Администрация города Иркутска

Департамент образования комитета по социальной политике и культуре

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Иркутска детский сад № 184**

**(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 184)**

664082, город Иркутск, проезд Юрия Тена,8, тел.48-58-76.

эл. почта [mbdouds184@yandex.ru](mailto:mbdouds184@yandex.ru), адрес сайта 184.detirkutsk.ru

ОГРН 1183850004590 ИНН 3812054936 КПП 381201001

            **Картотека динамических пауз для дошкольников**

**в период самоизоляции.**

Составила: педагог-психолог Тючкова О.О.

**Физкультминутка.**

Вдруг закрыли небо тучи, Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх

перекрещенные руки.

Начал капать дождь колючий. Прыжки на носочках, руки на поясе.

Долго дождик будет плакать,

Разведёт повсюду слякоть. Приседаем, руки на поясе.

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. Идём по кругу с высоким подниманием колена.

**Пальчиковая игра.**

У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ

У Лариски- По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с

Две редиски. большого, на одной или обеих руках.

У Алёшки-

Две картошки.

У Серёжки – сорванца\_

Два зелёных огурца.

А у Вовки-

Две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

Физкультминутка.

Удивляемся природе  
Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)  
Вот салат, а здесь укроп.  
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Поработаем с тобой,  
Сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать  
Да пониже приседать. (Приседания.)  
У забора всем на диво  
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы её не будем трогать —  
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)  
Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Овощи

В огород пойдем, маршировать на месте

Урожай соберем. идти по кругу, взявшись за руки

Мы морковки натаскаем, имитировать, как таскают

И картошки накопаем, копают

Срежем мы кочан капусты срезают

Круглый, сочный, очень вкусный. показать руками

Щавеля нарвем немножко «рвут»

И вернемся по дорожке. идти по кругу, взявшись за руки

Фрукты. Труд взрослых в садах.

**Пальчиковая игра.**

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,

Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает.

( Поочерёдно загибать пальцы правой,а затем левой руки)

Физкультминутка.

Фрукты

Будем мы варить компот. маршировать на месте

Фруктов нужно много. Вот. показать руками - "много"

Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат

Грушу будем мы рубить, рубят,

Отожмем лимонный сок, отжимают,

Слив положим и песок. кладут, насыпают песок

Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя

Угостим честной народ. хлопать в ладоши

Грибы. Ягоды.

**Пальчиковая игра.**

За ягодами

Раз, два, три, четыре, пять, Пальчики обеих рук «здороваются», начиная

с больших

В лес идём мы погулять. Обе руки «идут» указательными и

средними пальцами по столу

За черникой, Загибают пальчики, начиная с большого.

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

Физкультминутка. А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**Физкультминутка**.

Гриша шел  
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Дикие животные и их детёныши.

**Пальчиковая игра.**

Зайцы спрятались от волка.

Чья- то им досталась норка…

(Прячут по одному пальцы одной руки в «норку» - колечко, сделанную другой рукой)

Серый волк зубами щёлк-

(Соединяют по очереди большой палец с другими)

Ах, какой зубастый волк!

(Руки к щекам, качают головой)

Белочка в своём дупле

Орешки щёлкает в тепле.

(Щелчки пальцами)

Пересчитала мама медвежат-

В берлоге все послушные лежат.

(Соединяют соответствующие пальцы рук друг с другом, затем соединяют пальцы в « замок»)

**Физкультминутка.**

Лоси

На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над

Дружная семья: головой (пальцы прямые,

раздвинуты),

Папа лось идет с рогами, шагают на месте,

высоко поднимая колени,

А лосенок с рожками; на месте переступают с носочка

на носочек (отрывая от пола

только пятки), указательные

пальцы обеих рук приставляют

ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами переходят на высокий шаг с

«большими рогами»;

А лосенок – ножками. повторяют шаги лосенка.

Домашние животные и их детёныши.

Пальчиковая игра.

Бурёнушка

Дай молочка, Бурёнушка, Показывают, как доят корову

Хоть капельку – на донышке.

Ждут меня котятки, Делают «мордочки» из пальчиков

Малые ребятки.

Дай им сливок ложечку, Загибают по одному пальчику на обеих руках

Творогу немножечко,

Масла, простоквашки,

Молочка для кашки.

Всем даёт здоровье Снова «доят»

Молоко коровье.

Котята

(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол. )  
У кошечки нашей есть десять котят,   
(Покачиваем руками, не разъединяя их. )  
Сейчас все котята по парам стоят:   
Два толстых, два ловких,  
Два длинных, два хитрых,   
Два маленьких самых  
И самых красивых.   
Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

**Физкультминутка.**

Мы пришли на скотный двор, Дети ходят обычным шагом.

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней , Ходят с высоко поднятыми коленями

Грациозных,стройных.

И гуляем по лугам ,

Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом Бегают с высоко поднятыми коленями

Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет, Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько,что беда.

На пригорках и в канавках Делают наклоны вниз

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу, Прыгают

Рожками бодаются.

«Ме-е-е»,-кричат друг другу,

Весело играются.

Одежда и обувь.

**Пальчиковая игра.**

НАША ОБУВЬ

Посчитаем первый раз, Попеременные хлопки ладонями и удары

Сколько обуви у нас. кулачками по столу

Туфли, тапочки. Сапожки На каждое название обуви загибают по одному

Для Наташки и Серёжки, пальчику, начиная с большого

Да ещё ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

**Физкультминутка.**

Обуваемся

Я умею обуваться, топать ногами

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу. руки перед грудью, показывают "маленького братца"

Вот они, сапожки, наклон вперед

Этот с правой ножки, погладить правую ногу

Этот с левой ножки. погладить левую ногу

**Пальчиковая игра.**

Две курицы  
В сарае две курицы жили  
(большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста)  
Цыплят на прогулку водили  
Цыплят на прогулку водили  
(постепенно разгибаем остальные пальцы)  
За каждой ходили четыре ребёнка,  
Четыре красивых послушных цыплёнка.  
Четыре красивых цыплёнка  
(дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текста)  
Цыплята любили все вместе гулять,  
Толкаться, пищать, червячков искать.  
Толкаться, пищать, червячков искать  
(пальцы переплетаем, быстро ими шевелим)  
Как только стемнеет – все к мамам бегут,  
Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони  
Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

**Физкультминутка.**

Наши уточки с утра – Идут по кругу вперевалочку, подражая

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! походке уток

Наши гуси у пруда – Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и

Га – га- га! Га – га- га! отставив руки – «крылья» назад

Наши курочки в окно – Останавливаются, встают лицом в круг,

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! бьют руками по бокам

А как Петя – петушок Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,

Рано – рано поутру поднимаются на цыпочки

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

 Новый год.Рождество.

**Пальчиковая игра.**

МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ

Раз, два, три, четыре, Загибают пальчики, начиная с большого

на обеих руках

Много мебели в квартире. Сжимают и разжимают кулачки

В шкаф повесим мы рубашку, Загибают пальчики, начиная с большого

А в сервант поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть- чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили. Попеременно хлопают в ладоши и стучат Много мебели в квартире. кулачками

**Физкультминутка.**

«Коля-неряха»

Коля,Коля Николай,за собою убирай! Дети идут по кругу друг за другом.

У тебя ленивы руки: Хлопают в ладоши

Под столом ремень и брюки, Приседают.

Не в шкафу рубаха, «Рисуют» четырёхугольник

Николай-неряха. Грозят пальчиком и качают головой

Посуда.

**Пальчиковая игра.**

ПОМОЩНИКИ

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)

Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, (Загибают пальчики по одному, начиная с ложку большого)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, (Опять трут ладошкой ладошку.)

Только чашку мы разбили. (Загибают пальчики.)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали. (Сжимают и разжимают кулачки.)

**Физкультминутка.**

Посуда

Вот большой стеклянный чайник, «надуть» живот, одна рука на поясе,

Очень важный, как начальник. другая - изогнута, как носик

Вот фарфоровые чашки, приседать

Очень хрупкие, бедняжки. руки на поясе

Вот фарфоровые блюдца, кружиться,

Только стукни - разобьются. рисуя руками круг

Вот серебряные ложки, потянуться, руки сомкнуть над головой

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес. сделать большой круг

Человек.

Пальчиковая игра.

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом

Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.

Дружат с грязнулями

Только грязнули

Пальцы рук соединить в замок

Которые сами

В грязи утонули

Движение имитирующее пловца

У них вырастают

Противные бяки,

Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»

За ними гоняются

Злые собаки

Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»

Грязнули боятся

Воды и простуд,

А иногда и вообще не растут!

Руки скрещены на груди, затем волнообразные движения рукой, касаемся указательным и большим пальцем носа, а на последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.

**Физкультминутка.**

Шеей крутим осторожно  
Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

Транспорт. Правила дорожного движения.

Пальчиковая игра.

Будем ручками играть

И про транспорт вспоминать

(Соединяют пальцы с большим пальцем)

Полетим на самолёте,

Облака, вы как живёте?

(Изображают крылья самолёта)

В лодочке качаемся

И волнам улыбаемся

(Ладошки « в лодочку», изображают волны)

Мотоцикл мы разгоняем,

Наперегонки играем

(Сжимают пальцы в кулак, расслабляют)

С ветром, солнцем и друзьями.

(Руки в трубочку-дуют « ветерком»; руки вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей)

Называйте транспорт с нами

(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)

**Физкультминутка.**

Самолёт  
Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

**Физкультминутка.**

А над морем — мы с тобою!  
Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

Весёлые прыжки  
Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре —  
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Продукты питания.

**Пальчиковая игра.**

ПИРОЖКИ

Я купила масло,                    Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,              Имитируем лепку пирожков.

Всех друзей я в гости жду!    Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие

                                                  гостей.

**Физкультминутка.**

Головою три кивка.

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Мамин праздник.

**Пальчиковая игра.**

«Мама»

Мамочка – мама,

Милая моя, Поставив ладони друг перед

другом, на каждый слог смыкают

и размыкают сначала мизинцы.

Мамочка – мама,

Я люблю тебя.

На последний слог прижимают Подушечки больших пальцев друг к другу и губами имитируют поцелуй.

**Физкультминутка.**

Мамам дружно помогаем  
Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Профессии.

**Пальчиковая игра.**

«Повар»

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

(ребром ладони стучат по столу)

Повар леща берёт

И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьёт поварёшкой.

Сахар сыплет в бульон.

(загибают пальчики, начиная с большого)

И очень доволен он!

(разводят руками)

**Физкультминутка**

Быть шофёром хорошо, Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.

А лётчиком лучше. Бегут,расставив руки в стороны как крылья.

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин, Остановились,наклонили воображаемый сосуд.

Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.

« В небеса ,мотор,вези, Бегут,расставив руки.

Чтобы птицы пели.»

«Маляры»

Маляры извёстку носят, Идут по кругу,держат в руках воображаемые вёдра.

Стены кистью купоросят. Лицом в круг,изображают движения кистью.

Не спеша разводят мел. Наклонились, «мешают в ведре»

Я бы тоже так сумел « Красят».

Перелётные птицы.

**Пальчиковая игра.**

Журавли.  
"До свиданья, до свиданья,   
Возвращайтесь поскорей!" -   
Провожаем, провожаем   
В путь-дорогу журавлей.                       Машем ручкой вслед птицам.  
Крылышками машем:   
"До свиданья, Маша!   
Полетели мы на юг,   
Вспоминай нас, добрый друг!"             Ладошками изображаются крылья птиц.

«Птичка».

Птичка летала,                                   (скрестить ладони рук)

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила,            (сделать замок)

Птичка пёрышки помыла.                (вращение замком)

Птичка клювом повела                     (выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела,                 (соединённые мизинцы стучат по столу)

Снова крылышки раскрыла,

Полетела.                                           (скрещенные ладони делают взмахи).

**Физкультминутка.**

Стая птиц  
Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Птички  
Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.

Комнатные растения.

Пальчиковая игра.

БЕГОНИЯ

Какое красивое имя – бегония! Ритмично сжимать и разжимать

пальцы рук

Как будто все время куда-то бежит. Указательными и средними пальцами

«бежим» по столу

Живет на окошке красавица скромная Поочередное соединение всех пальцев с

большим, начиная с мизинца

И убегать никуда не спешит. Хлопки

ФИКУС

Ну-ка, фикус, похвались - Хлопки

Вот какой огромный лист! Растопырить пальцы рук

Сделан будто бы из кожи, Потереть ладони

Фикус, мы тебе поможем: Сжимать и разжимать кисти рук

Каждый толстенький твой лист Прижать ладони друг к другу

Вымоем старательно. Поглаживаем кисти («моем»)

Зеленей ты становись Хлопки

Ростом с воспитателя! Потянуться, руки поднять вверх

КАКТУС

Я с виду колючий, но добрый внутри, Растопырить пальцы, затем сжать

кисти рук («рукопожатие»)

Не бойся, дружок, на меня посмотри. Погрозить пальцем

Хоть я и погладить себя не даю, Поочередное соединение всех пальцев с

большим, начиная с указательного

Зато всех на свете я очень люблю. То же, начиная с мизинца

**Физкультминутка.**

Дружно встали на разминку  
Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Инструменты.

**Пальчиковая игра.**

«Мы ребята – мастера»

Стул сломали мы вчера пальцы одной руки приставить

к локтю другой руки

Мы – ребята – мастера указать на себя

Молотком тук-тук стучали

постучать кулак об кулак

Гвозди долго забивали стучать кулаком об указательный палецПолучилось как-то криво

рука по диагонали

Отпилили мы красиво имитировать движения

Зачищали шкуркой долго тереть ладонь о ладонь

Покрывали лаком стойким имитировать движения

Верх узором украшали рисуем в воздухе

Папу посмотреть позвали приложить ладонь ко лбу

«Строим дом»

Целый день тук да тук-

Раздаётся звонкий стук.

(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)

Молоточки стучат,

(Стучать кулаком о кулак)

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

(Пальцы соединить, показать «крышу»)

Вот какой хороший дом,

(Сжимать-разжимать пальцы.)

Как мы славно заживём.

( Вращать кисти рук)

Морские,речные обитатели.

**Пальчиковая игра.**

РЫБКА

Рыбка плавает в водице, Сложенными вместе ладонями дети изображают

Рыбке весело играть. как плывёт рыбка

Рыбка, рыбка, озорница, Грозят пальчиком

Мы хотим тебя поймать. Медленно сближают ладони

Рыбка спинку изогнула, Снова изображают, как плывёт рыбка

Крошку хлебную взяла. Делают хватательное движение обеими руками

Рыбка хвостиком махнула, Снова «плывут»

Рыбка быстро уплыла.

Физкультминутка.

К речке быстрой.  
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой

Весна.Периоды весны.

**Пальчиковая игра.**

ВЕСНА

Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.   
Стучат всё громче дятлы,   
Синички стали петь.   
Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.   
Встаёт пораньше солнце,   
Чтоб землю нашу греть.   
Движения повторяются.   
Бегут ручьи под горку,   
Растаял весь снежок,   
Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).   
А из под старой травки   
Ладони сомкнуты "ковшом".   
Уже глядит цветок...   
Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)   
Движения повторяются.   
Раскрылся колокольчик   
Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.   
В тени там, где сосна,   
Пальцы постепенно разжитаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).   
Динь-динь, звенит тихонько,   
Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".   
Динь-динь, пришла весна.   
Динь-динь, звенит тихонько,   
Динь-динь, пришла весна.  
КАП, КАП, КАП

Кап, кап, кап – звенит капель. Ритмично на каждый слог стучат по столу Приближается апрель. Подушечками пальцев, начиная с большого

Физкультминутка. Солнце  
Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.

Перелетные птицы весной.

**Пальчиковая игра.**

ЛАСТОЧКА

Ласточка, ласточка, На каждую строку большой палец «здоровается»

Милая касаточка, дважды с одним пальчиком, начиная с

Ты где была, указательного, - сначала на правой, потом на левой

Ты с чем пришла? руке

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну – красну.

Физкультминутка.

Цапля ходит по воде  
Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

 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 питанье

(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.)

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.)

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.

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 повёрнуты 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.

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 кашки 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.)

Насекомые.

**Пальчиковая игра.**

ПЧЕЛА

Прилетела к нам вчера Машут ладошками

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелёк На каждое название насекомого загибают пальчик

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. Делают кружочки из пальчиков и подносят к

глазам

Пожужжали, полетали, Машут ладошками

От усталости упали. 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 первоначальным.)

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.)

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, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

 День Победы.

**Пальчиковая игра.**

Капитан

Я плыву на лодке белой                              (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями

По волнам с жемчужной пеной.                 друг к другу, слегка приоткрыв.

Я - отважный капитан,                               проговаривая стишок, показывать, как лодка

Мне не страшен ураган.                              качается на волнах, а затем плавными движениями рук

Чайки белые кружатся,                              сами волны, потом по тексту

Тоже ветра не боятся.                                стиха показать чайку, скрестив руки, соединив

Лишь пугает птичий крик                        ладони тыльной стороной и помахать

Стайку золотистых рыб.                            пальцами, сжатыми вместе

И, объездив чудо-страны,                        выпрямленными ладонями с пальцами,

Посмотрев на океаны,                             прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Путешественник-герой,                          плавными движениями ладоней показать

К маме я вернусь домой.                         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 быстрей! (Ходьба на месте.)

**Пальчиковая игра.**

РАДУГА

Гляньте: радуга над нами,   
Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).  
Над деревьями,   
Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.  
Домами,  
Руки сложены над головой крышей.  
И над морем, над волной,  
Нарисовать волну рукой.  
И немножко надо мной.  
Дотронуться до головы.  
Я рисую лето

Я рисую лето:                                     (рисуют пальчиком по столу)

Красной краской –                             (рисуют в воздухе «солнце»)

Солнце,

На газонах розы,                               (сжимают и разжимают пальцы)

На лугах покосы,

Синей краской – небо                     (рисуют в воздухе «облака»)

И ручей певучей.         (на столе рисуют пальцем «ручей»

**Физкультминутка.**

Видишь, бабочка летает  
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)  
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)  
(Г. Виеру)

Список использованной литературы

Ткаченко.Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сборник упражнений.

Морозова Г.В. Ознакомление с окружающим миром. Конспекты комплексных занятий с использованием приёмов изо деятельности для детей подготовительной к школе группе.

Гомзяк О.С. Говорим правильно в 6-7 лет. Конспекты занятий по развитию связной речи в подготовительной к школе логогруппе.

7. 33 лексические темы. Пальчиковые игры, упражнения, загадки для детей 6-7 лет.

Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Изд.Литера 2009.