

ИГРЫ-ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ
или
ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ



«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.



«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.)*

«Апельсин»

(Начиная с мизинца, загигать 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.



«Самолет»

Цель — снятие напряжения мышц кисти и пальцев рук

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.

Посмотреть вверх, ведя пальцем за пролетающим самолетом.

Правое крыло отвел,
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Посмотрел.

Отводят попеременно руки и прослеживают взором.

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

Вращательное движение перед грудью и прослеживают взором.

Поднимаюсь ввысь, лечу.
Возвращаться не хочу.

Приподнимаются на носочки, имитация полета.

«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.



«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 братья! *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.



«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.

«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.

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.



«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»).



«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.

«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 рук, 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.



«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!

«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 щепотки.*

*Мы капусту ждем.
Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.
Уф, устали!*

Энергичное встряхивание обеих рук.



«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.



«Пять малышей»

Один - малыш качается в саду,
Один- палец выставить вперед и 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.
Закрыть обеими руками лицо — «спрятаться».
Где притаились - ясно и ежу,
Руки в замок перед грудью, пальцы раскрыты («еж»).

Но я глаза зажмурил и вожу: - Закрыть 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».

«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.



