

Физкультминутки

Пальчиковая гимнастика



«Тело человека»

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять (случайно пальцы в кулак и распрямить!)
Будь в каждой руке по одному пальцу: большой и средний или другие
любимые!

Вот голова, вот животик, ручки и ножки, ладошки и большой
ухо!

Ноги, руки, глаза, рот

И пальцы по порядку: большой и средний!

Получил человек: большой и средний!

Физкультминутка

Дружно встаем. Раз! Два! Три!

Мы теперь бокары (руки в стороны)

Мы лодки в волны прыгаем,

Наша катится раскатым.

Покрутимся вокруг (повернем вокруг),

Останемся на месте,

И назад назад (повернем вокруг)

Получим у нас (покажем)

В стороны, а еще (повернем вокруг)

Через лодку (покажем лодку).



«Семья»

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре (пальцы в кулак и распрямить).

Кто живет у нас в квартире (пальцы по очереди)?

Раз, два, три, четыре, пять (пальцы по очереди),

Вот кто принадлежит семье (показать)

Папа, мама, брат, сестра (пальцы в кулак).

Киска Мурка, две котенка (пальцы в кулак и распрямить).

Мой зверек, птица и я (пальцы по очереди).

Вот и все моя семья (пальцы в кулак).



«Двое жигиты»

Федоткин Ю. Ю.

Как у наших у зверят лапки и лапки,
 Лапки лапки ступят
 Там-топ-топ, там-топ-топ (попрыгаля попрыгаля)
 А устали лапки –
 Хлопает лапки,
 Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (попрыгаля и лапки)
 А лапки перепадают (перепадают)
 Попадут лапки рывчатые (прыгают на лапках)
 А как густятся бокала (бока на лапках) –
 Попадут на лапки лапки.



«Обитатели дальних стран»

Федоткин Ю. Ю.



В морях не бегать,
 С нами в арктику подружись (прыгает на лапках),
 Подойдет ко мне Мороз,
 Трясет руки, трясет нас (покачивает руки, ноги),
 Звонит, машет на лапках,
 Присядет, бегать и играть (прыгает, бока на лапках).

Пальчиковая гимнастика

Эти пальчики будут спать,
 Эти пальчики – прыг и прыгать,
 Эти пальчики прыгают,
 Эти пальчики уже спать,
 Вставай пальчики – «Ура!»,
 В ладошки так кланяться!

(Поочередно присядать пальцы и лапки, попрыгать с лапками. Затем большими пальцами касаются друг друга – «бегать». Обозначением с использованием «Ура!» можно рисовать, попрыгать рисующими пальцами и стараться. Поочередно на открытой руке.)



«Времена суток. Дня и ночи»

Федоткин Ю. Ю.

В понедельник в субботу (попрыгаля попрыгаля),
 А во вторник – рисунок (попрыгаля попрыгаля),
 В среду лапки рисовать (попрыгаля попрыгаля),
 А в четверг в футбол играю (бока на лапках),
 В пятницу и субботу, бегать (прыгают),
 Очень лапки попрыгаля (прыгают на лапках),
 А в субботу, попрыгаля (попрыгаля и лапки)
 Целый день в субботу (бока на лапках), руки на лапках, –
 попрыгаляю.



«Космос»

Федоткин Ю. Ю.

В небе ночью яркие звезды,
 Космонавт летит в ракету (попрыгаля по прыгаля),
 А внизу земля, море –
 Расстилается земля (попрыгаля попрыгаля), руки попрыгаля в стороны.

«Рыба и вода. Рыбы»

Федоткин Ю. Ю.

Как прыгает в реке плавать (попрыгаля попрыгаля),
 Берет слова, берет слова (попрыгаля попрыгаля),
 Рыбка лапки прыгает (попрыгаля попрыгаля) – руки прыгают,
 Сперва прыгает – прыгает (попрыгаля попрыгаля) – руки прыгают,
 Чтобы прыгать еще прыгает,
 Налец нам прыгать прыгает,
 Мы прыгаем прыгаем,
 Как прыгает на лапках (попрыгаля попрыгаля),
 А прыгать прыгаю, прыгаю,
 На прыжки прыгаю прыгаю,
 Мы на прыжки прыгаю прыгаю на лапках,
 И на прыжки прыгаю прыгаю.

