

Консультация для родителей:

Использование физкультминуток и пальчиковых игр в работе с детьми

Здравствуйтесь уважаемые родители!

В нашем детском саду педагогами активно **используются физкультминутки и пальчиковые игры. Физкультминутки используются для того**, чтобы в середине занятия, когда ребенок засиделся на месте, устал, мы могли сделать перерыв от сидячей **работы** и немного подвигаться. **Физкультминутки очень полезны**: с их помощью у детей развивается координация движений, развивается речь за счет заучивания стишков, улучшается настроение.

Также в нашей **работе** детского сада, обязательно **используются пальчиковые игры. Пальчиковая гимнастика** способствует овладению навыками мелкой моторики; помогает развивать речь; повышает **работоспособность** коры головного мозга; развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение; снимает тревожность.

Умелыми **пальчики становятся не сразу**. Поэтому игры, упражнения, **пальчиковые разминки** необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу.

Здесь я с вами поделюсь **физминутками и пальчиковыми играми**, которые я **использую в своей работе**, которые вы можете выполнять с **детьми** и дома самостоятельно.

Физминутки

«Аист»

Аист, аист, длинноногий,
Покажи домой дорогу – машем крыльями.
Топай правой ногой,
Топай левой ногой.
Снова — правой ногой,

Снова — левою ногой,
После — правою ногой,
После — левою ногой.
Вот тогда придешь домой – движения по тексту.

«Кузнечики»

Поднимите плечики.
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. – движения по тексту

«Зайка»

Зайка по лесу скакал – прыжки.
Зайка корм себе искал – «царапаем».
Вдруг у зайки на макушке,
Поднялись как стрелки ушки – «ушки» к голове.
Шорох тихий раздаётся – «шуршим» ладонь о ладонь.
Кто то по лесу крадётся – изображаем лису.
Зайка путает следы,
убегает от беды — бегаем, «путаем» следы.
Прыгнул в бок – прыжок в сторону,
И оглянулся – поворот головы.
И под кустиком свернулся – сед, обнять коленки.
Словно маленький комок,
Чтоб никто найти не смог!

«Делаем зарядку»

Раз, два, три четыре – топаем ногами.
Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.
Руки вытянуть по шире –
Раз, два, три четыре!

Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.
«Раз – подняться, потянуться»
Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать
И на место тихо встать.

«Зима»

Пушкой снегами все заносит, -руки через стороны вверх, опустили.

Пушкой лютуют холода, — руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.

Зима меня не заморозит,

Не напугает никогда. — левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе

Зимою белые снежинки

Танцуют за моим окном. -правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе.

А Дед Мороз свои картинки

Рисует на стекле ночном. -плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой.

«Зимняя»

Рано утром в парк ходили -ходьба на месте

Там снеговика лепили — махи руками

А потом с горы катились -волнообразные движения руками

Веселились и резвились -прыжки

В Таню кинули снежком -произвольные движения,

В Вову кинули снежком,

В Мишу кинули снежком —

Получился снежный ком!
Холодно гулять зимой — киваем головой
Побежим скорей домой! — возвращаемся на места

Пальчиковые игры:

«Подарки»

Дед Мороз принес подарки: — «шагаем» **пальчиками по столу.**
Буквари, альбомы, марки, — Загибают *пальцы левой руки.*
Кукол, мишек и машины,
Попугая и пингвина,
Шоколадок полмешка
И пушистого щенка!
Гав! Гав!

«Машина каша»

Маша каши наварила, -Указательным **пальцем правой водим по левой ладошке.**
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу
Кошке — в чашку, — Загибают **пальцы левой руки.**
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце пороссятам.
Всю посуду заняла, — разжимают кулачок.
Все до крошки раздала. — Сдувают «крошку» с ладошки.

«Пальчики»

Этот **пальчик** хочет спать,
Этот **пальчик** — прыг в кровать!
Этот **пальчик** прикорнул.
Этот **пальчик** уж заснул.
Тише, **пальчик**, не шуми,
Братиков не разбуди.

Встали **пальчики**. Ура!

В детский сад идти пора.

(**Пальцы разомкнуты**. Поочередно загибаются все **пальцы**, начиная с большого. **Пальцы** крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, **пальцы разомкнуты**)

«**На поляне**»

На поляне дом стоит, — изображаем дом.

Но, а к дому путь закрыт. — кисти соединяем в «замок».

Мы ворота открываем, — разводим руки в стороны.

В этот домик приглашаем. — изображаем дом.

«**На прогулку**»

Раз, два, три, четыре, пять. -разжимаем **пальцы из кулака по одному**, начиная с большого.

Вышли **пальчики гулять**. — ритмично разжимаем и сжимаем все **пальцы вместе**.

Раз, два, три, четыре, пять.- сжимаем по очереди, широко расставленные **пальцы в кулак**, начиная с мизинца.

В домик спрятались опять. — ритмично сжимаем все **пальцы вместе**.

«**Зеркальце**»

Ручки в зеркальце глядят – водим ладошками вправо-влево перед собой

Ручки пальчикам велят:

Разбегитесь, распрямитесь – в кулачок, а затем резко пальцы разжать,

В кулачок опять сожмитесь, — в кулачок,

Распрямитесь, разбегитесь – пальцы разжать,

В горстку снова соберитесь – пальчики в горстку,

Кулачок на кулачок – поставить кулачок на кулачок,

А ладошки на бочок – ладони на ребро,

А теперь лежат ладошки,

Отдохнут, пускай немножко – руки ладошками на стол,

В кулачок, опять на стол –

И конец игре пришёл – плавно покачать руками.