

Игры-физкультминутки

Цель — снятие утомления глаз

Дождик

Капля первая упала — кап!

Дети сверху пальцем показывают траекторию ее движения.
И вторая прибежала — кап!

То же самое.

Мы на небо посмотрели,

Смотрят вверх.

Капельки кап-кап запели,

Намочились лица.

Вытирают лицо руками.

Мы их вытирали.

Туфли—посмотрите —

Мокрыми вдруг стали.

Показывают руками на ноги и смотрят вниз.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

Выполняются движения плечами.

От дождя мы убежим,

Под кусточком посидим.

Дети приседают.

Жук

В домик к нам жук влетел,

Зажужжал он и запел: «ж-ж-ж».

Дети складывают ладони рук под углом — крыша «домика».

Вот он вправо полетел —

Каждый вправо посмотрел,

Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.

Вот он влево полетел —

Каждый влево посмотрел.

Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.

Жук на нос нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Правой рукой выполняется движение к носу со стороны.

Жук наш приземлился,

Направление движения вниз и приседание.

Жужжа, закружился:

Делают вращательное движение руками типа волчка и встают.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Поочередно протягивают руки и смотрят на них.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

Поднимают руки вверх и смотрят на них.

На носочки мы привстали —

Но жука мы не достали.

Приподнимаются на носочки и вытягивают руки вверх.

Хлопнем вместе —

Хлоп-хлоп-хлоп,

Хлопки над головой,

Чтобы улететь он смог.

Имитируют полет жука.

Прогулка по зимнему лесу

Мы пришли в зимний лес.

Ходьба на месте.

Сколько здесь вокруг чудес!

Дети удивленно разводят руками.

Справа — березка в шубке стоит,

Отводят указанную руку в сторону, прослеживают движение взором.

Слева на нас елка глядит.

Отводят указанную руку в сторону, прослеживают движение взором.

В небе снежинки кружатся,

На землю красиво ложатся.

Выполняются вращательные движения руками над головой.

Вот и зайка проскакал,

От лисы он убежал.

Прыжки на месте.

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет.

Наклоны вперед — «волк ищет добычу».

Все мы спрячемся сейчас,

Не найдет тогда он нас!

Дети приседают, прячась.

Лишь медведь в берлоге спит,

Так всю зиму и проспит.

Имитация сна.

Пролетают снегири,

Как красивы все они!

Имитация движений птиц в полете.

В лесу красота и покой,

А нам с тобой пора домой.

Тише, тише

Как на горке — снег, снег,

Поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев.

И под горкой — снег, снег,

Опустить руки, посмотреть на кончики пальцев.

И на елке — снег, снег,

Вновь руки поднять вверх и посмотреть на них.

И под елкой — снег, снег.

Опустить руки и посмотреть на них.

А под снегом спит медведь.

Присесть, сложить ладони вместе у щеки («уснуть»).

Тише, тише. Не шуметь!

Приложить указательный палец ко рту («тс-с-с»).

Самолет

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

Дети смотрят вверх, ведя пальцем за пролетающим самолетом.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Посмотрел.

Отводят попеременно руки и прослеживают взором.

Я мотор завожу

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

И внимательно гляжу.

Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взором.

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу.

Приподнимаются на носочки, имитация полета.

Цель — снятие напряжения мышц кисти и пальцев рук

Апельсин

Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

Мы делили апельсин.

Апельсин всего один.

Эта долька — для кота,

Эта долька — для ежа,

Эта долька для улитки,

Эта долька для чижа,

Ну а волку — кожура.

Замок

На двери висит замок.

Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».

Кто открыть бы его смог?

Повторение движений.

Потянули,

Сцепленные в «замок» руки потянуть в одну, потом в другую сторону.

Покрутили,

Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя — к себе.

Постучали

Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга.

И — открыли!

Пальцы расцепить, ладони — в стороны.

Дом и ворота

На поляне дом стоит,

Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев («крыша дома»).

Ну а к дому путь закрыт.

Большие пальцы обеих рук — вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются.

Мы ворота открываем,

Ладони поворачиваются параллельно друг другу.

В этот домик приглашаем.

Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются кончики одноименных пальцев.

Братья-ленивцы

Спят в избушке пятеро братьев.

Ладонь лежит на столе.

Утром проснулся брат старший,

Потянулся, а самому вставать лень.

Большой палец тянется вверх (остальные плотно лежат на столе). Большой палец несколько раз постукивает по указательному и ложится на стол.

Брат-указка проснулся, потянулся.

Вверх тянется указательный палец.

Стал будить брата-середку:

— Вставай, середка, утро на дворе! —

А сам — в кровать.

Указательный палец постукивает по среднему и ложится на стол.

Потянулся брат-середка, поглядел —

И впрямь вставать пора! Поднимается средний палец.

Разбудил второго братца-указку:

— Ну-ка, брат, поднимай семью! —

А сам досыпать улегся.

Стучит по безымянному и ложится на стол.

Трудней всех братцу-ленивцу вставать,

Трудней всех потянуться.

Безымянный палец с усилием тянется вверх.

Будит он брата младшего:

— Мизинчик, подними всех! —

Безымянный постукивает по мизинчику и ложится на стол.

Проснулся мизинчик, потянулся...

Мизинец тянется вверх.

Да как закричит:

— Вставайте, братцы!

Пора за дело браться!

Мизинец в такт словам барабанит по столу.

Разбудил брата четвертого, самого ленивого.

А сам — под одеяло.

Мизинец ложится на стол.

Тут все братья и проснулись.

Все пальцы тянутся вверх, прогибаясь. Ладонь прижата к столу.

В гости к пальчику большому

В гости к пальчику большому

Руки согнуты перед собой, ладони направлены друг к другу, большие пальцы вверх.

Приходили прямо к дому

Соединить под углом кончики пальцев обеих рук (крыша домика).

Указательный и средний,

Называемые пальцы поочередно соединяются с большими на двух руках одновременно.

Безымянный и последний.

Называемые пальцы поочередно соединяются с большими на двух руках одновременно.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Сам мизинчик-малышок

Пальцы в кулак, выставить вверх только мизинцы.
Постучался о порог.

Все пальцы сжаты в кулаки, постучать кулачками друг о друга.
Вместе пальчики — друзья,
Друг без друга им нельзя.

Ритмичное сгибание-разгибание пальцев обеих руках.

Мы учимся письму

Мы учимся письму.

Для чего? И почему?

Дети руками показывают на тетрадь.

Из крючков, из крючков,

Указательные пальцы обеих рук рисуют в воздухе крючки.

Из кружков, из кружков

Пальцы рук складываются колечками.

Сможем буквы написать,

Имитация в воздухе движений, как при письме.

Если будем мы стараться —

Буквы будут получаться.

Руки на поясе, наклоны головы в стороны.

Пальцы наши потрудились

И немножко утомились.

Ритмичное сгибание и разгибание пальцев.

Дружно мы их встряхнем

И опять писать начнем!

Энергичное встряхивание кистей рук.

Дружба

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики. Ритмичное касание пальцев обеих рук.

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинай считать опять.

Поочередное касание пальцев обеих руках, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять —

Мы закончили считать.

Опустить руки вниз, встряхнуть кистями.

Прогулка

Пошли пальчики гулять,

Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.

А вторые догонять.

Ритмичные движения по столу указательными пальцами.

Третьи пальчики бегом,

Движения средних пальцев в быстром темпе.

А четвертые пешком,

Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола.

Пятый пальчик поскакал

Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.

И в конце пути упал.

Хлопок обоими кулаками по поверхности стола.

Засолка капусты

Мы капусту рубим,
Резкие движения прямыми кистями вверх и вниз.
Мы морковку трем,
Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,
Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из шепотки.
Мы капусту жжем.
Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.
Уф, устали!
Энергичное встряхивание обеих рук.

Дружные пальчики

По ходу стихотворного текста пальцы одной руки, сжатые в кулак, медленно разгибаются по одному, начиная с мизинца. В конце игры пальцы снова сжимаются в кулак, но большой палец при этом кладется сверху.

Этот пальчик маленький,
Мизинчик удаленький.
Безымянный — кольцо носит,
Никогда его не бросит.
Ну а этот — средний, длинный,
Он как раз посередине.
Этот — указательный,
Пальчик замечательный.
Большой палец, хоть не длинный,
Среди братьев самый сильный.
Пальчики не ссорятся,
Вместе дело спорится.

Мышки-шалунишки

Произнося текст рифмовки, сначала закрывают глаза руками, затем хлопают один раз ладонями, выражая озабоченность, после чего подпирают щеки руками, выражая удивление. Затем, согласно тексту, разыгрывается «пальчиковая игра»: домик — обеими ладонями изображается острая крыша; стол — правая рука сжимается в кулак, левая — прижимается сверху; скамейка — одна рука кладется ладонью вниз, другая прижимается ладонью с одной боковой стороны пальцами вверх; стул — правая рука сжимается в кулак, левая прижимается перпендикулярно к правой; шкаф — кулаки кладутся друг на друга.

Слова «лакомиться» и «ловить» сопровождаются соответствующими движениями.

В нашем маленьком домишке
Завелись серые мышки,
Так и шмыгают кругом —
Все по кухне кувырком.
То топочут за столом,
Лакомятся молоком,
На скамейку сесть хотят
И пугают нам ребят.
То на шкаф залезут мышки,
То на стуле — шалунишки.
Так и хочется поймать,
А они — шмыг — под кровать!

Этот пальчик

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик — прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди...
Встали пальчики, ура! На прогулку им пора.

Ладошки

Педагог задает вопрос:

— Где ваши ладошки?

— Тут — тут — тут!

Дети показывают руки, сложенные в кулачки.

А в ладошках пальчики живут!

Раскрывают кулачки и показывают пальчики в движении.

Пальчики трудились,

Не ленились,

Лепили-лепили,

Пальцы рук сгибаются и разгибаются, имитация лепки.

Рисовали,

Имитация рисования.

Строили-строили,

Имитация строительных движений, например, укладывания кирпича.

Хорошо играли!

А потом, а потом,

А потом устали!

Встряхивание кистями рук, расслабление пальцев.

Алые цветы

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем пальцы медленно закрываются, приобретая вновь форму бутона, и производятся покачивания головкой цветка.

Наши алые цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают, головой качают.

Пять малышей

Один малыш качается в саду,
Один палец выставить вперед и затем показать им, как качаются качели.

Два малыша купаются в пруду,
Показать два пальца и затем руками имитировать движения пловцов.

Три малыша ползут к дверям в квартире,
Показать три пальца и имитировать движения ползания.

А в эту дверь стучат уже четыре.
Показать четыре пальца и имитировать «стук» в дверь.

С пятью другими также все в порядке:

Показать все пальцы другой руки.

Им весело, они играют в прятки.

Закрывать обеими руками лицо — «спрятаться».

Где притаились — ясно и ежу,

Руки в замок перед грудью, пальцы раскрыты («еж»).

Но я глаза зажмурил и вожу:

Закрывать одной рукой глаза.

«Один, два три... два, три, четыре, пять...

Считать и одновременно показывать необходимое количество пальцев на руке.

Ну, берегитесь: я иду искать!»

Указательный палец поднять вверх — «предупреждение», затем имитация «подкрадывания».

Зайчики и волк

В лесу в домике жила зайчиха с двумя зайчатами.

Указательный и средний пальцы обеих рук подняты вверх — это ушки; оставшиеся пальцы собраны в кулак — туловище.

Как-то утром зайчата взяли свои любимые барабаны и побежали в лес. Они громко, на весь лес, стали барабанить.

Согнутые мизинец и безымянный — палочки барабана — ударяют в подушечку большого пальца — барабана.

Прямые ушки вверху прижаты друг к другу.

И надобно же беде случиться, что около тех мест голодный рыскал волк.

Сложить вместе ладони обеих рук; большие прямые пальцы развести в стороны — это уши волка; у указательных пальцев согнуть верхние фаланги, чтобы ногти соприкасались, — это лоб волка.

Услышал он шум и выскочил на полянку.

Плотно сгруппированные прямые средний и безымянный пальцы — это нос волка; два прижатые друг к другу мизинца входят вниз — это пасть волка.

Волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть. Все пальцы шевелятся.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Бедные зайчишки побросали барабаны и прижались к березе, их и незаметно, только ушки мелко-мелко трепещут от страха.

Дети прижимают кулачки («зайчиков») к груди, их «ушки» выполняют мелкие колебательные движения — трепещут.

Растерялся волк: «Где же зайцы? Они только что были здесь и вдруг исчезли. Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!» — Прорычал свои угрозы и добрел в лес.

Только волк исчез, зайчата выскочили и забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: «Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!» — «Нет! — говорит другой. — Мои ушки не кланялись, а вот твои ушки приседали от страха».

Эти и другие движения один из «зайцев» показывает, а второй как бы машинально начинает повторять, но, спохватившись, тут же опровергает наветы и приводит доказательства для изобличения товарища.

— Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

— Нет уж, мои ушки не прятались друг за дружку, а твои ушки бегали друг за дружкой сверху вниз и сверху вниз!

— Нет, мои ушки так не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

И так зайцы расшалились, раскричались, что встали на уши и пошли домой на ушках. Вышла мама и говорит: «Что это такое? Опять ушки грязные, опять на ушках ходили? Ну-ка, быстро чистите лапками свои ушки!» Стали зайцы лапками чистить свои ушки. «Ну-ка, я вам склею ушки вместе, чтобы вы больше ими не шалили. Возьмите свои барабаны и учитесь хорошо барабанить, чтобы медведь — директор цирка пригласил вас барабанщиками!»

[Источник](#)