**Физминутки и пальчиковые гимнастики.**

 **Сентябрь**

**1 неделя " Детский сад"**

***Физминутка "Детский сад"***

Сначала буду маленьким*, (Присесть)*

К коленочкам прижмусь. (*Обнять коленки*)

Потом я вырасту большим, (*Встать)*

До лампы дотянусь. (*Руки вверх)*

***Пальчиковая гимнастика «Наша группа».*** .

В  нашей  группе  все  друзья.       (*Ритмично  стучат  кулачками  друг  о*

 *друга)*

Самый  младший – это  я.                        (*Разжимают  пальчики,  начиная*

                Это  Маша,                                         *с  мизинчика)*

                Это  Саша,

                Это  Юра,

                Это  Даша.

**2 неделя "Игрушки"**

***Физминутка «Буратиио»***

*Движения выполняются по ходу стихотворения.*

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

 Надо на носочки встать.

***Пальчиковая гимнастика «У Матрешиной сестрицы...»***

|  |  |
| --- | --- |
| У Матрешиной сестрицы |  *Ритмичные удары пальцами правой руки,* |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  *начиная с указательного, по левой ладони.* |

|  |  |
| --- | --- |
| По деревне небылицы*:* |  *Ритмичные удары пальцами левой руки, на-* |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  *чиная с указательного, по правой ладони.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Ходит утка в юбке, |  *На каждое название животного загибают* |

|  |  |
| --- | --- |
| В теплом полушубке, |  *пальцы на руках, начиная с больших*. |

|  |  |
| --- | --- |
| Курочка — в жилете, |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Петушок — в берете, |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Коза — в сарафане, |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Заинька — в кафтане, |  |

|  |  |
| --- | --- |
| А всех их пригоже |  *Ритмичные чередующиеся хлопки в ладоши и* |

|  |  |
| --- | --- |
| Корова в рогоже. |  *удары кулачками.* |

|  |
| --- |
|  |

**3 неделя "Огород. Овощи"**

***Пальчиковая гимнастика «Капуста»***

Мы капусту рубим-рубим, (*размашистые движения руками, как топором*)

Мы капусту мнем-мнем, *(«мнут капусту»)*

Мы капусту солим-солим, *(«берут» щепотку соли и «солят»*)

Мы капусту жмем-жмем. (*сгибания и разгибания кистей рук*)

***Физминутка «Овощи»***

Раз, два, три, четыре, *(Ходьба на месте)*

Дети овощи учили*: (Прыжки на месте)*

Лук, редиска, кабачок, *(Наклоны вправо-влево)*

Хрен, морковка, чесночок *(Хлопки в ладоши)*

**4 неделя " Сад. Фрукты. Ягоды"**

***Пальчиковая гимнастика «В сад за сливами».***

*(Загибаем поочерёдно пальцы)*

 Толстый палец и большой в сад за сливами пошел,

Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец —самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный — собирает, а мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает.

***Физминутка "Яблочко"***

На носочки я встаю, *Поднятся на носки*Яблочко я достаю, *Руки вверх*
С яблочком бегу домой, *Бег на месте*
Мамочке подарок мой! *Хлопки в ладоши*

 **Октябрь**

**1 неделя " Ранняя осень"**

***Физминутка «Осенью»***

|  |  |
| --- | --- |
| Вдруг закрыли небо тучи, |  *Поднимаются на носочки, поднима-* |

|  |  |
| --- | --- |
| Начал капать дождь колючий. |  *ют вверх руки.* |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Долго дождик будет плакать, | . |

|  |  |
| --- | --- |
| Разведет повсюду слякоть. |  *Приседают, держат руки на поясе*. |

|  |  |
| --- | --- |
| Грязь и лужи на дороге, |  *Ходьба на месте, высоко поднимая коле-* |

|  |  |
| --- | --- |
| Поднимай повыше ноги. |  *ни.* |
|  |  |

***Пальчиковая гимнастика "Дождик"***

Дождик, дождик  *Стучи пальчиками поочерёдно*
Целый день
Барабанит в стекла.
Вся земля, *Сжимаем и разжимаем кулачки*
Вся земля
От воды размокла...

**2 неделя "Осенняя одежда, обувь, головные уборы"**

***Физминутка «Сапожки».***

Нарядили ножки в новые сапожки, *Выставляем носочки поочерёдно*

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. *Ходьба на месте*

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, *Топот на месте*

В грязь не заходите, сапожки не рвите. *Прыжки на месте*

***Пальчиковая гимнастика «Новые кроссовки».***

|  |  |
| --- | --- |
| Как у нашей кошки | *Загибают по одному пальчику, начи-* |

|  |  |
| --- | --- |
| На ногах сапожки. | *ная с бол ьших, на обеих руках на каж-* |

|  |  |
| --- | --- |
| Как у нашей свинки | *дое название обуви.* |

|  |  |
| --- | --- |
| На ногах ботинки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Как у пса на лапках |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Голубые тапки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| А козленок маленький |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Надевает валенки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| А сыночек Вовка — |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Новые кроссовки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Вот так. Вот так. | *Ритмично выполняют хлопки ладоня-* |

|  |  |
| --- | --- |
| Новые кроссовки. | *ми и удары кулачками.* |

**3 неделя "Лес (деревья, грибы, ягоды)"**

***Физмннутка «Деревцо»***

Ветер дует нам в лицо, *(движения руками к себе)*

Закачалось деревцо, *(покачивания поднятыми руками)*

Ветерок все тише-тише - (*постепенное приседание*)

Деревцо все выше-выше, (*встать, потянуться на носочках)*

***Пальчиковая гимнастика «Грибы»***

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик сел и съел,

Оттого и потолстел.

**4 неделя "Семья. Части тела"**

***Пальчиковая гимнастика "Моя семья"***

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка,

*Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы, начиная с большого.*

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья

*Энергично сжать руку в кулак несколько раз.*

***Физминутка «Части тела»***

Мы топаем ногами, (*топают)*

Мы хлопаем руками, *(хлопают*)

Качаем головой, (*качают головой)*

Мы руки поднимаем, (*руки вверх*)

Потом их опускаем, (*руки вниз)*

Мы руки подаем (*руки в «замок»)*

И бегаем кругом. (*покружиться на месте)*

 **Ноябрь**

**1 неделя "Домашние птицы и их птенцы"**

***Физминутка "Как у наших у ворот"***

Как у наших у ворот *Ходьба на месте*
Петух зернышки клюет, *Прыжки на месте*
Петух зернышки клюет,
К себе курочек зовет. *Хлопки в ладоши*

***Пальчиковая гимнастика "Как-то летним вечерком"***

Как-то летним вечерком *Сжимаем и разжимаем кулачки*Утята стаей шли гуськом.
Шли они на пруд купаться, *Хлопки в ладоши*Порезвиться, поплескаться.
Первый среди них — вожак. *Загибаем пальчики*
Идет гордо:  «Кря-кря-кряк!»
У трех других утят
Спинки желтые блестят.
А последний поотстал.
Очевидно, он устал.
Из травы высокой вдруг,
Вызвав у утят испуг,
Еще двое выбегают,
Место в стае занимают.
Ну-ка быстро сосчитаем: *Сжимаем и разжимаем кулачки*
Сколько было утят в стае?

**2 неделя "Домашние животные и их детеныши"**

***Физминутка "Конь"***

Конь меня в дорогу ждет, *(руки за спиной сцеплены в замок)*

Бьет копытом у ворот, *(ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)*

На ветру играет гривой

Пышной, сказочно красивой, (*покачивания головой, затем наклоны в стороны)*

Быстро на седло вскочу,

Не поеду - полечу, (*подскоки на месте)*

Цок - цок - цок,

Цок - цок - цок, (*руки полусогнуты в локтях перед собой)*

*Там за дальнею рекой*

Помашу тебе рукой. (*подскоки на месте*)

***Пальчиковая гимнастика «Буренушка».***

        Дай молока, Буренушка,                        *Показывают, как доят корову.*

        Хоть капельку — на донышке.

        Ждут меня котятки.                                *Делают «мордочки» из пальчиков.*

 Малые ребятки.

        Дай им сливок ложечку,           *Загибают   по   одному  пальчику*

 *на*

        Творогу немножечко,                        *руках, начиная с мизинцев, на*

 *каждое*

        Масла, простоквашки,                        *название молочного продукта*.

        Молока для кашки.                                *Снова «доят».*

        Всем дает здоровье

        Молоко коровье.

**3 неделя "Поздняя осень. Перелетные птицы"**

***Физминутка «Лебеди»***

Лебеди летят,

Крыльями машут, (*плавные движения руками с большой амплитудой*)

Прогнулись над водой,

Качают головой, (*наклоны вперед, прогнувшись*)

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся (*приседания)*

***Пальчиковая гимнастика "Птички и ветер"***

Маленькие птички, (*сжимаем и разжимаем кулачки)*
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. *(машем руками, как крылышками*)
Буйный ветер налетел, (*руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону*)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло (*соединили пальцы в "замок")*Там не тронет их никто.

**4 неделя "Дикие животные и их детеныши"**

***Физмннутка «Три медведя»***

Три медведя шли домой: *(дети идут как медведи)*

Папа был большой-большой, (*поднимают руки вверх)*

Мама с ним - поменьше ростом, *(руки на уровне груди, вытянуты вперед*)

А сыночек просто крошка, (*садятся на корточки*)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. (*встают и имитируют игру на погремушках*)

***Пальчиковая гимнастика «Зайцы».***

*Импровизация движений пальцами (указательный палец заходит за средний; затем мизинец —за безымянный):*

Под высокой сосной

Скачет зайка косой,

Под другою сосной

Скачет зайка другой.

 **Декабрь**

**1 неделя "Зима"**

***Физминутка «Зимой»***

Как интересно нам зимой! (*показывают большим пальцем вверх*)

На санках едем мы гурьбой, (*имитируют катание на санках*)

Потом в снежки мы поиграем, (*имитируют лепку и бросание снежков)*

Все дружно лыжи одеваем, *(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)*

Потом все встали на коньки, (*изображают катание на коньках*)

Зимой веселые деньки! (*показывают большим пальцем вверх*)

***Пальчиковая гимнастика «Снежинки»***

Стою и снежинки в ладошку                *Ритмичные  удары   пальцами  левой*

ловлю.                                                *руки, начиная с указательного, по ла-*

*дони правой руки.*

*Я*зиму, и снег,                                *Ритмичные удары пальцами правой*

и снежинки люблю,                            *руки, начиная с указательного, по ладони*

*левой руки.*

Но где же снежинки?                        *На вопрос сжать кулаки, на ответ —*

В ладошке вода,                                   *разжать.*

Куда же исчезли снежинки? Куда?          *На первый вопрос сжать кулаки, на*

*второй — разжать.*

Растаяли хрупкие льдинки-лучи...            *Мелкие потряхивания*

 *расслабленными ладонями.*Как видно, ладошки мои горячи.

**2неделя "Хвойные деревья"**

***Пальчиковая гимнастика "Ёлочка"***

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)

Что за чудеса случились

Этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)

А увидели парад:

В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)

Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)

А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)

Пушистая, в иголочках.

***Физминутка "Мы к лесной лужайке вышли"***

Мы к лесной лужайке вышли, (*ходьба на месте)*
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки, (прыжки на месте)
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал ─ (хлопки в ладоши)
Не споткнулся, не упал.

**3 неделя "Новый год"**

***Пальчиковая гимнастика «На елке»***

Мы на елке веселились, *Ритмичные хлопки в ладоши.*

И плясали, и резвились, *Ритмичные удары кулачками.*

После добрый Дед Мороз*«Шагают» по столу средним и указательным*

Нам подарки преподнес. *пальцами обеих рук.*

Дал большущие пакеты, *«Рисуют» руками большой круг.*

В них же — вкусные предметы: *Ритмичные хлопки в ладоши.*

Конфеты в бумажках синих, *Загибают пальчики на руках, начиная с больших.*

Орешки рядом с ними,

 Груша, яблоко, один

Золотистый мандарин.

***Физминутка «Новый год»***У всех Новый год,
И у нас Новый год. *(Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.)*

Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод.

К нам пришёл Дед Мороз. *(Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)*
Он игрушек, и хлопушек,
И конфет нам принёс! (*Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)*
Он добрый у нас,
Он весёлый у нас,— (*Делают шаг с притопом, одновременно хлопают*)
Возле ёлочки зелёной
Сам пошел с нами в пляс. (*Шагаем на месте*)

**4 неделя «Праздник новогодней ёлки. Новогодние игрушки»**

***Пальчиковая гимнастика «Ёлка»***

|  |  |
| --- | --- |
| Елка быстро получается, если пальчики сцепляются. Локотки ты подними, пальчики ты разведи. | *Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу).* *Пальчики выставить вперед.* *Локотки к телу не прижимать.* |

 ***Физминутка «Елка»***

Горит огнями елочка, под нею тени синие, *Поднимаем руки вверх*

Колючие иголочки, как будто в белом инее. *Опускаем через стороны, вниз*

Огни на елке яркие повсюду зажигаются. *Наклоны вправо, влево*

Во всех домах, по всей стране ребята улыбаются  *Ходьба на месте, улыбка*

 **Январь**

**1 неделя ( каникулы)**

**2 неделя «Зима»**

***Физминутка «Зимой»***

Мы погреемся немножко, *Натираем плечи*

Мы похлопаем в ладошки, *Хлопаем в ладоши*

Ножками потопаем *Топаем на месте*

И себя похлопаем.  *Хлопаем по коленям*

***Пальчиковая гимнастика «Снежинки»***

Стою и снежинки в ладошку                *Ритмичные  удары   пальцами  левой*

ловлю.                                                *руки, начиная с указательного, по ла-*

*дони правой руки.*

*Я*зиму, и снег,                                *Ритмичные удары пальцами правой*

и снежинки люблю,                            *руки, начиная с указательного, по ладони*

*левой руки.*

Но где же снежинки?                        *На вопрос сжать кулаки, на ответ —*

В ладошке вода,                                   *разжать.*

Куда же исчезли снежинки? Куда?          *На первый вопрос сжать кулаки, на*

*второй — разжать.*

Растаяли хрупкие льдинки-лучи...            *Мелкие потряхивания расслабленны-*Как видно, ладошки мои горячи,                    *ми ладонями.*

**3 неделя «Зимние забавы и развлечения»**

***Пальчиковая гимнастика «Варежка»***

|  |  |
| --- | --- |
| Маша варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, в свой домишко не попал».Маша варежку сняла: «Поглядите-ка, нашла!Ищешь, ищешь и найдешь, здравствуй, пальчик,как живешь? | *Сжать пальцы в кулачок.**Все пальцы разжать, кроме одного.**Разогнуть оставшийся согнутым палец.**Сжать пальцы в кулачок.* |

***Физминутка «Гуляют дети»***

|  |  |
| --- | --- |
| На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети.Ручки, ручки согревают, ручки, ручки потирают.Чтоб не зябли наши ножки, мы потопаем немножко: тот-топ-топ.Нам мороз не страшен, вот как мы теперь попляшем.  | *Ходьба на месте**Ребенок потирает руку об руку.**Ребенок топает ножками.**Ребенок приплясывает.* |

**4 неделя «Зимующие птицы»**

 ***Пальчиковая гимнастик «Птенчики в гнёздышках»***

Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно.

 

***Физминутка «Птички»***

Птички полетели, *Имитация движений*

Крыльями махали.

На деревья сели, *Сели на корточки*

Вместе отдыхали.

 **Февраль**

**1 неделя «Одежда. Обувь»**

***Физминутка «Сапожки».***

Нарядили ножки в новые сапожки, *Выставляем носочки поочерёдно*

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. *Ходьба на месте*

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, *Топот на месте*

В грязь не заходите, сапожки не рвите. *Прыжки на месте*

***Пальчиковая гимнастика «Новые кроссовки».***

|  |  |
| --- | --- |
| Как у нашей кошки | *Загибают по одному пальчику, начи-* |

|  |  |
| --- | --- |
| На ногах сапожки. | *ная с бол ьших, на обеих руках на каж-* |

|  |  |
| --- | --- |
| Как у нашей свинки | *дое название обуви.* |

|  |  |
| --- | --- |
| На ногах ботинки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Как у пса на лапках |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Голубые тапки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| А козленок маленький |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Надевает валенки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| А сыночек Вовка — |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Новые кроссовки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Вот так. Вот так. | *Ритмично выполняют хлопки ладоня-* |

|  |  |
| --- | --- |
| Новые кроссовки. | *ми и удары кулачками.* |

**2 неделя «Дом. Мебель»**

***Физминутка «Строим дом»***

 Стук-стук молотком, *Имитация молотка*

Строим, строим новый дом. *Ходьба на месте*

Ты, пила, пили быстрей, *Имитация пилы*

Домик строим для людей. *Прыжки на месте*

***Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире»***

Раз, два, три, четыре*,        Загибают  пальчики, начиная с больших,*

*на обеих руках.*Много мебели в квартире*.        Сжимают а разжимают кулачки.*

В шкаф повесим мы рубашку*,        Загибают пальчики, начиная с больших*

А в буфет поставим чашку*.         на обеих руках,*

Чтобы  ноги 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.*Попеременно хлопают в ладоши и*

Много мебели в квартире.*стучат кулачками.*

**3 неделя «День защитника отечества. Наша Армия»**

***Физминутка «Пограничник»***

Тропинки   лесные.                *Маршируют  на месте*Пахучие   травы.

За темным оврагом

Простор   полевой.

Вечерней  порою                *Останавливаются,  прикладывают  воображаемый*

В  дозор  от  заставы        *бинокль  к глазам, выполняют повороты.*Идет   пограничник                 *Вновь маршируют по кругу*

Страны часовой.

***Пальчиковая гимнастика «На параде»***Как солдаты на параде, *Сжимаем, разжимаем кулачки.*
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз, *Хлопки в ладоши.*
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрей!

**4 неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»**

***Пальчиковая гимнастика «ЛОДОЧКА»***

Две ладошки я прижму.

 И по морю поплыву.

Две ладошечки, друзья,

Это лодочка моя.



***Физминутка «Машины»***

|  |  |
| --- | --- |
| На улице нашей | *Дети шагают на месте.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Машины, машины. | *Имитируем* |

|  |  |
| --- | --- |
| Машины малютки, |  *руль.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Машины большие. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Спешат грузовые, |  *Прыжки на месте* |

|  |  |
| --- | --- |
| Фырчат легковые. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Торопятся, мчатся, |  Бег на месте |

|  |  |
| --- | --- |
| Как будто живые. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| — Эй, машины, полный ход, |  *Хлопки в ладоши* |

|  |  |
| --- | --- |
| Я — примерный пешеход: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Торопиться не люблю, | *Ходьба на месте.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Вам дорогу уступлю. |  |