
<p>Мы шагаем по сугробам. Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым. Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу. Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали. Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.</p>	<p>Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Присесть. Ходьба на месте.</p>
<p>Зимой Как интересно нам зимой! На санках едем мы гурьбой, Потом в снежки мы поиграем, Все дружно лыжи одеваем, Потом все встали на коньки, Зимой веселые деньки!</p>	<p>Показывают большим пальцем вверх. Имитируют катание на санках. Имитируют лепку и бросание снежков. «Одевают» лыжи, «берут» палки, «едут». Изображают катание на коньках. Показывают большим пальцем вверх.</p>
<p>Я мороза не боюсь Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдет ко мне мороз, Тронет руку, тронет нос Значит, надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.</p>	<p>Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Присели. Показали руку, нос. Хлопаем в ладоши. Прыжки на месте.</p>

<p style="text-align: center;">С неба падают снежинки</p> <p>С неба падают снежинки, Как на сказочной картинке. Будем их ловить руками И покажем дома маме. А вокруг лежат сугробы, Снегом замело дороги. Не завязнуть в поле чтобы, Поднимаем выше ноги. Вон лисица в поле скачет, Словно мягкий рыжий мячик. Ну а мы идём, идём И к себе приходим в дом.</p>	<p>Встать, руки вверху, опускать вниз потряхивая кистями. Поднять руки над головой и делать хватательные движения. Потягивания — руки в стороны. Ходьба на месте, колени высоко поднимаются. Прыжки на месте. Ходьба на месте. Дети садятся.</p>
<p style="text-align: center;">Солнце землю греет слабо</p> <p>Солнце землю греет слабо, По ночам трещит мороз, Во дворе у Снежной Бабы Побелел морковный нос. В речке стала вдруг вода Неподвижна и тверда, Вьюга злится, Снег кружится, Заметает все кругом Белоснежным серебром.</p>	<p>Руки вверх и вниз. Руки на пояс, наклоны в стороны. Руки на пояс, поворот вокруг себя. Дети показывают нос. Прыжки на месте. Дети кружатся. Имитируют движения руками.</p>
<p style="text-align: center;">О чем поют воробушки</p> <p>О чем поют воробушки В последний день зимы? — Мы выжили! — Мы дожили! — Мы живы! Живы мы!</p>	<p>Шагаем на месте. Руки в стороны на пояс. Хлопаем в ладоши. Прыжки на месте. Шагаем на месте.</p>

<p style="text-align: center;">На дворе у нас мороз</p> <p>На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замёрз, Надо ножками потопать И ладошками похлопать. А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плавём, плавём, плавём, Дно ногами достаём. Мы выходим из речушки Направляемся к опушке.</p>	<p>Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.</p> <p>Плавательные движения руками.</p> <p>Ходьба на месте.</p>
<p style="text-align: center;">Новый год</p> <p>У всех Новый год, И у нас Новый год. Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод. Пришёл Дед Мороз, К нам пришёл Дед Мороз. Он игрушек, и хлопушек, И конфет нам принёс! Он добрый у нас, Он весёлый у нас,— Возле ёлочки зелёной Сам пошел с нами в пляс.</p>	<p>Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.</p> <p>Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны.</p> <p>Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.</p> <p>Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны.</p> <p>Выполняют каблучок.</p>
<p style="text-align: center;">Мороз</p> <p>Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдёт ко мне Мороз, Тронет руку, тронет нос. Значит, надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Обнять себя руками.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Дотронуться до руки, носа.</p> <p>Прыжки, бег на месте.</p>

<p style="text-align: center;">Снег летит</p> <p>Ну, а снег летит, летит Ели за окном стоят, В небо синее глядят. Ветки в стороны торчат, Белки на ветвях сидят. Белки прыгают по ёлкам, Собирают белки шишки. Не пугают их иголки — Белки — ловкие малышки. Мы под ёлками сидим И на белочек глядим. Ветер дует ледяной И вздымает снега тучу. Он суровый и могучий. Зайцы прячутся в кустах. Даже хитрая лиса Притаилась и сидит, Ну, а снег летит, летит. Но утихла злая вьюга, Белой стала вся округа. Солнце светит в небесах. Скачет по полю лиса. Ну а мы чуть-чуть пройдемся И домой к себе вернемся.</p>	<p>Потряхивание кистями рук. Потягивание — руки вверх.</p> <p>Потягивания — руки вперед, в стороны. Приседания. Прыжки на двух ногах.</p> <p>Приседания. Махи руками вверх в стороны. Круговые махи руками.</p> <p>Присесть.</p> <p>Встать. Махи руками вперед – назад. Потягивания — руки в стороны.</p> <p>Потягивания — руки вверх. Прыжки. Ходьба. Сесть.</p>
<p style="text-align: center;">Мы на лыжах в лес идём</p> <p>Мы на лыжах в лес идём, Мы взбираемся на холм. Палки нам идти помогут, Будет нам легка дорога. Вдруг поднялся сильный ветер, Он деревья крутит, вертит И среди ветвей шумит. Снег летит, летит, летит. По опушке зайчик скачет, Словно белый мягкий мячик. Раз прыжок и два прыжок - Вот и скрылся наш дружок! Хоть приятно здесь кататься, Надо снова заниматься.</p>	<p>Имитация ходьбы на лыжах.</p> <p>Вращение туловищем вправо и влево.</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Ходьба на месте.</p>

Ты медведя не буди!

Как на горке снег, снег,
И под горкой снег, снег,
И на елке снег, снег.
А под елкой спит медведь.
Тише, тише! Не буди.
Сядь на место, не шуми.

Руки вверх, потянуться.
Присесть, руки вперед.
Руки в стороны, встать.
Присесть, руки в стороны вниз.
Палец к губам.
Ходьба на носках до своего стула.