

Картотека физкультминуток



Картотека пальчиковых игр



Lilit

Воспитатель Шабалина О. М.

Сентябрь

1-я неделя

«Здравствуй, детский сад!»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Стали дети ровно в круг, А затем присели вдруг. Дружно сделали прыжок, И над головой - хлопок. А теперь все дружно Прыгнем через лужу! А сейчас идем по кругу, Улыбаемся друг другу. <i>(Движения по тексту.)</i></p>	<p>Этот пальчик хочет спать. Этот пальчик – прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. <i>(Поочередно загибать пальцы на руке, начиная с мизинца.)</i> Тише, тише не шуми, Пальчики не разбуди. <i>(Большим пальцем касаться всех остальных пальчиков - на другой руке.)</i> Встали пальчики. Ура! <i>(Сжать и разжать кулачки.)</i> В детский сад идти пора. <i>(Широко расставить пальцы.)</i></p>

2-я неделя

«Мои любимые игрушки»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Надуваем быстро шарик,
(Ладонями изобразить маленький шарик.)

Он становится большой,
(Развести руки в стороны, вдох.)

Шарик лопнул, воздух вышел,
(Округлые руки свести перед собой, выдох.)

Стал он тонкий и худой.
(Опять ладонями изобразить маленький шарик.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

На большом диване в ряд
(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками.)

Куклы Танины сидят:
(Загибают поочерёдно все пальцы.)

Два медведя, Буратино,
И весёлый Чипполино,
И котёнок и слонёнок.

(Разгибают поочерёдно все пальцы.)

Раз, два, три, четыре, пять.
(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками.)

Помогаем нашей Тане
Мы игрушки сосчитать.

2-я неделя

«Мои любимые игрушки»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Стали дети ровно в круг, А затем присели вдруг. Дружно сделали прыжок, И над головой - хлопок. А теперь все дружно Прыгнем через лужу! А сейчас идем по кругу, Улыбаемся друг другу. <i>(Движения по тексту.)</i></p>	<p>Этот пальчик хочет спать. Этот пальчик – прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. <i>(Поочередно загибать пальцы на руке, начиная с мизинца.)</i> Тише, тише не шуми, Пальчики не разбуди. <i>(Большим пальцем касаться всех остальных пальчиков - на другой руке.)</i> Встали пальчики. Ура! <i>(Сжать и разжать кулачки.)</i> В детский сад идти пора. <i>(Широко расставить пальцы.)</i></p>

4-я неделя
«Мой дом, мой город»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>У медведя дом большой, <i>(Поднять руки вверх, потянуться на носочках.)</i></p> <p>А у зайки маленький. <i>(Присесть, руки опустить вниз.)</i></p> <p>Наш медведь пошёл домой. <i>(Переваливаясь из стороны в сторону, изобразить походку медведя.)</i></p> <p>И попрыгал зайка. <i>(Прыжки на месте, руки на уровне груди, кисти вниз – как лапки у зайчика.)</i></p>	<p>В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому: <i>(Дети выставляют вверх большие пальцы обеих рук.)</i></p> <p>Указательный и средний, Безымянный и последний – <i>(Соединяют поочерёдно называемые пальцы с большими на обеих руках одновременно.)</i></p> <p>Сам мизинчик – малыш <i>(Сжимают пальцы в кулак, вверх выставляют только мизинцы.)</i></p> <p>Постучался на порог. <i>(Стучат кулачками друг о друга.)</i></p> <p>Вместе пальчики – друзья, Друг без друга им нельзя. <i>(Сжимают ритмично пальцы в кулачки.)</i></p>

5-я неделя

«Мир природы.
Краски осени»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Листья осенние тихо кружатся,
(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся
(Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят,
(Движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться хотят.
(Поднимаются, кружатся.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот березки золотой,

Вот последний лист осинки

Ветер бросил на тропинку.

(Плавные волнообразные движения ладонями.)

Загибают пальчики на обеих руках.

Спокойно укладывают ладони на стол.)

Октябрь

1-я неделя

«Во саду ли, в огороде»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Ну-ка, вместе дружно встали
(Ребёнок и взрослый встают.)

С ветки яблоки достали,
(Имитируют сравнение яблока с рукой.)

Положили их в корзинки,
(Имитация движения.)

Дружно выпрямили спинки.
(Выпрямляются.)

Раз, два - выше голова,
(Поднимают голову вверх.)

Три, четыре – руки шире,
(Разводят руки в стороны.)

Пять, шесть – тихо сесть,
(Садятся на места.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке:

(Дети делают ладошки «корзинкой».)

Вот пузатый кабачок,

Положила на бочок,

Перец и морковку,

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

(Сгибают пальчики, начиная с большого)

Наша Зина - молодец!

(Показывают большой палец).

2-я неделя

«Одежда и обувь»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

(Импровизация движений.)

Мы снимаем тапки,
Одеваем шапки,
Шарфики, штанишки,
Сапоги, пальтишки,
Надеваем куртки –
Готовы для прогулки!

(Шагают.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Вяжет бабушка Лисица

Всем лисятам рукавицы:

Для лисенка Саши,

Для лисички Маши,

Для лисенка Коли,

Для лисички Оли,

А маленькие рукавички

Для Наташеньки - лисички.

В рукавичках да-да-да!

Не замерзнем никогда!

(Поочередно потереть пальцы.

Загибаем пальчики.

Потереть ладони друг о друга.)

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

Как у пса на лапках

Голубые тапки.

А козленок маленький

Надевает валенки.

А сыночек Вовка —

Новые кроссовки.

(Загибают по одному пальчику, начиная с больших, на обеих руках на каждое название обуви.)

Вот так. Вот так.

Новые кроссовки.

(Ритмично выполняют хлопки ладонями и удары кулачками.)

3-я неделя

«Маленькие исследователи»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

В понедельник
я купался.
(Изображаем плавание.)
А во вторник –рисовал.
(Изображаем рисование.)
В среду долго умывался.
(Умываемся.)
А в четверг в футбол играл.
(Ногой поддаём мяч.)
В пятницу я прыгал, бегал,
(Прыгаем. Бег на месте.)
Очень долго танцевал.
(Кружимся. Хлопки в ладоши.)
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.
(Дети садятся на корточки, руки под щеку - засыпают.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

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,
А в буфет 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,
(Загибают пальчики.)
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.
(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

4-я неделя

«Дружба»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем вот так...

(Дети образуют круг, в центре находится водящий.)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.

(Хлопают в ладоши.)

Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.

(Стучат кулачками друг об друга.)

Раз, два, три, четыре, пять
Будем снова мы считать.

(Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)

Раз, два, три, четыре, пять
Мы закончили считать.

(Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на другой. Руке. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)

Ноябрь

1-я неделя

«Животный мир. Домашние животные»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Наши уточки утра – Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! <i>(Идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток.)</i></p> <p>Наши гуси у пруда – Га-га-га! Га-га-га! <i>(Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и оставив руки «крылья» назад.)</i></p> <p>Наши курочки в окно – Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! <i>(Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам.)</i></p> <p>А как Петя-петушок Раным-рано поутру Нам споёт: ку-ка-ре-ку! <i>(Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх, поднимаются на цыпочки.)</i></p>	<p>Дай молочка, бурёнушка, Хоть капельку – на доньшке. <i>(Дети показывают, как доят корову.)</i></p> <p>Ждут его котятки, Малые ребятки. <i>(Делают «мордочки» из пальчиков.)</i></p> <p>Дай им сливок ложечку, Творогу немножечко, Масла, простоквашки, Молочка для каши. <i>(Загибают по одному пальчику на обеих руках.)</i></p> <p>Всем даёт здоровье Молоко коровье. <i>(Снова «доят».)</i></p>

2-я неделя

«Животный мир. Дикие животные»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге,
(Делают повороты туловищем вправо, влево.)
Потянулся он со сна: «К нам опять пришла
весна!»
(Потягиваются, руки вверх.)
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
(Вращают головой.)
Наклонился взад-вперёд,
Вот он по лесу идёт.
(Раскачиваются вперёд-назад; шагают.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Мы делили апельсин.
(Покрутить сжатым кулаком левой руки.)
Много нас, а он один,
(Растопырить пальцы правой руки. Поднять указательный палец левой руки, остальные пальцы сжаты.)
Эта долька для ежа,
Эта долька для чижа,
Эта долька для утят,
Эта долька для котят,
Эта долька для бобра,
(Левая рука сжата в кулак, поочерёдно отгибаем пальчики, начиная с мизинца.)
А для волка – кожура!
(Ладонь повернуть тыльной стороной кверху, округлив пальцы, и погладить «кожуру».)
Он сердит на нас – беда!
(Ладони соприкасаются основаниями, чуть согнутые пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки, как волчьи зубы.)
Разбегайтесь кто куда!
(Руки «разбегаются» по столу или по коленкам, стуча ножками.)

4-я неделя
«Я-человек»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.</p> <p>Прочь усталость, лень и скука, Будем мышцы разминать. <i>(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)</i></p> <p>А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем.</p> <p>Как упрямые все дети, Скажем «Нет! На всё на свете. <i>(Вращение головой.)</i></p> <p>А теперь мы приседаем и колени разминаем.</p> <p>Ноги до конца сгибать, раз, два, три, четыре, пять. <i>(Приседания.)</i></p> <p>Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!</p>	<p>Я – Весёлый человечек, Я гуляю и пою.</p> <p>Я – весёлый человечек, Очень я играть люблю.</p> <p>Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну.</p> <p><i>(Сжимают кулак, затем разгибают указательный и средний пальцы и «шагают» ими по поверхности. Растирают ладони. Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.)</i></p>

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Я однажды потерялся, *(Изобразить испуг.)*
Только быстро догадался.
(Слегка ударить себя по лбу, улыбнуться.)
Посмотрел туда-сюда
(Повороты.)
Нету мамы – вот беда.
(Развести руки в стороны.)
Побежал направо я,
(Бег на месте.)
Мама не нашлась моя.
(Руку “kozyрьком”.)
Побежал налево я,
(Бег на месте.)
Мама не нашлась моя.
(Руку “kozyрьком”.)
Повернулся я вокруг
(Поворот вокруг себя.)
Может быть увижу вдруг.
(Руку “kozyрьком”.)
Нету. Я решил стоять
И на месте маму ждать.
(Руки скрестить на груди.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

На столе свеча большая
Стоит стройная, прямая.
(Ставят локти на стол, прижимают одну ладонь к другой.)
Загорелся огонек,
(Наклоняют ладони вправо-влево.)
Заметался как зверек.
(Оставив основания ладоней соединенными, разводят пальцы.)
Огонек нас освещает,
(Постукивают кончиками пальцев один о другой.)
А свеча все тает, тает.
(Локти разводят в стороны, кладут руки на стол.)
Догорела, замигала.
(Сжимают кулаки.)
Огонь потух. Свечи не стало.
(Кладут ладони тыльной стороной на стол.)

Декабрь

1-я неделя

«Крылатые друзья – птицы. Зимующие»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Вот на ветках посмотри, В красных майках снегири. <i>(По 4 хлопка руками по бокам и по 4 наклона головы в сторону.)</i></p> <p>Распустили пёрышки, Греются на солнышке. <i>(На первое слово каждой строки – частое потряхивание руками, на второе – один хлопок по бокам.)</i></p> <p>Головой вертят, Улететь хотят, <i>(По 2 поворота головы на каждую строку.)</i></p> <p>-Кыш! Кыш! Улетели! За метелью! За метелью! <i>(Дети разбегаются по группе, взмахивая руками, как крыльями.)</i></p>	<p>Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем. <i>(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)</i></p> <p>Две синицы, воробей, Шесть ворон и голубей, Дятел в пёстрых пёрышках. <i>(На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)</i></p> <p>Всем хватило зёрнышек. <i>(Опять сжимают и разжимают кулачки.)</i></p>

2-3 я неделя

«Здравствуй, зимушка-зима!»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Как на горке снег, снег, <i>(Руки поднимают вверх – потягиваются.)</i></p> <p>И под горкой снег, снег, <i>(Приседают, руки вперёд.)</i></p> <p>И на ёлке снег, снег, <i>(Руки разводят в стороны книзу.)</i></p> <p>И под ёлкой снег, снег. <i>(приседают, руки в стороны книзу.)</i></p> <p>А под ёлкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, <i>(Палец к губам,)</i></p> <p>Сядь на место, не шуми! <i>(Встают и тихо садятся на место.)</i></p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять, <i>(Загибают пальчики по одному.)</i></p> <p>Мы во двор пришли гулять. <i>(«Идут» по столу указательным и средним пальцами.)</i></p> <p>Бабу снежную лепили, <i>(«Лепят» комочек двумя ладонями.)</i></p> <p>Птичек крошками кормили, <i>(Крошащие движения всеми пальчиками.)</i></p> <p>С горки мы потом катались, <i>(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)</i></p> <p>А ещё в снегу валялись. <i>(Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной.)</i></p> <p>Все в снегу домой пришли. <i>(Отряхивают ладошки.)</i></p> <p>Съели суп и спать легли. <i>(Движения воображаемой ложкой; руки под щёку.)</i></p>

4-я неделя
«Новогодний калейдоскоп»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Он на резвой тройке мчится,
(Скачут по кругу, как лошадки.)
Сам пока что маленький,
(Приседают и стучат кулачками по полу.)
Громко в двери к нам стучится,
Снег сметая с валенок.
(Встают, наклоняясь, как будто сметают снег с ног.)
Новый год! Новый год!
У дверей, у ворот!
(Дети хлопают в ладоши.)
Он пришёл к тебе, ко мне
И ко всей большой стране.
(Шагают.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Мы на ёлке веселились,
(Ритмичные хлопки в ладоши.)
И плясали и резвились.
(Ритмичные удары кулачками.)
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнёс,
(Дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.)
Дал большущие пакеты,
(«Рисуют» руками большой круг.)
В них же – вкусные предметы:
(Делают ритмичные хлопки.)
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша,
Яблоко, один
Золотистый мандарин.
(Загибают пальчики, начиная с большого.)

Январь

2-я неделя

«Я-человек. Моё здоровье»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Мы расправили все плечи,
(Руки в стороны.)
И свели лопатки.
(Руки в замок назад.)
Мы походим на носках,
А потом на пятках.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Раз, два, три, четыре, пять,
(Загибают поочередно пальцы на руке, начиная с большого.)
Застилаю я кровать,
(Имитация уборки кровати.)
Чищу зубы,
(«Чистят» зубы.)
Мою уши,
(«Моют» уши.)
Пять минут стою под душем.
(Сжимают и разжимают кулачки.)
Раз, два, три, четыре, пять,
(Загибают поочередно пальцы на руке, начиная с большого.)
Рано я люблю вставать.
(Хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

3-я неделя

«Народная культура и традиции»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Хлопают в ладошки
Дружные матрешки.

(Хлопать в ладоши перед собой.)

На ногах сапожки,
Топают матрешки.

*(Правую ногу вперед на пятку, левую ногу
вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)*

Влево, вправо наклонись,
Всем знакомым поклонись.

*(Наклон головы вперед с поворотом
туловища.)*

Девчонки озорные,

(Наклоны головы вправо-влево.)

Матрешки расписные.

(Наклон назад, руки в стороны.)

В сарафанах наших пестрых
Вы похожи словно сестры.

*(Повороты туловища направо-налево, руки к
плечам.)*

Ладушки, ладушки,
Веселые матрешки.

(Хлопки в ладоши перед собой.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Мы — красавицы матрешки,
Разноцветные одежки.

(Разжимают кулачки, шевелим пальчиками.)

Раз — Матрена, два — Милаша,
Мила - три, четыре — Маша,

Маргарита — это пять.

*(Загибают поочередно пальцы на
правой руке, начиная с большого.)*

Нас нетрудно сосчитать.

(Сжимают и разжимают кулачки.)

4-я неделя

«Зимние игры и забавы»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Как на горке снег, снег,
(Руки поднимают вверх – потягиваются.)

И под горкой снег, снег,
(Приседают, руки вперёд.)

И на ёлке снег, снег,
(Руки разводят в стороны книзу.)

И под ёлкой снег, снег.
(приседают, руки в стороны книзу.)

А под ёлкой спит медведь.

Тише, тише! Не буди,
(Палец к губам,)

Сядь на место, не шуми!
(Встают и тихо садятся на место.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Раз, два, три, четыре,
(Загибать пальчики.)

Мы с тобой снежок слепили
(Лепить, меняя положение ладоней.)

Круглый, крепкий, очень гладкий.
(Показывают круг, гладят ладони друг о друга.)

И совсем - совсем несладкий.
(Грозим пальчиком.)

Раз – подбросим,
(“Подбросить”, посмотреть вверх.)

Два – поймаем.
(“Ловят”, хлопнуть в ладоши.)

Три – уроним
(“Роняют”).

И ... сломаем!
(Топают.)

5-я неделя

«В гостях у сказки»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Буратино потянулся, раз - нагнулся, два -
нагнулся,
Руки в стороны развел, ключик видно не
нашел.

Чтобы ключик нам достать, нужно на
носочки встать. Ключик вдруг упал из рук,
наклониться надо, друг!
(Движения по тексту.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Будем пальчики считать,
Будем сказки называть:
*(Вытягивают руки вперед, играя
пальчиками).*

Эта сказка - «Теремок».

Эта сказка - «Колобок».

Эта сказка - «Репка»:

Про внучку, бабу, деду.

«Волк и семеро козлят» -

*(Поочередно касаются большим пальцем
остальных, начиная с указательного.)*

Этим сказкам каждый рад!

(Показывают большой палец.)

Февраль

1-я неделя

«Весёлое путешествие. Наземный транспорт. ПДД.»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Качу, лечу
Во весь опор.
Я сам – шофёр
Я сам мотор.

*(Бегут по кругу, крутят воображаемый
руль.)*

Нажимаю на педаль –
И машина мчится вдаль.

*(Останавливаются, нажимают на
воображаемую педаль правой ногой, бегут по
кругу в противоположную сторону.)*

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Будем пальчики сгибать -
(Сжимают и разжимают пальчики.)

Будем транспорт называть:
Автомобиль и вертолет,
Трамвай, метро и самолет.

*(Поочередно разжимают пальчики,
начиная с мизинца.)*

Пять пальцев мы в кулак зажали,
Пять видов транспорта назвали.

*(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с
большого.)*

2-я неделя

«Весёлое путешествие»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

(Руки в стороны.)

Правое крыло вперёд,

(Помахали правой рукой.)

Левое крыло вперёд.

(Помахали левой рукой.)

Раз, два, три, четыре

Полетел наш самолёт. *(Стойка ноги
врозь, руки в стороны, поворот вправо;
поворот влево.)*

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Две ладошки прижму

И по морю поплыву.

*(Ладони прижать друг к другу,
волнообразные движения рук.)*

Две ладошки – друзья –

Это лодочка моя.

(Ладони лодочкой.)

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

(Поднять выпрямленные ладони вверх.)

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

(Имитация движений волн и рыбок.)

3-я неделя

«Защитники Отечества»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом:
Левой – раз. Левой – раз
Посмотрите все на нас.

(Маршируют.)

Все захлопали в ладошки-

Дружно, веселей!

(Хлопают в ладоши.)

Застучали наши ножки-

Громче и быстрее.

(Топают ножками.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Аты-баты, аты-баты!

На парад идут солдаты!

*Поочередно «шагают» указательным и
средним пальцами
правой и левой руки.*

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота -

Рота за ротой!

(Загибают пальцы по одному.)

4-я неделя

«Азбука безопасности. ПДД.»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Выполняй закон простой:

(Ходьба на месте.)

Красный свет зажегся – стой!

(Стоя руки в стороны.)

Желтый вспыхнул – подожди!

(Руки на пояс.)

А зеленый свет – иди. *(Ходьба на месте.)*

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Дорожных правил очень много.

(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

Раз - Внимание дорога!

Два - сигналы светофора,

Три – смотри дорожный знак,

А четыре – «переход».

Правила все надо знать

И всегда их выполнять.

Это пять.

(Поочерёдно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Показывают «класс!» большим пальцем.)

Март
1-я неделя

«Женский день»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами.

(Имитируют движение руками, отводя их то вправо, то влево.)

Раз, два, три, четыре –
(Хлопки в ладоши.)

Потянулись, наклонились (3 раза),
Хорошо мы потрудились (3 раза).

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Много мам на белом свете,
Всех их очень любят дети!

(Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.)

Журналист и инженер, повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель.

(Поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)

Мамы разные нужны,
(Сжимают обе ладошки в «замочек».)

Мамы разные важны!
(Разводят руки, поднимают ладошками вверх.)

2-я неделя

«Мой город»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

«Россия – Москва – Вязьма»
(Дети встают в круг, взявшись за руки.
На команду «**Россия!**» они делают
большой круг; на команду «**Москва!**» -
дети делают маленький круг; на
команду «**Вязьма!**» - приседают.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Мы по городу шагаем,
Много видим, называем:
(«шагают» пальчиками по столу.)
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины,
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты. Вот.
(Загибают поочередно пальчики на обеих
руках, начиная с большого.)

3-я неделя

«Этикет»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Дружно маме помогаем
Пыль повсюду
вытираем.

Мы белье теперь стираем,
Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом
И бегом за
молоком.

Маму вечером встречаем,
Двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем.
(Движения по тексту.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Я здороваюсь везде —
Дома и на улице.

(Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальца и мизинца.)

Проделать то же самое левой рукой.)

Даже «Здравствуй» говорю
Я соседской курице.

(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

Раз, два, три, четыре,

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.)

Мы посуду перемыли:

(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку,

И большую поварёшку.

(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Мы посуду перемыли,

(Одна рука скользит по другой.)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Так мы маме помогали.

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.)

4-я неделя

«Профессии»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Продавец ребятам рад. <i>(Стоят по кругу, хлопают в ладоши.)</i></p> <p>В магазине для ребят Есть матрёшки расписные, <i>(Руки держат на поясе, делают повороты туловищем вправо, влево.)</i></p> <p>Есть машинки заводные, <i>(«Ездят» на машинках по группе.)</i></p> <p>Золотые рыбки <i>(«Плавают» как рыбки.)</i></p> <p>И всем нам – по улыбке. <i>(Скачут на месте и улыбаются.)</i></p>	<p>Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки. <i>(Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно.)</i></p> <p>Лисичке – сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому. Зайньке усатому.</p> <p><i>(Загибают по одному пальчику, начиная с большого.)</i></p> <p>Кому в платок, Кому в зобок, Кому в лапочку. <i>(Ритмичные хлопки ладонями и удары кулачками.)</i></p>

Апрель

1-я неделя

«Космос»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>А сейчас мы с вами, дети, <i>(Маршировать.)</i> Улетаем на ракете. <i>(Потянуться, подняв руки над головой.)</i> На носки поднимись, <i>(Подняться на носки, руки сомкнуть над головой.)</i> А теперь руки вниз. <i>(Опустить руки вниз.)</i> Раз, два, три, потянись <i>(Потянуться.)</i> Вот летит ракета ввысь. <i>(Кружиться на месте.)</i></p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять <i>(По одному загибают пальчики на обеих руках.)</i> В космос полетел отряд. <i>(Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.)</i> Командир в бинокль глядит, <i>(Пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».)</i> Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники, кометы, большую желтую луну. <i>(Загибают пальчики обеих рук.)</i></p>

2-я неделя

«Весна шагает по планете»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Солнце, солнце высоко
(На цыпочках руки тянем вверх.)

Нам от солнышка тепло.
(Лёгкие поглаживания руками по лицу.)

Тает снег от лучей,
(Приседание.)

Звонко побежал ручей.
(Бег по кругу.)

Вы за ручейком бегите,
Лужи все перешагните.
(Ходьба по кругу.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Иди, весна, иди, красна,
(Дети пальчиками «идут» по столу.)

Принеси ржаной колосок,

Овсяный снопок,

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Большой урожай в наш край.

(Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца.)

3-я неделя

«Встречаем птиц»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
<p>Как-то раннею весной На опушке на лесной Появилась стая птиц: <i>(Стоят в кругу.)</i></p> <p>Не скворцов и не синиц, А большущих грачей, <i>(Бегут на носочках, чуть подняв согнутые в локтях руки.)</i></p> <p>Ночи чёрной черней. <i>(Приседают.)</i></p> <p>Разбежались на опушке – Прыг-скок, крак-крак! <i>(Бегут в разные стороны, прыгают.)</i></p> <p>Тут жучок, там червяк! Крак-крак-крак! <i>(Наклоняются вперёд, вниз.)</i></p>	<p>Тили-тели, тили-тели - С юга птицы прилетели! <i>(Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.)</i></p> <p>Прилетел к нам скворушка - Серенькое перышко. Жаворонок, соловей Торопились: кто скорей? Цапля, лебедь, утка, стриж, Аист, ласточка и чиж - <i>(Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.)</i></p> <p>Все вернулись, прилетели, <i>(Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.)</i></p> <p>Песни звонкие запели! <i>Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют».</i></p>

4-я неделя

«Животный мир. Обитатели рек, морей, океанов»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

К речке быстрой мы
спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс,
Одной, другой – это кроль.
Все как один плывём,
как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

(Дети идут к центру круга.)

Наклоняются, трут лицо руками.

*На каждую строчку 4 движения
ладонями к лицу.*

Идут по кругу, взявшись за руки.

*Показывают «брасс»,
«кроль», двигаясь по кругу.*

Идут лицом от центра круга.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Жил да был карась один,
*(Ладони складывают, плавно двигают из стороны в сторону,
имитируя движения плавников.)*

Два ерша дружили с ним.
(Ладони раздвигают; движения выполняют двумя ладонями.)

Прилетали к ним три утки
По четыре раза в сутки
(Руки складывают накрест, делают взмахи ладонями.)

И учили их считать:
(Сжимают и разжимают кулаки.)

Раз, два, три, четыре, пять.
(Загибают пальцы поочерёдно.)

Май
1-я неделя
«День Победы»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом:
Левой – раз. Левой – раз
Посмотрите все на нас.

(Маршируют.)

Все захлопали в ладошки-
Дружно, веселей!

(Хлопают в ладоши.)

Застучали наши ножки-

Громче и быстреей.

(Топают ножками.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Аты-баты, аты-баты!

На парад идут солдаты!

*Поочередно «шагают» указательным и
средним пальцами
правой и левой руки.*

Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,

А потом пехота -

Рота за ротой!

(Загибают пальцы по одному.)

2-я неделя

«Цветущая весна. Мир растений»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

На лугу растут цветы
Небывалой красоты.

(Потягивания — руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(Потягивания — руки вверх.)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(Дети машут руками, изображая ветер.)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

(Наклоны.)

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

(Встают, руки вверх.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Наши алые цветки

(Ладони соединить лодочкой перед собой.)

Распускают лепестки,

(По очереди, начиная с большого, развести пальцы в стороны. Запястья оставить соединенными.)

Ветерок чуть дышит,

(Подуть на руки-«цветки».)

Лепестки колышет.

(Подвигать пальцами вперед-назад.)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

(По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой.) Головой качают,

(Покачать ладони вправо-влево.)

Тихо засыпают.

(Положить голову на сложенные ладони.)

3-я неделя

«Насекомые»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Мы подпрыгнем столько раз,
Сколько бабочек у нас.
(Прыгают на месте.)

Руки вверх поднимем столько,
(Поднимают руки вверх.)

Крыльев разных у них сколько.
(«Летают» по группе.)

Столк раз присядем разом,
(Приседают.)

Сколько лапок видим сразу.
(Стучат ногами.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
(Машут ладошками.)

А за нею шмель – шмелёк
И весёлый мотылёк,
Два жука и стрекоза,
(На каждое название насекомого загибают один пальчик.)

Как фонарики глаза.
(Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.)

Пожужжали, полетали,
(Машут ладошками.)

От усталости упали.
(Роняют ладони на стол.)

4-я неделя

«Мир природы. Краски лета.»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Мы по лугу прогулялись
И немного запыхались.

(Шагаем на месте.)

Встанем, глубоко вздохнем,
Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед, *(Развели руки в стороны, вперед.)*

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, *(Присели.)*

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем.

(Хлопаем в ладоши.)

И ногами топаем! *(Топаем ногами.)*

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали! *(Шагаем на месте.)*

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Вот и лето наступает

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев.)

Всех на отдых приглашает

(Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.)

Будем плавать, загорать

(Круговые движения кистями, «солнце»)

И на даче отдыхать

(сделать «Домик», поднять руки вверх.)

5-я неделя

«Вот какие мы большие»

ФИЗ. УПРАЖНЕНИЕ

Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! *(Руки в стороны.)*
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, *(Поворот вправо.)*
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже *(Поворот влево.)*
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще *(Поворот вправо.)*
Через левое плечо. *(Поворот влево.)*

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

В нашей группе все друзья *(Дети ритмично стучат кулачками и хлопают в ладоши.)*
Самый младший- это я.
Это Паша,
Это Саша,
Это Сеня,
Это Даша.
(Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.)