



КАРТОТЕКА
пальчиковых игр и
физкультминуток

Пальчиковая игра «Осень, осень»

Осень, осень, Приходи! Осень, осень, Погляди! Листья желтые кружатся, ладонями Тихо на землю ложатся. Солнце нас уже не греет, по очереди Ветер дует все сильнее, разные стороны К югу полетели птицы, Дождик к нам в окно стучится. то по другой ладони Шапки, куртки надеваем И ботинки обуваем Знаем месяцы: коленям Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.	трем ладошки друг о друга зажимаем кулаки по очереди трем ладошки друг о друга ладони на щеки плавное движение ладони гладят по коленям сжимаем и разжимаем кулаки синхронно наклоняем руки в «птица» из двух скрещенных рук барабанить пальцами то по одной, имитируем топаем ногами ладони стучат по кулак, ребро, ладонь
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Физкультминутка

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

Пальчиковая игра «Деревья в лесу»

Друг от друга деревья росли далеко (показать дерево обеими кистями) Человеку пройти этот путь нелегко, (Шагать указательным и средним пальцами
Только корни деревьев (Приложить кисти друг к другу тыльными
Однажды сплелись, сторонами, пальцы вниз)
Будто деревья два навсегда обнялись. («Деревья»)

«Осенний букет»

Раз, два, три, четыре, пять Поочередно загибают пальчики на руке, начиная с большого.
Будем листья собирать Ритмично сжимают и разжимают кулачки.
Листья берёзы, листья рябины, Поочередно загибают пальчики на руке, начиная с большого.
листки тополя, листья осины, «Шагают» по столу средним и
Листики дуба мы соберём пальчиками.
Маме осенний букет отнесём.
указательным

Физкультминутка «Во дворе стоит сосна»

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

(1 неделя – овощи, огород, труд взрослых на полях и огородах)

Пальчиковая игра «У Лариски две редиски»

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

Физкультминутка «Удивляемся природе»

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

Овощи

В огород пойдем,	<i>маршировать на месте</i>
Урожай соберем.	<i>идти по кругу, взявшись за руки</i>
Мы морковки натаскаем,	<i>имитировать, как таскают</i>
И картошки накопаем,	<i>копают</i>
Срежем мы кочан капусты	<i>срезают</i>
Круглый, сочный, очень вкусный.	<i>показать руками</i>
Щавеля нарвем немножко	<i>«рвут»</i>
И вернемся по дорожке.	<i>идти по кругу, взявшись за руки</i>

Пальчиковая игра

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,
Указательный с порога указал ему дорогу.
Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.
Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает.
(Поочерёдно загигать пальцы правой,а затем левой 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*

Пальчиковая игра «За ягодами»

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

Физкультминутка «А в лесу растёт черника»

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

Физкультминутка «Гриша шёл»

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

Пальчиковая игра «Наша обувь»

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

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

Физкультминутка «Обуваемся»

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

топать ногами

руки перед грудью,
наклон вперед
погладить правую ногу
погладить левую ногу

Пальчиковая игра

Зайцы спрятались от волка.

Чья- то им досталась норка...

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

Серый волк зубами щёлк-

(Соединяют по очереди большой палец с другими)

Ах, какой зубастый волк!

(Руки к щекам, качают головой)

Белочка в своём дупле

Орешки щёлкает в тепле.

(Щелчки пальцами)

Пересчитала мама медвежат-

В берлоге все послушные лежат.

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

Физкультминутка «Лоси»

На полянку вышли лоси
над Дружная семья:

скрестить руки и поднять их
головой (пальцы прямые,
раздвинуты),

Папа лось идет с рогами,
месте,

шагают на

А лосенок с рожками;

высоко поднимая колени,
на месте переступают с носочка
на носочек (отрывая от пола
только пятки), указательные
пальцы обеих рук приставляют
ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами

переходят на высокий шаг с
«большими рогами»;

А лосенок – ножками.

повторяют шаги лосенка.

Пальчиковая игра «Две курицы»

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

Физкультминутка

Наши уточки с утра –
вперевалочку, подражая
Кря – кря- кря! Кря – кря- кря!
Наши гуси у пруда –
шеи вперёд и
Га – га- га! Га – га- га!
Наши курочки в окно –
лицом в круг,
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!
А как Петя – петушок
круг, вытягивают шею вверх,
Рано – рано поутру
цыпочки Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Идут по кругу
походке уток
Идут по кругу, вытянув
оставив руки – «крылья» назад
Останавливаются, встают
бьют руками по бокам
Встают спиной в
поднимаются на

Пальчиковая игра «Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,
корову Хоть капельку – на доньшке.
Ждут меня котятки,
Малые ребятки.
Дай им сливок ложечку,
обеих руках
Творогу немножечко,
Масла,
простоквашки,
Молочка для каши.
Всем даёт здоровье
«доят» Молоко коровье.

Показывают, как доят
Делают «мордочки» из пальчиков
Загибают по одному пальчику на
Снова

Физкультминутка

Мы пришли на скотный двор,
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней ,
Грациозных,стройных.
И гуляем по лугам ,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет,
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько,что беда.
На пригорках и в канавках
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они : «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу,
Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,
Весело играютя.

Дети ходят обычным шагом.

Ходят с высоко поднятыми коленями

Бегают с высоко поднятыми коленями

Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»

Делают наклоны вниз

Прыгают

Пальчиковая игра «Кто зубы не чистит»

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом
*Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с
большими пальцами*
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.
Дружат с грязнулями
Только грязнули
Пальцы рук соединить в замок
Которые сами
В грязи утонули
Движение имитирующее пловца
У них вырастают
Противные бяки,
Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»
За ними гоняются
Злые собаки
*Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый
палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»*
Грязнули
боятся Воды и
простуд,
А иногда и вообще не растут!
*Руки скрещены на груди, затем волнообразные движения рукой, касаемся
указательным и большим пальцем носа, а на последнюю строчку, совершаем
отрицательные движения указательным пальцем.*

Физкультминутка «Шеей крутим осторожно»

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