

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение – детский сад №7**



**«Картотека динамических пауз для старшего
дошкольного возраста»**

**Разработала: Гурьева Ольга Петровна,
воспитатель**

г. Екатеринбург

2025

Пальчиковая игра

«Осень. Осенние признаки»

Осень, осень

Осень, осень,

Приходи!

Осень, осень,

Погляди!

Листья желтые кружатся,

Тихо на землю ложатся.

Солнце нас уже не греет,

очереди

Ветер дует все сильнее,

стороны

К югу полетели птицы,

Дождик к нам в окно стучится.

по другой ладони

Шапки, куртки надеваем

И ботинки обуваем

Знаем месяцы:

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.

трём ладошки друг о друга

зажимаем кулаки по очереди

трём ладошки друг о друга

ладони на щеки

плавное движение ладонями

ладони гладят по коленям

сжимаем и разжимаем кулаки по

синхронно наклоняем руки в разные

«птица» из двух скрещенных рук

барабанить пальцами то по одной, то

имитируем

топаем ногами

ладони стучат по коленям

кулак, ребро, ладонь

Физкультминутка

Вдруг закрыли небо тучи,

*поднимаемся на носочки, поднимаем вверх
перекрещенные руки.*

Начал капать дождь колючий.

Прыжки на носочках, руки на поясе.

Долго дождик будет плакать,

Разведёт повсюду слякоть.

Приседаем, руки на поясе.

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги.

Идём по кругу с высоким подниманием колена.

Пальчиковая игра

«Деревья осенью»

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 сторонами, пальцы вниз)
Однажды сплелись,
Будто дерева два навсегда обнялись. («Деревья»)

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

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)

Осенние листья.

Листопад, листопад,

Осыпается наш сад,

Листья жёлтые летят,

Под ногами шелестят.

На каждую строчку четыре шага в такт.

Овощи. Огород. Труд взрослых на полях и огородах.

Пальчиковая игра

«У лариски – две редиски»

У Лариски- По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.

Две редиски.

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,

маршировать на месте

Урожай соберем.

идти по кругу, взявшись за руки

Мы морковки натаскаем,

имитировать, как таскают

И картошки накопаем,

копают

Срежем мы кочан капусты

срезают

Круглый, сочный, очень вкусный.

показать руками

Щавеля нарвем немножко

«рвут»

И вернемся по дорожке.

идти по кругу, взявшись за руки

Пальчиковая игра

«Труд взрослых в садах»

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 загибать пальцы правой, а затем левой руки)

Физкультминутка

«Фрукты»

Будем мы варить компот.

маршировать на месте

Фруктов нужно много.

Вот. показать руками - "много"

Будем яблоки крошить, имитировать:

как крошат

Грушу будем мы рубить,

рубят

Отожмем лимонный сок,

отжимают

Слив положим и песок.

кладут, насыпают песок

Варим, варим мы компот,

повернуться вокруг себя

Угостим честной народ.

хлопать в ладоши

Пальчиковая игра

«Грибы. Ягоды»

За ягодами

Раз, два, три, четыре, пять,

Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших

В лес идём мы погулять.

Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу

За черникой,

Загибают пальчики, начиная с большого.

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

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 шел

Гриша шел — шел - шел,

(Шагаем на месте)

Белый гриб нашёл.

(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.)

«Ноябрь»

Дикие животные и их детёныши.

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

скрестить руки и поднять их над

Дружная семья: головой

пальцы прямые, раздвинуты

Папа лось идет с рогами,

шагают на месте

высоко поднимая колени,

А лосенок с рожками

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

«Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,

Показывают, как доят корову

Хоть капельку – на доньшке.

Ждут меня котятки,

Делают «мордочки» из пальчиков

Малые ребятки.

Дай им сливок ложечку,

Загибают по одному пальчику на обеих руках

Творогу немножечко,

Масла, простоквашки,

Молочка для кашки.

Всем даёт здоровье

Снова «доют»

Молоко коровье.

«Котята»

(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.)

У кошечки нашей есть десять котят,

(Покачиваем руками, не разъединяя их)

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

Физкультминутка

Мы пришли на скотный двор,

Дети ходят обычным шагом.

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,

Звонко блеют они :

Скачут козлики по лугу,

Рожками бодаются.

Весело играют.

Ходят с высоко поднятыми коленями

Бегают с высоко поднятыми коленями

Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»

Делают наклоны вниз

Наклоняются к земле,

«Бе-е-е».

Прыгают

«Ме-е-е»,-кричат друг другу,

Пальчиковая игра

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем – совсем не сладкий.

Раз – подбросим.

Два – поймаем.

Три – уроним Встают,

Загибают пальчики, начиная с большого

«Лепят», меняя положение ладоней

Показывают круг, сжимают ладони

Вместе, гладят одной ладонью другую

Грозят пальчиком

Смотрят вверх, подбрасывают

воображаемый снежок

Приседают, ловят воображаемый снежок

роняют воображаемый снежок

И... сломаем.

Топают

Физкультминутка

«Солнце землю греет слабо»

Солнце землю греет слабо,	<i>(Руки вверх и вниз)</i>
По ночам трещит мороз,	<i>(Руки на пояс, наклоны в стороны)</i>
Во дворе у Снежной Бабы	<i>(Руки на пояс, поворот вокруг себя)</i>
Побелел морковный нос.	<i>(Дети показывают нос)</i>
В речке стала вдруг вода	
Неподвижна и тверда,	<i>(Прыжки на месте)</i>
Вьюга злится,	
Снег кружится,	<i>(Дети кружатся)</i>
Заметает все кругом	
Белоснежным серебром.	<i>(Имитируют движения руками)</i>
На дворе у нас мороз	
На дворе у нас мороз.	
Чтобы носик не замёрз,	
Надо ножками потопать	
И ладошками похлопать.	<i>(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топаят ногами)</i>
А теперь представим лето.	
Речка солнышком согрета.	
Мы плывём, плывём, плывём,	
Дно ногами достаём.	<i>(Плавательные движения руками)</i>
Мы выходим из речушки	
Направляемся к опушке.	<i>(Ходьба на месте)</i>

Пальчиковая игра

«Наша обувь»

Посчитаем первый раз,	<i>Попеременные хлопки ладонями и удары</i>
Сколько обуви у нас.	<i>кулачками по столу</i>
Туфли, тапочки. Сапожки	<i>На каждое название обуви загибают по одному</i>
Для Наташки и Серёжки,	<i>пальчику, начиная с большого</i>

Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

Физкультминутка

«Обуваемся»

Я умею обуваться, *топать ногами*
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*
Вот они, сапожки, *наклон вперед*
Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*
Этот с левой ножки. *погладить левую ногу*

Пальчиковая игра

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей *Ритмично сжимают и разжимают кулачки*
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей, *На каждое название птицы загибают по Шесть*
щеглов и голубей, одному пальчику
Дятел в пёстрых пёрышках.
Всем хватило зёрнышек. *Опять сжимают и разжимают кулачки*

Физкультминутка

«Снегири»

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*
Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*
Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая*
руками
За метелью! За метелью! *как крыльями.*

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 –

Идут по кругу вперевалочку, подражая

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря!

походке уток

Наши гуси у пруда –

Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и

Га – га- га! Га – га- га!

оставив руки – «крылья» назад

Наши курочки в окно –

Останавливаются, встают лицом в круг,

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!

бьют руками по бокам

А как Петя – петушок

*Встают спиной в круг, вытягивают шею
вверх,*

Рано – рано поутру

поднимаются на цыпочки

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Пальчиковая игра

«На ёлке»

Мы на ёлке веселились,	<i>Ритмичные хлопки в ладоши</i>
И плясали, и резвились.	<i>Ритмичные удары кулачками</i>
После добрый Дед Мороз	<i>«Шагают» средним и указательным</i>
Нам подарки преподнёс.	<i>Пальцами обеих рук по столу</i>
Дал большущие пакеты,	<i>«Рисуют» руками большой круг</i>
В них же – вкусные предметы:	<i>Делают ритмичные хлопки</i>
Конфеты в бумажках синих,	<i>Загибают на обеих руках пальчики, начиная с</i>
Орешки рядом с ними,	<i>большого</i>
Груша,	
Яблоко, один	
Золотистый мандарин.	

Физкультминутка

«Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь,	<i>(Шагаем на месте)</i>
С ним я крепко подружусь.	<i>(Хлопаем в ладоши)</i>
Подойдет ко мне мороз,	<i>(Присели)</i>
Тронет руку, тронет нос	<i>(Показали руку, нос)</i>
Значит, надо не зевать,	<i>(Хлопаем в ладоши)</i>
Прыгать, бегать и играть.	<i>(Прыжки на месте)</i>

Пальчиковая игра

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок	<i>Хлопки</i>
Кати по снегу свой снежок -	<i>Показать руками, как летим снежок.</i>
Он превратится в толстый ком	<i>Сомкнуть и округлить кисти рук</i>
И станет ком снеговиком.	<i>Обвести руками в воздухе две</i>
окружности	
Его улыбка так светла!	<i>Хлопки</i>
Два глаза... шляпа...нос...метла...	<i>Показывать по тексту</i>
Но солнце припечет слегка -	<i>Ладонь правой руки приложить к левой,</i>

Увы! – и нет снеговика.

Физкультминутка.

Мы на лыжах в лес идём.

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

пальцы растопырить (солнце)

Развести руками.

(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок -

Вот и скрылся наш дружок!

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься.

Головою мы вращаем,

Будто твёрдо отвечаем:

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу.

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись.

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шей.

Раз и два, раз и два,

(Вращение туловищем вправо и влево)

(Прыжки)

(Дети садятся за парты)

(Вращение головой вправо и влево)

(Повороты туловища в стороны)

Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны)*

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. *(Приседания)*

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте)*

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся)*

Пальчиковая игра

«Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре, *Загибают пальчики, начиная с большого на обеих руках*

Много мебели в квартире. *Сжимают и разжимают кулачки*

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

А в сервант поставим чашку.

Чтобы ножки 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 стучат*

Много мебели в квартире. *кулачками*

Физкультминутка

«Коля-неряха»

Коля, Коля Николай, за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*

У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*

Под столом ремень и брюки, *Приседают.*

Не в шкафу рубаха, *«Рисуют» четырёхугольник*

Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой*

Пальчиковая игра

«Помощники»

Раз, два, три, четыре, *(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)*
Мы посуду перемыли: *(Одна ладонь скользит по другой по кругу)*
Чайник, чашку, ковшик, *(Загибают пальчики по одному, начиная с ложку*
большого)
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли, *(Опять трут ладошкой ладошку)*
Только чашку мы разбили. *(Загибают пальчики)*
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился,
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали. *(Сжимают и разжимают кулачки)*

Физкультминутка

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*
Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*
Вот фарфоровые чашки, *приседать*
Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*
Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*
Только стукни - разобьются. *рисую руками круг*
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

Пальчиковая игра

«Человек»

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*)

Пальчиковая игра

«Правила дорожного движения»

Будем ручками играть

И про транспорт вспоминать

(Соединяют пальцы с большим пальцем)

Полетим на самолёте,

Облака, вы как живёте?

(Изображают крылья самолёта)

В лодочке качаемся

И волнам улыбаемся

(Ладони «в лодочку», изображают волны)

Мотоцикл мы разгоняем,

Наперегонки играем

(Сжимают пальцы в кулак, расслабляют)

С ветром, солнцем и друзьями.

(Руки в трубочку-дуют «ветерком»; руки вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей)

Называйте транспорт с нами

(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)

Физкультминутка

«Самолёт»

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

Пальчиковая игра

«День защитников Отечества»

Сегодня праздник всех отцов,

(сжимают и разжимают пальцы)

Всех сыновей, всех кто готов,

(хлопают в ладоши)

Свой дом и маму защитить,

*(из ладошек делают «домик»,
руки прикладывают к сердцу)*

Всех нас от бед отгородить!

(сжимают и разжимают пальцы)

«Капитан»

Это – Мишка – капитан.

(Сжимают и разжимают пальцы)

Обошел он много стран.

(Потирают ладони друг о друга)

Обошел он много стран.

Обошел их не пешком -

(поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук)

На кораблике с флажком.

Физкультминутка

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками)

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши,

(Прыжки на одной и двух ногах)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили.

(Ходьба на месте)

Продукты питания.

Пальчиковая игра

«Пирожки»

Я купила масло,

Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,

Имитируем лепку пирожков.

Всех друзей я в гости жду!

Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие гостей.

Физкультминутка

«Головою три кивка»

Раз - подняться, потянуться,

(Потянулись)

Два - согнуться, разогнуться,

(Прогнули спинки, руки на поясе)

Три - в ладоши три хлопка,

(Хлопки в ладоши)

Головою три кивка.

(Движения головой.)

На четыре - руки шире,

(Руки в стороны)

Пять - руками помахать,

(Махи руками)

Шесть — на место сесть опять.

(Присели)

Пальчиковая игра

«Мама»

Мамочка – мама,

Милая моя,

Поставив ладони друг перед другом, на каждый слог смыкают и размыкают сначала мизинцы.

Мамочка – мама,

Я люблю тебя.

На последний слог прижимают Подушечки больших пальцев друг к другу и губами имитируют поцелуй.

Физкультминутка

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. *(Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание)*

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. *(Потягивания — руки в стороны)*

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. *(Потягивания — руки вверх)*

Пальчиковая игра

«Повар»

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

(ребром ладони стучат по столу)

Повар лецца берёт

И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьёт поварёшкой.

Сахар сыплет в бульон.

(загибают пальчики, начиная с большого)

И очень доволен он!

(разводят руками)

Физкультминутка

Быть шофёром хорошо, Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль.

А лётчиком лучше. Бегут, расставив руки в стороны как крылья.

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин, Остановились, наклонили воображаемый сосуд.

Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*

«В небеса, мотор, вези, *Бегут, расставив руки.*

Чтобы птицы пели»

«Малярь»

Маляры известку носят,

Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.

Стены кистью купоросят.

Лицом в круг, изображают движения кистью.

Не спеша разводят мел.

Наклонились, «мешают в ведре»

Я бы тоже так сумел «Красят».

Пальчиковая игра

«Журавли»

"До свиданья, до свиданья,

Возвращайтесь поскорей!" -

Провожаем, провожаем

В путь-дорогу журавлей.

Машем ручкой вслед птицам.

Крылышками машем:

"До свиданья, Маша!

Полетели мы на юг,

Вспоминай нас, добрый друг!"

Ладонками изображаются крылья

«Птичка»

Птичка летала,

(скрестить ладони рук)

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила,

(сделать замок)

Птичка пёрышки помыла.

(вращение замком)

Птичка клювом повела

(выпрямленные соединённые мизинцы

изображают клюв)

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела,

(соединённые мизинцы стучат по столу)

Снова крылышки раскрыла,

Полетела.

(скрещенные ладони делают взмахи).

Физкультминутка

«Стая птиц»

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг.

(Дети машут руками, словно крыльями)

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать.

(Дети машут руками интенсивнее)

«Птички»

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть.

(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много. *(Дети встают и машут «крыльями».)*

Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора.

Комнатные растения.

Пальчиковая игра

«Бегония»

Какое красивое имя – бегония!

Ритмично сжимать и разжимать пальцы рук

Как будто все время куда-то бежит.

Указательными и средними пальцами «бежим» по столу

Живет на окошке красавица скромная

Поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с мизинца

И убежать никуда не спешит. *Хлопки*

«Фикус»

Ну-ка, фикус, похвались -

Хлопки

Вот какой огромный лист!

Растопырить пальцы рук

Сделан будто бы из кожи,

Потереть ладони

Фикус, мы тебе поможем: *Сжимать и разжимать кисти рук*
Каждый толстенький твой лист *Прижать ладони друг к другу*
Вымоем старательно. *Поглаживаем кисти («моем»)*
Зеленей ты становись *Хлопки*
Ростом с воспитателя! *Потянуться, руки поднять вверх*

«Кактус»

Я с виду колючий, но добрый внутри,
Растопырить пальцы, затем сжать кисти рук («рукопожатие»)
Не бойся, дружок, на меня посмотри. *Погрозить пальцем*
Хоть я и погладить себя не даю,
Поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного
Зато всех на свете я очень люблю. *То же, начиная с мизинца*

Физкультминутка

«Дружно встали на разминку»

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри.
(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту.
(Наклоны вперёд)

Пальчиковая игра

«Инструменты. Мы ребята – мастера»

Стул сломали мы вчера
пальцы одной руки приставить к локтю другой руки
Мы – ребята – мастера *указать на себя*
Молотком тук-тук стучали *постучать кулак об кулак*
Гвозди долго забивали *стучать кулаком об указательный палец*

Получилось как-то криво	<i>рука по диагонали</i>
Отпилили мы красиво	<i>имитировать движения</i>
Зачищали шкуркой	<i>долго тереть ладонь о ладонь</i>
Покрывали лаком стойким	<i>имитировать движения</i>
Верх узором украшали	<i>рисуем в воздухе</i>
Папу посмотреть позвали	<i>приложить ладонь ко лбу</i>

«Строим дом»

Целый день тук да тук-

Раздаётся звонкий стук.

(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)

Молоточки стучат,

(Стучать кулаком о кулак)

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

(Пальцы соединить, показать «крышу»)

Вот какой хороший дом,

(Сжимать-разжимать пальцы)

Как мы славно заживём.

(Вращать кисти рук)

Пальчиковая игра

«Морские, речные обитатели. Рыбка»

Рыбка плавает в водице, *Сложенными вместе ладонями дети изображают*

Рыбке весело играть. *как плывёт рыбка*

Рыбка, рыбка, озорница, *Грозят пальчиком*

Мы хотим тебя поймать. *Медленно сближают ладони*

Рыбка спинку изогнула, *Снова изображают, как плывёт рыбка*

Крошку хлебную взяла. *Делают хватательное движение обеими руками*

Рыбка хвостиком махнула, *Снова «плывут»*

Рыбка быстро уплыла.

Физкультминутка

«К речке быстрой»

К речке быстрой мы спустились,	<i>(Шагаем на месте)</i>
Наклонились и умылись.	<i>(Наклоны вперед, руки на поясе)</i>
Раз, два, три, четыре,	<i>(Хлопаем в ладоши)</i>
Вот как славно освежились.	<i>(Встряхиваем руками)</i>
Делать так руками нужно:	
Вместе — раз, это брасс.	<i>(Круги двумя руками вперед)</i>
Одной, другой — это кроль.	<i>(Круги руками вперед поочередно)</i>
Все, как один, плывем как дельфин.	<i>(Прыжки на мест.)</i>
Вышли на берег крутой	<i>(Шагаем на месте)</i>
Но не отправимся домой	

Пальчиковая игра

«Весна»

Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь.

Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Движения повторяются.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).

А из под старой травки

Ладони сомкнуты "ковшом".

Уже глядит цветок...

Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)

Движения повторяются.

Раскрылся колокольчик

Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.

В тени там, где сосна,

Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).

Динь-динь, звенит тихонько,

Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

«Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.

Ритмично на каждый слог стучат по столу

Приближается апрель.

Подушечками пальцев, начиная с большого

Физкультминутка

«Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх)

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны)

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

Пальчиковая игра.

«Перелетные птицы весной. Ласточка»

Ласточка, ласточка, На каждую строку большой палец «здоровается»

Милая касаточка,

дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой

Ты где была,

Ты с чем пришла? руке

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну – красну.

Физкультминутка

«Цапля ходит по воде»

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай!

(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)

Чтоб поймать еду в водице,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До носочка дотянись.

(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

Пальчиковая игра

«Первоцветы, цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,

(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить)

Утром весенним раскрыл лепестки.

(Развести пальцы рук)

Всем лепесткам красоту и питание

(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь)

Дружно дают под землей корешки.

(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)

Физкультминутка

Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок. *(Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)*

Пальчиковая игра

«Космос»

Мы по глобусу шагаем,
Пальцы дружно поднимаем.
Перепрыгнули лесок,
На гору забрались,
Оказались в океане —
Вместе покупались.
Пошагали в Антарктиду,
Холодно, замерзли.
На ракету все мы сели —
В космос улетели.

Физкультминутка

«А сейчас мы с вами, дети»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;
3—4 — основная стойка)*

«Космонавт»

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. *(Потягивания — руки вверх)*
А внизу леса, поля —

Расстилается земля. *(Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны)*

Пальчиковая игра

«Наша Родина -Россия. Столица Родины-Москва»

«Здравствуй»

Здравствуй, Солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю -

Всех я вас приветствую!

(Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками)

Физкультминутка

«Отдых наш – физкультминутка»

«Занимай свои места»

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Мой дом.

Пальчиковая игра

«Дом»

Я хочу построить дом,

Руки над головой "домиком".

Чтоб окошко было в нём,

Руки перед глазами. *Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".*

Чтоб у дома дверь была,

Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.

Рядом чтоб сосна росла

Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.

Чтоб вокруг забор стоял,
Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.
Пёс ворота охранял.
Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.
Солнце было,
Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.
Дождик шёл,
"Стряхивающие" движения
И тюльпан в саду расцвёл
Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.

Физкультминутка

«Часы»

Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:
Тик-так. (*Наклоните голов то к одному, то к другому плечу*)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (*Раскачивайтесь в такт маятника*)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так.
(*Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики*)
Тик-так, тик-так.

Пальчиковая игра

«Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая
Ритмичные хлопки а в ладоши и удары
Да весёлая. кулачками попеременно
Два у лавки стоят,
Загнуть большие пальцы на обеих руках
Два учиться хотят,
Загнуть указательные пальцы на обеих руках

Два Степана у сметаны

Загнуть средние пальцы

Объедаются.

Две Дашки у кашки

Загнуть безымянные пальцы

Питаются.

Две Ульки в люльке

Загнуть мизинцы

Качаются.

Физкультминутка

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре,

(Хлопаем в ладоши)

Кто живет у нас в квартире?

(Шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять

(Прыжки на месте)

Всех могу пересчитать:

(Шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра,

Хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котенка,

(Наклоны туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я —

(Повороты туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья,

(Хлопаем в ладоши)

Пальчиковая игра

«Насекомые, пчела»

Прилетела к нам вчера

Машут ладошками

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелёк

На каждое название насекомого загибают пальчик

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам

Пожужжали, полетали,

Машут ладошками

От усталости упали.

Роняют ладони на стол

«Паучок»

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки

(Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки)

Дождик с неба вдруг полил

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающие движения (дождик))

Паучков на землю смыл

(Хлопок ладонями по коленям или по столу)

Солнце стало пригревать

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит))

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки

(Действия аналогичны первоначальному)

Чтобы погулять на ветке.

(«паучки» ползают по голове)

Физкультминутка

«Паучок»

Паучок под лавку

Упал.

Ненароком лапку

Сломал.

В городскую лавку

Сходил

И другую лапку

Купил.

(На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «слоمال» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Физкультминутка

«Прыгайте кузнечики»

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.

(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Пальчиковая игра

«Скоро в школу»

Семь вещей у нас в портфеле: *(сжимают и разжимают пальцы)*
Промокашка и тетрадь, *(загибают поочередно пальцы)*
Ручка есть, чтобы писать
И резинка, чтобы пятна
Убирала аккуратно
И пенал, и карандаш,
И букварь – приятель наш.

«В школу»

В школу осенью пойду.
(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)
Там друзей себе найду,
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.
Я таким учёным буду!
(загибают по одному пальчику с мизинца)
Но свой садик не забуду!

(грозят указательным пальчиком)

Физкультминутка

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи.

(Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. *(Повороты корпуса в стороны)*

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени.

(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. *(Дети садятся)*

Пальчиковая игра

«День Победы» «Капитан»

Я плыву на лодке белой

(концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями)

По волнам с жемчужной пеной. *друг к другу, слегка приоткрыв.*

Я - отважный капитан,

проговаривая стишок, показывать, как лодка

Мне не страшен ураган.

качается на волнах, а затем плавными движениями рук

Чайки белые кружатся, *сами волны, потом по тексту*

Тоже ветра не боятся.

стиха показать чайку, скрестив руки, соединив

Лишь пугает птичий крик

ладони тыльной стороной и помахать

Стайку золотистых рыб.

пальцами, сжатыми вместе

И, объездив чудо-страны,

выпрямленными ладонями с пальцами,

Посмотрев на океаны,

прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Путешественник-герой,

плавными движениями ладоней показать

К маме я вернусь домой.

как рыбы плывут в воде)

Физкультминутка

«Оловянный солдатик стойкий»

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка, *(Стоим на правой ноге)*

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую — к груди,

Да смотри — не упади! *(Шагаем на месте)*

А теперь постой на левой, *(Стоим на левой ноге)*

Если ты солдатик смелый. *(Прыжки на месте)*

«На параде»

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки —

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

Громче и быстрее! *(Ходьба на месте)*

Пальчиковая игра

«Радуга»

Гляньте: радуга над нами,

Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).

Над деревьями,

Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.

Домами,

Руки сложены над головой крышей.

И над морем, над волной,

Нарисовать волну рукой.

И немножко надо мной.

Дотронуться до головы.

Я рисую лето

Я рисую лето: *(рисуют пальчиком по столу)*

Красной краской – *(рисуют в воздухе «солнце»)*

Солнце,

На газонах розы, *(сжимают и разжимают пальцы)*

На лугах покосы,

Синей краской – небо *(рисуют в воздухе «облака»)*

И ручей певучей. *(на столе рисуют пальцем «ручей»)*

Физкультминутка

«Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком)*

(Г. Виеру)

Список использованной литературы

1. Ткаченко.Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сборник упражнений.
2. Морозова Г.В. Ознакомление с окружающим миром. Конспекты комплексных занятий с использованием приёмов изо деятельности для детей подготовительной к школе группе.
3. Гомзяк О.С. Говорим правильно в 6-7 лет. Конспекты занятий по развитию связной речи в подготовительной к школе логогруппе.
4. 7. 33 лексические темы. Пальчиковые игры, упражнения, загадки для детей 6-7 лет.
5. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Изд.Литера 2009.