

## ***Физкультминутки и пальчиковая гимнастика.***

### ***Темы: Весна, День Победы***

#### ***1 неделя. Первоцветы.***

##### **Пальчиковая игра.**

##### **Цветок**

Вырос высокий цветок на поляне,

(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.)

Утром весенним раскрыл лепестки.

(Развести пальцы рук.)

Всем лепесткам красоту и питание

(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.)

Дружно дают под землей корешки.

(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)

##### **Физкультминутка.**

**Раз — цветок, два — цветок**

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

**Раз — цветок, два — цветок.**

А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

#### ***2неделя.Космос.***

##### **Пальчиковая игра.**

Мы по глобусу шагаем,

Пальцы дружно поднимаем.

Перепрыгнули лесок,

На гору забрались,

Оказались в океане —

Вместе покупались.

Пошагали в Антарктиду,

Холодно, замерзли.

На ракету все мы сели —

В космос улетели.

##### **Физкультминутка.**

**А сейчас мы с вами, дети**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

**Раз, два, три, четыре —**

Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

### **Космонавт**

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

## ***Знеделя. Наша Родина -Россия. Столица Родины-Москва.***

### **Пальчиковая игра.**

#### **«Здравствуй»**

Здравствуй, Солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю -

Всех я вас приветствую!

(Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)

### **Физкультминутка.**

Отдых наш - физкультминутка,

Занимай свои места:

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

## ***4 неделя. Мой дом.***

### **Пальчиковая игра.**

#### **ДОМ**

Я хочу построить дом,

*Руки над головой "домиком".*

Чтоб окошко было в нём,

*Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".*

Чтоб у дома дверь была,

*Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.*

Рядом чтоб сосна росла  
*Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.*  
Чтоб вокруг забор стоял,  
*Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.*  
Пёс ворота охранял.  
*Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.*  
Солнце было,  
*Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.*  
Дождик шёл,  
*"Стряхивающие" движения*  
И тюльпан в саду расцвёл  
*Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.*

### **Физкультминутка.**

#### **Часы**

Тик-так, тик-так —  
Все часы идут вот так:  
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)  
Смотри скорей, который час:  
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)  
Налево — раз, направо — раз,  
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)  
Тик-так, тик-так.

### **5 неделя.Моя семья.**

#### **Пальчиковая игра.**

#### **КАК У НАС СЕМЬЯ БОЛЬШАЯ**

Как у нас семья большая	Ритмичные хлопки а в ладоши и удары
Да весёлая.	кулачками попеременно
Два у лавки стоят,	Загнуть большие пальцы на обеих руках
Два учиться хотят,	Загнуть указательные пальцы на обеих
руках	
Два Степана у сметаны	Загнуть средние пальцы
Объедаются.	
Две Дашки у каши	Загнуть безымянные пальцы
Питаются.	
Две Ульки в люльке	Загнуть мизинцы
Качаются.	

### **Физкультминутка.**

### **Кто живет у нас в квартире?**

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

## ***Май.***

### ***1 неделя. День Победы.***

#### **Пальчиковая игра.**

##### **Капитан**

Я плыву на лодке белой  
прижать руки ладонями  
По волнам с жемчужной пеной.  
Я - отважный капитан,  
лодка

Мне не страшен ураган.  
движениями рук

Чайки белые кружатся,  
Тоже ветра не боятся.  
соединив

Лишь пугает птичий крик  
Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,  
Посмотрев на океаны,  
Путешественник-герой,  
К маме я вернусь домой.

(концы пальцев направить вперед,

друг к другу, слегка приоткрыв.  
проговаривая стишок, показывать, как

качается на волнах, а затем плавными

сами волны, потом по тексту  
стиха показать чайку, скрестив руки,

ладони тыльной стороной и помахать  
пальцами, сжатыми вместе  
выпрямленными ладонями с пальцами,  
прижатыми друг к другу изобразить рыбок.  
плавными движениями ладоней показать  
как рыбы плывут в воде)

#### **Физкультминутка.**

##### **Оловянный солдатик стойкий**

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую — к груди,

Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

##### **На параде**

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)

## ***2 неделя.Насекомые.***

### **Пальчиковая игра.**

#### **ПЧЕЛА**

Прилетела к нам вчера  
Полосатая пчела.  
А за нею шмель – шмельёк  
пальчик  
И весёлый мотылёк,  
Два жука и стрекоза,  
Как фонарики глаза.  
к

Пожужжали, полетали,  
От усталости упали.

Машут ладошками

На каждое название насекомого загибают

Делают кружочки из пальчиков и подносят

глазам

Машут ладошками

Роняют ладони на стол

#### **«Паучок»**

Паучок ходил по ветке,  
А за ним ходили детки  
(Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Дождик с неба вдруг полил  
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающие движения (дождик))

Паучков на землю смыл  
(Хлопок ладонями по коленям или по столу)

Солнце стало пригревать  
(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит))

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки  
(Действия аналогичны первоначальному.)

Чтобы погулять на ветке.  
(«паучки» ползают по голове)

### **Физкультминутка.**

#### **Паучок**

Паучок под лавку

Упал.

Ненароком лапку

Сломал.

В городскую лавку

Сходил

И другую лапку

Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

#### **Физкультминутка. Прыгайте кузнечики**

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

### **3 неделя. Скоро в школу.**

#### **Пальчиковая игра.**

Семь вещей у нас в портфеле:

(сжимают и разжимают пальцы)

Промокашка и тетрадь,

(загибают поочередно пальцы)

Ручка есть, чтобы писать

И резинка, чтобы пятна

Убирала аккуратно

И пенал, и карандаш,

И букварь – приятель наш.

#### **«В школу»**

В школу осенью пойду.

(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)

Там друзей себе найду,  
Научусь писать, читать,  
Быстро, правильно считать.  
Я таким учёным буду!  
(загибают по одному пальчику с мизинца)  
Но свой садик не забуду!  
(грозят указательным пальчиком)

### **Физкультминутка.**

Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
Отдохнули, освежились  
И на место снова сели. (Дети садятся.)