

ОО «Физическое развитие»

Пальчиковая гимнастика

«Цветок»

Утром рано он закрыт

(Кисти рук находятся в исх. положении).

Но к полудню ближе

Раскрывает лепестки

(Ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных, кисти рук напоминают полураскрытый бутон).

Красоту их вижу.

(Кисти рук у запястья соединены, пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок).

К вечеру цветок опять

Закрывает венчик.

(Пальцы сомкнуты – нераскрывшийся цветок).

И теперь он будет спать

До утра, как птенчик.

(Кисти рук кладут под щеку – имитация сна).

«Наши алые цветы»

Наши алые цветы распускают лепестки

(Медленно разгибать пальцы из кулачков).

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет

(Покачивание кистями рук вправо-влево. Наши алые цветы закрывают лепестки).

Головой качают, тихо засыпают.

(Медленное сжимание пальцев в кулачки. Покачивание кулачков вперед-назад).

«Растения»

Много всяких растений повсюду:

Возле речки, на пруду, на поляне и в саду.

(Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу).

Утром весенним раскрывают они лепестки.

Всем лепесткам красоту и питание

(Медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца – прорастает растение).

Дружно дают под землей корешки.

(Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз – корень растения).

«Хризантемы»

Ах! Какие хризантемы!

Мы сорвем их без проблемы.

Ух! Охапку мы набрали!

Эх! Прихватим и для Вали!

Эхе-хе... Цветов не стало.

Их и раньше было мало...

Ох! Зачем мы их сгубили?

Ведь не мы же их растили!

головой

пальцами показать как распускается цветок

обеими руками срывать «цветы»

обеими руками показать «охапку»

махнуть рукой и рвать цветы дальше

удивиться, пожать плечами,

развести руки в стороны

прижать руки к щекам

горестно покачать

Физкультминутки

«Говорит цветку цветок»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок,

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой

Да головкой покачай –

Утром солнышко встречай

Стебель наклони слегка–

Вот и зарядка для цветка

А теперь водой умойся,

Отряхнись и успокойся.

Наконец готовый все

День встречать во всей красе».

«Незабудки»

Под окошком у Анютки
Распустились незабудки.
На цветочках-лепесточках-
Неба синие кусочки,
Серединки-доньшки -
Маленькие солнышки.
Пролетала пчелка,
Золотая челка,
Села на цветок:
- Ну-ка, где медок?
Выглянуло солнце,
Разогрело донце,
Медок сварило -
Пчелку накормило.
А Анютка-быстроножка
Все увидела в окошко.

Руки согнуть в локтях, кисти рук перед собой, пальцы обеих рук собраны в щепоть, раскрыть кисти, растопырить пальчики-лепестки в стороны.
Соединить пальцы обеих рук, округлить.
Короткие взмахи руками-крылышками.
Присесть, руки положить на колени, покрутить головой вправо-влево.
Встать, согнуть руки в локтях и высоко поднять их, пальчики-лучики растопырить.
Круговые движения правой рукой.
Короткие взмахи руками-крылышками.
Легкий бег.
Покрутить головой вправо-влево.

«Видишь, бабочка летает»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

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

«Ранним утром на лугу»

Ранним утром на лугу *Бег на месте с высоким подниманием ног.*
По сырой траве бегу,
Соберу цветы друзьям *Присесть, изобразить сбор цветов.*
И по одному раздам:
Роме – ромашку, Алле – фиалку, *Изобразить раздачу цветов.*
Васе – василек, синенький цветок,
Колокольчик – Коленке,

Одуванчик - Поленьке,
Он растет в широком поле,
Подарю подарок Поле.

«Мы цветы в саду сажаем»

Мы в саду цветы сажаем,

Их из лейки поливаем,
Астры,

Лилии,

Тюльпаны

Пусть растут

Для нашей мамы.

*Ладонку левой руки сложить в горсть,
Правой взять «семя» и, наклонившись вниз,
«посадить» его.*

*Имитировать движение – «полив из лейки».
Соединить руки над головой, образуя шарик.
Руки в стороны.*

*Сложить ладонки обеих рук лодочкой перед собой.
Присесть и медленно вставать, поднимая руки
вверх, - «цветы растут».*

*Сжать кисть правой руки в кулачок и
протянуть ее вперед – «букет».*

«Вместе по лесу идем»

Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка – клевер.

Расстилается ковер
И направо, и налево.
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйтесь до носочков.
Раз – цветок, два – цветок,
А потом сплетем венок.

Снова мы идем по лесу.
А вокруг – так интересно!
Отдохнуть пора, дружок.
Мы присядем на пенек.

Ходьба на месте.

Потягивания – руки в стороны.

Наклониться и коснуться левой ступни

*Правой рукой, потом наоборот – правой
ступни левой рукой.*

Повороты вправо-влево.

Наклоны вперед: сначала к правой ноге,

Потом к левой.

*Руки поднять над головой, а затем опустить
До уровня головы – «надеть венок на голову».*

Ходьба на месте.

Потягивания – руки в стороны.

Садятся на места.

«Цветы».

Дети приседают, изображая нераскрывшиеся бутоны цветов. Педагог говорит: «Раз-два-три, выросли цветы!» Дети медленно приподнимаются, поднимают руки вверх, раскрывают пальчики.

К солнцу потянулись высоко: *Тянутся на носочках, смотрят вверх.*
Стало им приятно и тепло!

Ветерок пролетал, стебелёчки качал. *Раскачивают руками влево-вправо над головой.*

Влево качнулись – низко пригнулись. *Наклоняются влево.*

Вправо качнулись – низко пригнулись. *Наклоняются вправо.*

Ветерок, убегай! *Грозят пальчиком.*

Ты цветочки не сломай! *Приседают.*

Пусть они растут, растут, *Медленно приподнимаются, поднимают*
Детям радость принесут! *руки вверх, раскрывают пальчики.*

«Шла Марфутка по тропинке»

Шла Марфутка по тропинке

Ходьба на месте.

И несла в руках корзинку.

Имитируют, что несут корзинку.

В этой маленькой корзинке

Показывают руками маленькую величину

Есть различные цветы:

Имитируют формирование букета.

Клевер, ландыш, незабудки,

Голубые васильки.

Что угодно для души!

Кладут руку на сердце.

Какой душистый аромат!

Подносят воображаемые цветы к носу, нюхают: вдох-выдох.

Цветам душистым так я рад!

На лице выражение восторга, радости, руки чуть приподняты вверх и разведены в стороны.

«Растение ядовитое, не ядовитое»

Воспитатель называет названия растений. На ядовитые дети должны стоять, на лекарственные или обычные растения - присесть и нюхать цветы (имитировать).

Мать-и-мачеха Белладона Одуванчик Дурман Крапива Белена черная Осока
Наперстница пурпурная Ромашка Лютик едкий Фиалка Вороний глаз
Подорожник Чистотел Роза Борщевик Нарциссы Ландыш Гвоздика