

**Картотека**  
**пальчиковых игр и**  
**физкультминуток**  
**по лексическим темам.**



## **Сентябрь.**

### **1 неделя. Мой детский сад**

#### **Пальчиковая игра. НАША ОБУВЬ**

Посчитаем первый раз,  
Сколько обуви у нас.  
Туфли, тапочки, сапожки  
Для Наташки и Серёжки,  
Да ещё ботинки  
Для нашей Валентинки,  
А вот эти валенки  
Для малышки Галеньки.

*Попеременные хлопки ладонями и удары  
кулачками по столу  
На каждое название обуви загибают по  
одному пальчику, начиная с большого.*

#### **Физкультминутка. Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали *Выпрямится.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки положить за голову.*

Как пружинки мы присели *Присесть.*

И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.*

### **2 неделя. Игрушки**

#### **Пальчиковая игра. Есть игрушки у меня.**

Есть игрушки у меня: *(хлопки в ладоши)*  
Паровоз и два коня, *(загибать поочередно пальцы)*  
Серебристый самолёт,  
Три ракеты, вездеход,  
Самосвал,  
Подъёмный кран.

#### **Физкультминутка. Буратино**

Буратино - потянулся,  
Раз — нагнулся, два — нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать.  
Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

### **3 неделя. Золотая осень.**

#### **Пальчиковая игра. ПАЛЬЧИКИ В ЛЕСУ**

Раз, два, три, четыре, пять,  
вышли пальчики гулять. *(взрослый держит перед собой кулачок ребенка)*  
Этот пальчик в лес пошел, *(разгибает мизинчик)*  
этот пальчик гриб нашел, *(разгибает безымянный пальчик)*  
этот резал, *(разгибает средний пальчик)*  
этот ел, *(разгибает указательный пальчик)*  
ну, а этот лишь глядел! *(разгибает большой пальчик и щекочет ладошку)*

#### **Физкультминутка. Клен**

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен. *Руки подняты вверх, движения по тексту.*

#### **Осенние листья.**

Листопад, листопад,  
Осыпается наш сад,  
Листья жёлтые летят,  
Под ногами шелестят. *На каждую строчку четыре шага в такт.*

### **4 неделя. Дары осени**

#### **Пальчиковая игра. У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ**

У Лариски- две редиски. *(По очереди разгибают пальчики из кулачка,*  
У Алёшки- две картошки. *начиная с большого, на одной или обеих руках)*  
У Серёжки – сорванца \_  
Два зелёных огурца.  
А у Вовки- ве морковки.  
Да ещё у Петьки  
Две хвостатых редьки.

#### **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.  
*( Поочередно загибать пальцы правой, а затем левой руки)*

### **Физкультминутка. Овощи**

В огород пойдем,  
Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем,  
И картошки накопаем,  
Срежем мы кочан капусты  
Круглый, сочный, очень вкусный.  
Щавеля нарвем немножко  
И вернемся по дорожке.

*маршировать на месте  
идти по кругу, взявшись за руки  
имитировать, как таскают  
копают  
срезают  
показать руками  
«рвут»  
идти по кругу, взявшись за руки*

### **Физкультминутка. Фрукты**

Будем мы варить компот.  
Фруктов нужно много. Вот.  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот,  
Угостим честной народ.

*маршировать на месте  
показать руками - "много"  
имитировать: как крошат  
рубят,  
отжимают,  
кладут, насыпают песок  
повернуться вокруг себя  
хлопать в ладоши*

## **Октябрь.**

### **1 неделя. Я человек**

#### **Физкультминутка. Обуваемся**

Я умею обуваться,  
Если только захочу,  
Я и маленького братца  
Обуваться научу.  
Вот они, сапожки,  
Этот с правой ножки,  
Этот с левой ножки.

*топать ногами  
руки перед грудью, показывают  
"маленького братца"  
наклон вперед  
погладить правую ногу  
погладить левую ногу*

#### **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, пройдемся, *(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*  
И на место вновь вернемся. *(Дети садятся.)*

## **2 неделя. Всемирный день животных. Наши друзья животные.**

### **Пальчиковая игра.**

Зайцы спрятались от волка. *(Прячут по одному пальцы одной руки в «норку»*  
Чья- то им досталась норка... *- 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. Зайка**

Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайнька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.  
*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

### **Физкультминутка. ЛОСИ**

На полянку вышли лоси	<i>скрестить руки и поднять их над</i>
Дружная семья:	<i>головой (пальцы прямые, раздвинуты),</i>
Папа лось идет с рогами,	<i>шагают на месте, высоко поднимая колени,</i>
А лосенок с рожками;	<i>на месте переступают с носочка на носочек</i>
	<i>(отрывая от пола только пятки), указательные</i>
	<i>пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);</i>
Мама длинными ногами	<i>переходят на высокий шаг с «большими рогами»;</i>
А лосенок – ножками.	<i>повторяют шаги лосенка.</i>

### **3 неделя. Международный день врача. Труд взрослых 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, 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».*

### **4 неделя. Мир предметов. Транспорт.**

#### **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      *(Ладони « 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.

### **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. Паровоз кричит.**

Паровоз кричит: «Ду-ду,

Я иду, иду, иду».

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так-так!» *(Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)*

## ***Ноябрь.***

### ***1 неделя. Моя семья.***

#### **Пальчиковая игра. КАК У НАС СЕМЬЯ БОЛЬШАЯ**

Как у нас семья большая

Да весёлая.

Два у лавки стоят,

Два учиться хотят,

Два Степана у сметаны

Объедаются.

Две Дашки у кашки

Питаются.

Две Ульки в люльке

Качаются.

*Ритмичные хлопки а в ладоши и удары кулачками попеременно*

*Загнуть большие пальцы на обеих руках*

*Загнуть указательные пальцы на обеих руках*

*Загнуть средние пальцы*

*Загнуть безымянные пальцы*

*Загнуть мизинцы*

### **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.)*

## **2 неделя. Поздняя осень.**

### **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. Дождик.**

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.*

## **3 неделя. Учимся дружить. Мы хорошие. Я хороший.**

Эти пальчики щипают, *(Большим и указ. пальцем щипаем ладонь друг. руки)*  
Эти пальчики гуляют, *(Указательный и средний "идут" по другой руке.)*  
Эти - любят поболтать, *(Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).)*  
Эти - тихо подремать, *(Безымянный и мизинец прижимаем к ладони)*

А большой с мизинцем братцем  
Могут чисто умываться. *(Крутим большим пальцем вокруг мизинца.)*

**Физкультминутка.**

Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом. *(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

**4 неделя. Мамочка любимая**

**Пальчиковая игра. МОЯ СЕМЬЯ**

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

*Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой*

**Пальчиковая игра. Капуста**

Мы капусту рубим-рубим, *(размашистые движения руками, как топором)*

Мы морковку трём-трём,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жмём-жмём. *(сгибание и разгибание кистей рук)*

**Физкультминутка. Большой — маленький**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

**Декабрь.**



И ладошками похлопать. *плечам и топают ногами.)*  
А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плавём, плавём, плавём,  
Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*  
Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

### **Физкультминутка. По ровненькой дорожке**

По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки, раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам, *прыгают на двух ногах,*  
По камешкам, по камешкам...В яму — бух! *приседают на корточки*

### **3 неделя. Зимние чудеса.**

#### **Пальчиковая игра. КОТЯТА**

*(Ладони складываем, пальцы прижимаем др.к др.Локти опираются остол.)*  
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.

#### **Физкультминутка. Солнце землю греет слабо**

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*  
По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*  
Во дворе у Снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*  
Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте.)*  
Вьюга злится, снег кружится, *(Дети кружатся.)*  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. *(Имитируют движения руками.)*

### **4 неделя. Новый год.**

#### **Пальчиковая игра. НА ЁЛКЕ**

Мы на ёлке веселились, *Ритмичные хлопки в ладоши*  
И плясали, и резвились. *Ритмичные удары кулачками*

После добрый Дед Мороз  
*указательным*  
Нам подарки преподнёс.  
Дал большущие пакеты,  
В них же – вкусные предметы:  
Конфеты в бумажках синих,  
*начиная* Орешки рядом с ними,  
Груша, Яблоко, один  
Золотистый мандарин.

*«Шагают» средним и*  
*Пальцами обеих рук по столу*  
*«Рисуют» руками большой круг*  
*Делают ритмичные хлопки*  
*Загибают на обеих руках пальчики,*  
*с большого*

### **Физкультминутка. Я мороза не боюсь**

Я мороза не боюсь,	<i>(Шагаем на месте.)</i>
С ним я крепко подружусь.	<i>(Хлопаем в ладоши.)</i>
Подойдет ко мне мороз,	<i>(Присели.)</i>
Тронет руку, тронет нос	<i>( Показали руку, нос.)</i>
Значит, надо не зевать,	<i>(Хлопаем в ладоши.)</i>
Прыгать, бегать и играть.	<i>(Прыжки на месте.)</i>

## **Январь.**

### **2 неделя. Играй отдыхай. Зимние забавы.**

#### **Пальчиковая игра. СНЕГОВИК**

Давай, дружок, смелей, дружок	<i>(Хлопки)</i>
Кати по снегу свой снежок -	<i>Показать руками, как лепим снежок.</i>
Он превратится в толстый ком	<i>Сомкнуть и округлить кисти рук</i>
И станет ком снеговиком.	<i>Обвести руками в воздухе две окружности</i>
Его улыбка так светла!	<i>Хлопки</i>
Два глаза... шляпа...нос...метла...	<i>Показывать по тексту</i>
Но солнце припечет слегка	<i>Ладонь правой руки приложить к левой,</i>
	<i>пальцы растопырить (солнце)</i>
Увы! – и нет снеговика.	<i>Развести руками.</i>

#### **Физкультминутка. Ветер**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.  
*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

### **3 неделя. Мир предметов вокруг нас.**

### **Пальчиковая игра. Замок.**

На дверях висит замок.

Кто его открыть бы смог?

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли! *Дети выполняют движения по тексту стихотвор.*

### **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*

### **4 неделя. Зимние забавы**

### **Пальчиковая игра. «Строим дом»**

Целый день тук да тук-

*(Руки сжать в кулаки, большой палец поднять*

Раздаётся звонкий стук.

*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)*

### **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*

Наклоняемся вперёд.

*ладонями в поясницу.)*

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту. *(Наклоны вперёд.)*

### **Февраль.**

### **1 неделя. Мир животных и птиц**

### **Пальчиковая игра. «Птичка».**

Птичка летала, птичка устала.

*(скрестить ладони рук)*

Птичка крылышки сложила,

*(сделать замок)*

Птичка пёрышки помыла.

*(вращение замком)*

Птичка клювом повела *(выпрямленные соединённые мизинцы)*  
Птичка зёрнышки нашла. *изображают клюв)*  
Птичка зёрнышки поела, *(соединённые мизинцы стучат по столу)*  
Снова крылышки раскрыла,  
Полетела. *(скрещенные ладони делают взмахи).*

### **Физкультминутка. Три медведя**

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*  
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*  
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*  
А сынок — малютка просто. *Присесть.*  
Очень маленький он был *Присев, качаться по-медвежьи.*  
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *Дети имитируют игру с погремушками.*

### **Физкультминутка. СОВА**

В лесу темно,  
Все спят давно. *(Дети изображают спящих.)*  
Все птицы спят...  
Одна сова не спит,  
Летит, кричит. *(Дети делают взмахи руками.)*  
Совушка - сова,  
Большая голова.  
На суку сидит,  
Головой вертит. *(Изобразить большой круг руками. Присесть,*  
Во все стороны глядит, *сделать повороты головой вправо, влево.)*  
Да вдруг как полетит. *(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

### **2 неделя. Я в обществе.**

#### **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 палец*  
Получилось 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*

### **Физкультминутка. Маша растеряша**

Ищет вещи Маша,                        *(поворот в одну сторону)*  
Маша растеряша                       *(поворот в другую сторону, в исходное положение)*  
И на стуле нет,                         *(руки вперед, в стороны)*  
И под стулом нет,                      *(присесть, развести руки в стороны)*  
На кровати нет,                         *(руки опустили)*  
Под кроватью нет.  
Вот такая Маша,                      *(наклоны головы влево-вправо, «погрозить»*  
Маша растеряша!                      *указательным пальцем)*

### **3 неделя . Наши папы. День защитника отечества.**

#### **Пальчиковая игра.**

Сегодня праздник всех отцов,                        *(сжимают и разжимают пальцы)*  
Всех сыновей, всех кто готов,                      *(хлопают в ладоши)*  
Свой дом и маму защитить,                       *(из ладошек делают «домик», руки*  
*прикладывают к сердцу)*  
Всех нас от бед отгородить!                       *(сжимают и разжимают пальцы)*

### **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.)*

#### ***4 неделя. Друзья спорта. Зимние виды спорта.***

##### **Пальчиковая игра. Капитан**

Это – Мишка – капитан. *(Сжимают и разжимают пальцы.)*  
Обошел он много стран. *(Потирают ладони друг о друга)*  
Обошел он много стран.  
Обошел их не пешком -  
*(поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук)*  
На кораблике с флажком.

##### **Физкультминутка. Мы на лыжах в лес идём.**

Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога. *(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)*  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок -  
Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки.)*  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься. *(Дети садятся за столы.)*  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу. *(Вращение головой вправо и влево.)*

### ***Март.***

#### ***1 неделя. Международный женский день. О любимых мамах.***

### **Пальчиковая игра. «Мама»**

Мамочка – мама, (Поставив ладони друг перед другом, на каждый  
Милая моя, 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 (Наклоны вперёд, движения руками,  
Для сыночка и для дочки. имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

### **2 неделя. Мой хутор.**

#### **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. *(Движения выполняются по тексту стихотворения)*

### ***3 неделя. Мы помощники. Что мы умеем?***

#### **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, ложку *(Загибают пальчики по одному, начиная с 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.)*

#### **Пальчиковая игра. ПИРОЖКИ**

Я купила масло, сахар и муку, *(Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты)*  
Полкило изюма, пачку творогу.  
Пирожки пеку, пеку, *(Имитируем лепку пирожков.)*  
Всех друзей я в гости жду! *(Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие гостей.)*

#### **Физкультминутка. Зарядка**

Поработали, ребятки,  
А теперь все на зарядку!  
Мы сейчас все дружно встанем,  
Отдохнем мы на привале.  
Влево, вправо повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь.  
Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы вы, ребяташки!  
Замедляем, дети, шаг,  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно,  
Нам еще работать нужно.

### ***4 неделя. Удивительный мир книг***

#### **Пальчиковая игра. МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ**

Раз, два, три, четыре,  
Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку,  
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.  
Много мебели в квартире.

*Загибают пальчики, начиная с большого  
на обеих руках  
Сжимают и разжимают кулачки  
Загибают пальчики, начиная с большого*

*Попеременно хлопают в ладоши и  
стучат кулачками*

### **Физкультминутка.**

Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!  
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!  
Качаем головой, и вертим головой.  
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,  
Мы руки подаем. И бегаем кругом.

## ***Апрель.***

### ***1 неделя. Неделя здоровья.***

#### **Пальчиковая игра.**

Кто зубы не чистит,  
Не моется с мылом  
Тот вырасти может  
Болезненным, хилым.  
Дружат с грязнулями  
Только грязнули,  
Которые сами  
В грязи утонули.  
У них вырастают  
Противные бяки,  
За ними гоняются  
Злые собаки.

*(Пальцы рук поочередно, начиная с указательного,  
«здороваются» с большими пальцами  
Ладони ставятся одна над другой,  
изображая рост ребенка.*

*Пальцы рук соединить в замок*

*Движение имитирующее пловца*

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

*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. Мы не будем торопиться**

Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись. *(Повороты туловища в стороны.)*  
Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шейей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны.)*  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять. *(Приседания.)*  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте.)*  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся.)*

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

### **Космонавт**

В небе ясном солнце светит,

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

А внизу леса, поля —

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

### **3 неделя. Весна красна**

#### **Пальчиковая игра. ЛАСТОЧКА**

Ласточка, ласточка,                      *На каждую строку большой палец «здоровается»*  
Милая касаточка,    *дважды с одним пальчиком, начиная с*  
Ты где была, ты с чем пришла?                      *указательного, - сначала на правой,*  
- За морем бывала,    *потом на левой руке*  
Весну добывала.  
Несу, несу Весну – красну.

#### **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.

### **4 неделя. Добрые волшебники.**

#### **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"*

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 голову 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,

*(Ноги вместе, руки на поясе. Наклоните*

Мы тоже можем так.

*голову то к одному, то к другому плечу.)*

Тик-так, тик-так.

### ***Май.***

#### ***1 неделя. 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, затем плавными движениями*

Чайки белые кружатся,

*рук 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)*

#### **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. Следопыты.**

### **Пальчиковая игра. ПЧЕЛА**

Прилетела к нам вчера	<i>Машут ладошками</i>
Полосатая пчела.	
А за нею шмель – шмелёк	<i>На каждое название насекомого</i>
И весёлый мотылёк,	<i>загибают пальчик</i>
Два жука и стрекоза,	
Как фонарики глаза.	<i>Делают кружочки из пальчиков</i>
Пожужжали, полетали,	<i>и подносят к глазам</i>
Машут ладошками	
От усталости упали.	<i>Роняют ладони на стол</i>

### **Физкультминутка. Прыгайте кузнечики**

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покусываем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. (*Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.*)

## **3 неделя. Зелёные друзья. Мир Растений.**

### **Пальчиковая игра. КАКТУС**

Я с виду колючий, но добрый внутри,	<i>Растопырить пальцы, затем сжать кисти рук («рукопожатие»)</i>
Не бойся, дружок, на меня посмотри.	<i>Погрозить пальцем</i>
Хоть я и погладить себя не даю,	<i>Поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного</i>
Зато всех на свете я очень люблю.	<i>То же, начиная с мизинца</i>

### **ФИКУС**

Ну-ка, фикус, похвались -	<i>Хлопки</i>
Вот какой огромный лист!	<i>Растопырить пальцы рук</i>

Сделан будто бы из кожи,  
Фикус, мы тебе поможем:  
Каждый толстенький твой лист  
Вымоем старательно.  
Зеленей ты становись  
Ростом - с воспитателя!

*Потереть ладони  
Сжимать и разжимать кисти рук  
Прижать ладони друг к другу  
Поглаживаем кисти («моем»)  
Хлопки  
Потянуться, руки поднять вверх*

### **Физкультминутка. Цветок**

Раз — цветок, два — цветок  
Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

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

### **4 неделя. Мир вокруг нас. Лето.**

#### **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 крышкой.*

И над морем, над волной,

*Нарисовать волну рукой.*

И немножко надо мной.

*Дотронуться до головы.*

#### **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.)*

## Использованная литература:

- 1.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. -176 с. - (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
- 2.Ткаченко.Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сборник упражнений.
- 3.Морозова Г.В. Ознакомление с окружающим миром. Конспекты комплексных занятий с использованием приёмов изо деятельности для детей подготовительной к школе группе.
- 4.Гомзяк О.С. Говорим правильно в 6-7 лет. Конспекты занятий по развитию связной речи в подготовительной к школе логогруппе.
- 5.Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики. Картотека пальчиковых игр.
6. Ульева Е.А. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Пособие для педагогов и родителей. Изд. Мозайка- Синтез.
7. 33 лексические темы. Пальчиковые игры, упражнения, загадки для детей 6-7 лет.
- 8.Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Изд.Литера 2009.
- 9.Кошлева Г.А. Развитие речи в детском саду. Ярославль 2009.