

Физкультминутки с использованием пальчиковой гимнастики

1. Ежик топал по дорожке

И грибочки нес в лукошке.

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке.

В конце упражнения руки сжаты в кулаки.)

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут букочки писать.

(Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулачки.)

2. Две веселые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз, затем резко расправляют пальцы. Рука как бы подпрыгивает.)

Только уставать начнем,

Сразу пальцы разождем,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжем.

(Вытянуть руки вперед, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

(Вытянуть руки вперед, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)

Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмет быстрее?

(Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук и, не сгибая, сильно прижать их друг к другу, зажать каждый палец между двумя другими, отпустить руки и слегка потрясти.)

3. Пальчиковая игра «Гусеница»

Гусеница, гусеница –

(Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев.)

Бабочкина дочка,

(«Ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки.)

По травинкам ползает *(То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке».)*

Кушает листочки:

(И по другой стороне обратно.)

Ам! Ам! Ам! Ам!

(Ладони складываем вместе перед собой. При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями. Взрослые в качестве разминки могут «укусить» ладонь крепко, интенсивно отгибая при этом ее пальцы назад.)

Поела,

(Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются ...)

Спать захотела.

(Одна рука сжимается в кулачок, другая ее накрывает, держит кулачок, как яблоко.)

Проснулась,

(Постепенно расправляем ладони.)

Бабочкой обернулась!

(Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.)

Полетела, полетела, полетела!

(Машем «крыльями» - запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот. Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.)

4. Яблоня в моем саду

Гнется низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево –

Покачаться захотела.

Ветки вниз и вверх качнула

И вперед их протянула.

А как стихнет ветерок,

Моя яблонька заснет

5. На реке живет енот,

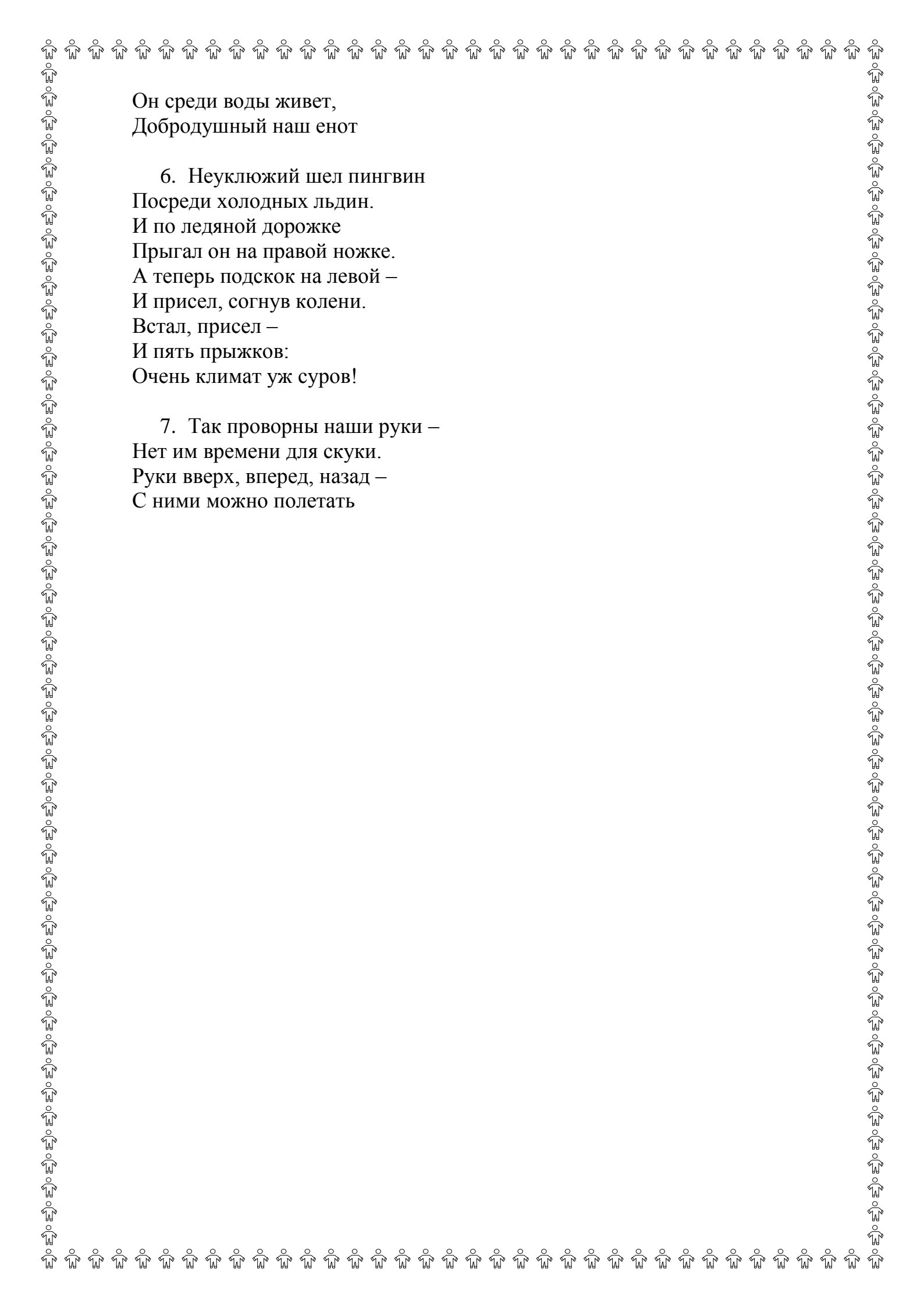
Чешет лапкой он живот.

Своим хвостиком виляет,

Кверху лапки поднимает.

Шустро он по кочкам скачет

И запас под корень прячет.



Он среди воды живет,
Добродушный наш енот

6. Неуклюжий шел пингвин
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой –
И присел, согнув колени.
Встал, присел –
И пять прыжков:
Очень климат уж суров!

7. Так проворны наши руки –
Нет им времени для скуки.
Руки вверх, вперед, назад –
С ними можно полетать