

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 согреть.
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

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?	<i>(Шагаем на месте.)</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>(Прыжки на месте.)</i>
Всех могу пересчитать:	<i>(Шагаем на месте.)</i>
Папа, мама, брат, сестра,	<i>(Хлопаем в ладоши.)</i>
Кошка Мурка, два котенка,	<i>(Наклоны туловища влево-вправо.)</i>
Мой сверчок, щегол и я —	<i>(Повороты туловища влево-вправо.)</i>
Вот и вся моя семья.	<i>(Хлопаем в ладоши.)</i>

2 неделя. Поздняя осень.

Пальчиковая игра. ЗА ЯГОДАМИ

Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших</i>
В лес идём мы погулять.	<i>Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу</i>
За черникой,	<i>Загибают пальчики, начиная с большого.</i>
За малиной,	
За брусникой,	
За калиной.	
Землянику мы найдём	
И братишке отнесём.	

Физкультминутка. Дождик.

Вдруг закрыли небо тучи,	<i>Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх перекрещенные руки.</i>
Начал капать дождь колючий.	<i>Прыжки на носочках, руки на поясе.</i>
Долго дождик будет плакать,	
Разведёт повсюду слякоть.	<i>Приседаем, руки на поясе.</i>
Грязь и лужи на дороге,	
Поднимай повыше ноги.	<i>Идём по кругу с высоким подниманием колена.</i>

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

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

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.

1 неделя. Мальчики и девочки. Какой я? Что я о себе знаю?

Пальчиковая игра. ДЕТКИ

Раз, два, три, четыре, пять,	<i>(поднять кисть правой (левой) руки вверх,</i>
Будем пальчики считать -	<i>широко раздвинуть пальцы; поочерёдно</i>
Крепкие, дружные,	<i>сгибать их в кулачок, начиная с большого)</i>
Все такие нужные.	
Тише, тише, тише, Не шумите!	
Наших деток не будите!	<i>(раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике</i>
Птички станут щебетать,	<i>стихотворных строк, а на слове “вставать” -</i>
Будут пальчики вставать.	<i>открыть кулачок, широко раздвинув пальцы)</i>

Физкультминутка.

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

2 неделя. Зимушка- зима.

Пальчиковая игра. СНЕЖОК

Раз, два, три, четыре,	<i>Загибают пальчики, начиная с большого</i>
Мы с тобой снежок слепили.	<i>«Лепят», меняя положение ладоней</i>
Круглый, крепкий, очень гладкий	<i>Показывают круг, сжимают ладони</i>
И совсем – совсем не сладкий.	<i>Вместе, глядят одной ладонью другую</i>
Раз – подбросим.	<i>Грозят пальчиком</i>
	<i>Смотрят вверх, подбрасывают</i>
	<i>воображаемый снежок</i>
Два – поймаем.	<i>Приседают, ловят воображаемый снежок</i>
Три – уроним	<i>Встают, роняют воображаемый</i>
И... сломаем.	<i>Топают</i>

Физкультминутка. На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.	
Чтобы носик не замёрз,	
Надо ножками потопать	<i>(Дети хлопают себя ладонями по</i>

И ладошками похлопать. *плечам и топают ногами.)*
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
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, 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 сжаты в кулаки, большой палец поднят

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. Дружья 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 слог смыкают и размыкают сначала мизинцы.)*
Милая моя,

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, имитирующие полоскание.)*
Для сыночка и для дочки.

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.

Грязнули боятся
Воды и простуд,
А иногда и вообще не растут!

*(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»*

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 повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.

Рядом чтоб сосна росла

Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.

Чтоб вокруг забор стоял,

Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.

Пёс ворота охранял.

Одна рука "пёс"

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 покушаем,
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.