*Физкультминутки и пальчиковая гимнастика на зимнюю тематику и Новый Год.*

*Подготовил инструктор по физической культуре Балашова Т.В.*

**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)

**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 —*

В ладошке вода, *разжать.*

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 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, б, 7, 8, 9, 1О.*по очереди массажируем каждый палец*