

Рекомендации для педагогов «Зимние физминутки»

Подготовили воспитатели:

Солонинкина Е.В.

Аганесова А.С.



«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»)*



«На дворе у нас мороз»

На дворе у нас мороз *(Дети хлопают себя ладонями по плечам)*

Чтобы носик не замерз, *(топают ногами)*

Надо ножками потопать, и ладошками похлопать.

С неба падают снежинки, *(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

А вокруг лежат сугробы, *(Потягивания — руки в стороны).*

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы, *(Ходьба на месте с высоким подниманием колен).*

Поднимаем выше ноги.

Мы идем, идем, идем *(Ходьба на месте)*

И к себе приходим в дом. *(Дети садятся на свои места.)*



«Зимнее окошко»

Посмотри в окошко: *(Имитация)*

Белая дорожка, *(Волнистые движения кистями рук)*

Занесло качели, *(Вращение руками)*

Спят под снегом ели. *(Приседание с закрытыми глазами)*

В небе желтая луна. *(Подтягивание на носочках)*

Лишь одна не спит она. *(Круговые движения головой)*



«Снежинки»

Закружились, завертелись белые снежинки *(Покружиться на месте).*

Вверх взлетели белой стаей *(Поднять руки).*

Легкие пушинки. *(Покружиться на носках).*

Чуть затихла злая вьюга – *(Опустить руки, встать прямо).*

Улеглись повсюду. *(Присесть, руки к полу).*

Заблестали, словно жемчуг, *(Встать, руки вперёд).*

Все дивятся чуду. *(Развести руки в стороны).*