*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*