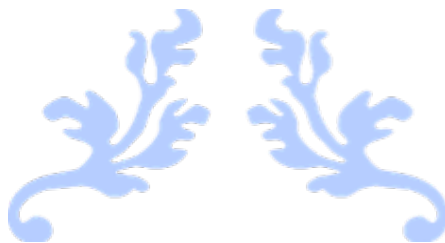


*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 444  
г. Екатеринбург, ул. Посадская, 73а  
тел. 212-87-43, e-mail: mdou444@eduekb.ru*

---



---

## **Каталог физминуток и пальчиковой гимнастики**

---

## «Семья»

<p><b>Физминутка «Кто живёт у нас в квартире?»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре <i>(Хлопаем в ладоши)</i></p> <p>Кто живёт у нас в квартире? <i>(Шагаем на месте)</i></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять <i>(Прыжки на месте)</i></p> <p>Всех могу пересчитать <i>(Шагаем на месте)</i></p> <p>Папа, мама, брат, сестра <i>(Хлопаем в ладоши)</i></p> <p>Кошка Мурка, два котёнка <i>(Наклоны туловища вправо, влево)</i></p> <p>Мой сверчок, щегол и я - <i>(Повороты туловища вправо, влево)</i></p> <p>Вот и вся моя семья. <i>(Хлопаем в ладоши)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»</b></p> <p>Знаю я, что у меня <i>(сжимать, разжимать кулачки)</i></p> <p>Дома дружная семья: Это - мама, <i>(загибаем пальчики по порядку, начиная с большого: на правой руке, на левой, на обеих руках одновременно)</i></p> <p>это - я, это - бабушка моя, Это - папа, это – дед И у нас разлада нет.</p>
--	--

## «Осень»

<p><b>Физминутка «Осень»</b></p> <p>Мы дорожки подметаем <i>(имитация движений)</i></p> <p>Листья в кучи собираем <i>(наклониться, имитировать движение)</i></p> <p>Чтоб гуляя, малыши Веселились от души! <i>(прыжки на месте)</i></p> <p>Ох, устали <i>(«обтереть пот со лба»)</i></p> <p>Отдохнем <i>(присесть)</i></p> <p>И домой скорей пойдём <i>(шаги на месте).</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Собираем листочки»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, <i>(загибаем пальчики, начиная с большого)</i></p> <p>Будем листья собирать. <i>(сжимаем и разжимаем кулачки)</i></p> <p>Листья березы <i>(загибаем пальчики, начиная с большого)</i></p> <p>Листья рябины</p> <p>Листики тополя,</p> <p>Листья осины,</p> <p>Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет отнесём. <i>(«шагаем» по столу средним и указательным пальцем)</i></p>
---	---

## «Уральская осень (деревья, кустарники)»

### Физминутка «Станем мы деревьями»

Станем мы **деревьями** (*Дети ставят ноги на ширине плеч, руки на поясе.*)

Сильными большими

Ноги - это корни,

Их расставим шире, (*Раздвигают ноги шире.*)

Чтоб держали **дерево**, (*Сжатый кулак ставят над другим кулаком.*)

Падать не давали,

Из глубин далёких (*Наклоняются, складывают ладони чашечкой, разгибаются.*)

Воду доставали.

Тело наше ствол могучий

Он чуть-чуть качается (*Покачиваются из стороны в сторону.*)

И своей верхушкой острой (*Складываем ладони шалашиком, острым концом вверх.*)

В небо упирается (*Поднимаем соединённые руки вверх.*)

Наши руки – это ветви, (*Раскрывают ладони в поднятых руках.*)

Крону вместе образуют (*Смыкают пальцы над головой.*)

В кроне им совсем не страшно, (*Качают головой*)

Когда ветры сильно дуют (*Качают поднятыми руками.*)

Пальцы - веточками будут, (*Шевелят пальцами обеих рук.*)

Листья закрывают их (*Прикрывают одну ладонь другой.*)

Как придёт за летом **осень**, (*Поднимают вверх правую, затем левую руки.*)

Разлетятся листья в миг (*Разводят руки в стороны*).

### Пальчиковая гимнастика «На что похожи листья?»

Дубовый листок в завитушках (*Загибать по очереди пальцы на обеих руках, рассказывая стихотворение*).

Немного похож на барашка.

Осиновый лист – будто шарик

Или с длинным хвостом черепашка.

Лист липовый словно сердечко.

Кленовый похож на ладошку.

Каштановый лист, словно веер,

Сейчас помашу им немножко (*Машут рукой с разжатыми пальцами, как веером*).

## «Овощи. Огород»

<p><b>Физминутка «Огород»</b> Спрятались на грядке ловко Репка, свекла и морковка. <i>(присесть, прикрыть глаза руками)</i> За ботву потянем, Из земли достанем. <i>(встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)</i> Будет малышам обед: Борщ, пюре и винегрет. <i>(наклоны в стороны)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «В нашем огороде»</b> В нашем огороде много овощей Их пересчитаем, станет веселей. <i>(сжимаем – разжимаем пальцы)</i> Морковка, лук и огурец, Помидор и перец. <i>(загибаем пальцы, начиная с большого, на обеих руках)</i> Пять видов овощей назвали, Пять пальчиков в кулак зажали. <i>(сжимаем – разжимаем пальцы)</i></p>
--	---

## «Фрукты. Сад»

<p><b>Физминутка «Фрукты»</b> Будем мы варить компот. <i>(маршировать на месте)</i> Фруктов нужно много. Вот. <i>(показать руками - "много")</i> Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. <i>(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)</i> Варим, варим мы компот, <i>(повернуться вокруг себя)</i> Угостим честной народ. <i>(хлопать в ладоши)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка»</b> Этот пальчик – апельсин, Он, конечно, не один. Этот пальчик – слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик – абрикос, Высоко на ветке рос. Этот пальчик – груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик – ананас, Фрукт для вас и фрукт для нас. <i>(Поочередно загибать пальчики, начиная с большого, на обеих руках, затем показывать ладошками вокруг и на себя.)</i></p>
---	--

## «Грибы. Ягоды»

<p><b>Физминутка «Мы идём в осенний лес»</b> Мы идём в осенний лес. А в лесу полно чудес! <i>(Маршируют на месте)</i> Дождь вчера в лесу прошёл <i>(Разводят руки в стороны, «удивляются»)</i> Это очень хорошо. <i>(Потряхивают ладонями обеих рук)</i> Будем мы грибы искать <i>(Хлопают в ладоши)</i> И в корзинку собирать. <i>(Сводят руки перед собой - «корзина»)</i> Вот сидят маслята, <i>(Приставляют ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону)</i> На пеньке — опята, <i>(Загибают по одному пальцу на обеих руках поочередно)</i> А во мху — лисички, Дружные сестрички. «Подосиновик, груздок, <i>(Делают манящие движения руками)</i> Полезайте в кузовок!</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «За ягодами»</b> Раз, два, три, четыре, пять, <i>(пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого)</i> В лес идем мы погулять. <i>(пальчики «шагают» по столу)</i> За черникой, <i>(загибают пальчики, начиная с большого)</i> За малиной, За брусникой, За калиной. Землянику мы найдем И братишке отнесем.</p>
---	--

## «Поздняя осень. Периоды осени»

<p><b>Физминутка «Осенью»</b> Вдруг закрыли небо тучи, <i>(Дети встают на носочки, поднимают вверх переkreщенные руки.)</i> Начал капать дождь колючий <i>(Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)</i> Долго дождик будет плакать, Разведет повсюду слякоть. <i>(Приседают, держа руки на поясе.)</i> Грязь и лужи на дороге, Поднимай повыше ноги. <i>(Идут по кругу, высоко поднимая колени.)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Поздняя осень»</b> Солнышко греет уже еле - еле; Перелётные птицы на юг улетели; Голы деревья, пустынно поля, Первым снежком принакрылась земля. <i>(Поочередно соединять, начиная с больших, пальцы рук при каждой примете осени.)</i> Река покрывается льдом в ноябре <i>(Руки сжать в замок.)</i> – Поздняя осень стоит на дворе <i>(Разводим руками перед собой.)</i></p>
--	---

## «Поздняя осень. Периоды осени»

<p><b>Физминутка «Осенью»</b> Вдруг закрыли небо тучи, <i>(Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)</i> Начал капать дождь колючий <i>(Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)</i> Долго дождик будет плакать, Разведет повсюду слякоть. <i>(Приседают, держа руки на поясе.)</i> Грязь и лужи на дороге, Поднимай повыше ноги. <i>(Идут по кругу, высоко поднимая колени.)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Поздняя осень»</b> Солнышко греет уже еле - еле; Перелётные птицы на юг улетели; Голы деревья, пустынные поля, Первым снежком принакрылась земля. <i>(Поочередно соединять, начиная с больших, пальцы рук при каждой примете осени.)</i> Река покрывается льдом в ноябре <i>(Руки сжать в замок.)</i> – Поздняя осень стоит на дворе <i>(Разводим руками перед собой.)</i></p>
--	--

## «Одежда. Обувь»

<p><b>Физминутка «Сапожки»</b> Нарядили ножки в новые сапожки, <i>(Выставляем носочки поочередно)</i> Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. <i>(Ходьба на месте)</i> Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, <i>(Топот на месте)</i> В грязь не заходите, сапожки не рвите. <i>(Прыжки на месте)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Обувь»</b> Раз, два, три, четыре, пять <i>(пальчики здороваются)</i> Будем обувь считать: Раз – туфли, <i>(загибаем пальцы на обеих руках, начиная с большого)</i> Два – сапожки, Три ботинки, Четыре – босоножки И, конечно, тапки – пять. Ножкам надо отдыхать.</p>
--	---

## «Головные уборы»

<p><b>Физминутка «Головные уборы»</b> Шапка шерстяная, наверху помпон, <i>(изображают шапку и помпон)</i> Круглый, словно мячик, и пушистый он. Есть еще у шапки отворот цветной, <i>(показывают отворот у шапки)</i> В этой шапке можно бегать и зимой. <i>(бегут)</i> Бабушка связала шапку не спеша, <i>(вяжут спицами)</i> Шапка шерстяная вышла хороша. <i>(руки на поясе, а затем показывают «класс» - большой палец вверх)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «В магазине»</b> В магазине мы купили Шапки Васе и Галине, Вязаный берет Карине И косынку для Марины, Шляпку модную для мамы, А для бабушки панаму. <i>(Соединяем поочередно пальцы на обеих руках.)</i></p>
---	---

## «Домашние животные»

<p><b>Физминутка «Котенок Антипка»</b> Антипка жил у нас. <i>(встали, руки на поясе)</i> Он вставал с лежанки в час. <i>(потянулись, руки вверх – вдох)</i> В два на кухне крал сосиски <i>(наклоны влево-вправо)</i> В три сметану ел из миски. <i>(наклоны вперед, руки на поясе)</i> Он в четыре умывался. <i>(наклоны головы к плечам влево – вправо)</i> В пять по коврику катался. <i>(повороты влево-вправо)</i> В шесть тасил сельдей из кадки. <i>(рывки руками перед грудью)</i> В семь играл с мышами в прятки <i>(хлопки спереди – сзади)</i> В восемь хитро щурил глазки. <i>(приседания)</i> В девять ел и слушал сказки. <i>(хлопки в ладоши)</i> В десять шел к лежанке спать, <i>(прыжки на месте)</i> Потому что в час вставать. <i>(шагаем на месте)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Котят»</b> <i>(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).</i> У кошечки нашей есть десять котят, <i>(Покачиваем руками, не разъединяя их).</i> Сейчас все котята по парам стоят: Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых. <i>(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).</i></p>
---	---

## «Зима»

<p><b>Физминутка «Зима»</b> Мы зимой в снежки играем, мы играем. <i>(имитация лепки снежков)</i> По сугробам мы шагаем, мы шагаем. <i>(шагаем, высоко поднимая колени)</i> И на лыжах мы бежим, мы бежим. <i>(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)</i> На коньках по льду скользим, мы скользим. <i>(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)</i> И снегурочку лепим мы, лепим мы <i>(соответствующие движения)</i> Гостью-зиму любим мы, любим мы. <i>(развести руки в поклоне и поставить на пояс)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Зима»</b> Пришла зима, <i>(трем ладошки друг о друга)</i> Принесла мороз. <i>(пальцами массируем плечи, предплечья)</i> Пришла зима, <i>(трем ладошки друг о друга)</i> Замерзает нос. <i>(ладонью массируем кончик носа)</i> Снег, сугробы, гололед. <i>(ладони шоркают по коленям разнонаправленно)</i> Все на улицу — вперед! <i>(обе руки протянуть вперед)</i></p>
---	---

## «Дикие животные»

<p><b>Физ. Минутка «Звери»</b></p> <p>Раз присядка, два прыжок. Это заячья зарядка. А лисята как проснуться, <i>(кулачками потереть глаза)</i> Любят долго потянуться, <i>(потянуться)</i> Обязательно зевнуть, <i>(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)</i> Ну, и хвостиком вильнуть. <i>(движение бедрами в стороны)</i> А волчата спинку выгнуть, <i>(прогнуться в спине вперед)</i> И легонечко подпрыгнуть. <i>(прыжок вверх)</i> Ну, а мишка косолапый, <i>(руки полусогнуты в локтях)</i> Широко расставив лапы <i>(ноги на ширине плеч)</i> То одну, то обе вместе. <i>(переступание с ноги на ногу)</i> Долго топчется на месте <i>(раскачивание туловища в стороны)</i> А кому зарядки мало — Начинает все сначала! <i>(развести руки в стороны)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Зверята»</b></p> <p>На лужок пришли зайчата <i>(сжимают и разжимают кулачки)</i> Медвежата, барсучата <i>(загибают пальцы по одному)</i> Лягушата и енот На зелёный на лужок. <i>(сжимают и разжимают кулачки)</i> Приходи и ты, дружок! <i>(Пригласительный жест рукой).</i></p>
--	---

## «Зимующие птицы»

<p><b>Физминутка «Скачет шустрая синица»</b></p> <p>Скачет шустрая синица, <i>(Прыжки на месте на двух ногах.)</i> Ей на месте не сидится, <i>(Прыжки на месте на левой ноге.)</i> Прыг-скок, прыг-скок, <i>(Прыжки на месте на правой ноге.)</i> Завертелась, как волчок. <i>(Кружимся на месте.)</i> Вот присела на минутку, <i>(Присели.)</i> Почесала клювом грудку, <i>(Наклоны головы влево-вправо.)</i> И с дорожки — на плетень, <i>(Прыжки на месте на левой ноге.)</i> Тири-тири, <i>(Прыжки на месте на правой ноге.)</i> Тень-тень-тень! <i>(Прыжки на месте на двух ногах.)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Кормушка»</b></p> <p>Сколько птиц к кормушке нашей <i>(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)</i> Прилетело? Мы расскажем. Две синицы, воробей, <i>(На каждое название птицы загибают по одному пальчику)</i> Шесть щеглов и голубей, Дятел в пёстрых пёрышках. Всем хватило зёрнышек. <i>(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)</i></p>
--	---



## «Зимние забавы»

<p><b>Физминутка «Во дворе»</b> Раз, два, раз, два – начинается игра. (хлопаем в ладоши) Разгребаем снег лопатой, Строим горку во дворе. (приседания) Белой и пушистой ватой Двор украшен в декабре. (наклоны вправо влево) Раз, два, раз, два – вот и кончилась игра. (ритмично топаям)</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Снеговик»</b> Давай, дружок, смелей, дружок! Кати по снегу свой снежок. (Сжимаем и разжимаем кулачки) Он превратится в толстый ком. (Рисуют в воздухе круг.) И станет ком снеговиком. (Дети рисуют три разные по величине круга.) Его улыбка так светла! (Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку.) Два глаза, шляпа, нос, метла... (Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу.) Но солнце припечёт слегка (Дети поднимают руки вверх.) Увы! И нет снеговика! (Поднимают плечи и разводят руки в стороны)</p>
--	--

## «Новый Год»

<p><b>Физминутка «Елочка»</b> Ждут красавицу колючую («Рисуют» руками елочку.) В каждом доме в декабре. (Делают ладошками «дом».) На ветвях зажгут фонарики, (Показывают «фонарики».) Искры брызнут в серебре. (Руки над головой, пальцы оттопырены.) Сразу станет в доме празднично, Закружится хоровод. (Хлопок на каждое слово.) Дед Мороз спешит с подарками, (Шагают.) Наступает Новый год. (Хлопают в ладоши.)</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «На елке»</b> Мы на елке веселились, (Ритмичные хлопки в ладоши). Мы плясали и резвились. (Ритмичные удары кулачками). После добрый Дед Мороз («Шагают» средним и указательным пальцем) Нам подарки принес. Дал большущие пакеты, («Рисуют» руками большой круг) В них же – вкусные предметы: (Сжимаем разжимаем кулачки). Конфеты в бумажках синих, (Загибают на обеих руках по одному пальчику, начиная с большого). Орешки рядом с ними, Груша, яблоко, один Золотистый мандарин.</p>
--	---

## «Знакомство с творчеством П. П. Бажова»

<p><b>Физминутка «У оленя дом большой»</b> У оленя дом большой- складываем руками над головой крышу дома. Он глядит в свое окно- показываем руками перед собой квадратное окно Заяц по лесу бежит-изображаем бег на месте. В дверь к нему стучит- изображаем стук кулаком в дверь. Тук-тук-тук! - стучим правой ногой в пол. Дверь открой! - открываем дверь. Там в лесу... - показываем большим пальцем за плечо. Охотник злой! - изображаем руками ружье. Быстро двери открывай- делаем приглашающий жест - машем ладонью к себе. Лапу мне давай! - выставляем руку вперед ладонью наружу.</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Прогулка»</b> Раз, два, три, четыре, пять (<i>загибаем пальчики</i>) Мы во двор пошли гулять (<i>указательным и средними пальчиками "идем" по столу</i>) Бабу снежную слепили (<i>катаем ручками "комоч"</i>) Птичек крошками кормили (<i>"кормим птичек"</i>) С горки мы потом катались (<i>ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки</i>) А ещё в снегу валялись (<i>кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой</i>) Все в снегу домой пришли (<i>отряхиваем ладошки</i>) Суп поели (<i>"едим суп"</i>), Спать легли (<i>ладошки под щечку</i>).</p>
--	---

## «Посуда»

<p><b>Физминутка «Самовар»</b> К самовару гости прибежали (<i>дети стоят в кругу, один ребёнок посередине</i>); дружно чашки наполняли (<i>идут к середине круга, здороваются</i>); вкусный чай у самовара (<i>расходятся</i>); он с ромашковым отваром (<i>идут по кругу друг за другом</i>).</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Посуда»</b> (<i>Пальчики поочерёдно «здороваются» с большим пальцем</i>). Раз, два, три, четыре – мы посуду перемыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку, И большую поварёшку. Мы посуду перемыли: Чашку даже не разбили, Ковшик тоже не сломался Нос у чайника остался. Ложка чудом уцелела. Мы посуду моем смело.</p>
--	---

## «Животные Севера»

<p><b>Физминутка «Песец»</b> Шубкой он своей гордится. <b>(Повороты туловища в стороны)</b> Не боится простудиться. <b>(Обхватываем плечи руками)</b> Песец в лесу своём живёт. <b>(Потираем плечи)</b> И спокойно зиму ждёт. <b>(Приседание).</b></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Животные севера»</b> Кто на Севере живет? Кто там ест, и кто там пьёт? <b>(Хлопки в ладоши — удары кулачками попеременно)</b> Звери необычные, к холоду привычные. <b>(«Замок» меняя положение пальцев)</b> Вот песец из норки смотрит, <b>(Соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем, образуя «колечки»).</b> Белый мишка важно ходит, <b>(Пальчики «шагают»).</b> Ну, а морж, как капитан, Покоряет океан. <b>(Ладони «лодочкой» двигаются вперед)</b> Гордый северный олень <b>(Кисти рук скрещены, пальцы раздвинуты)</b> Грузы возит целый день. <b>(Растирание ладоней движениями вверх, вниз)</b></p>
--	--

## «Я вырасту здоровым. Части тела и лица»

<p><b>Физминутка «Улыбка»</b> Потрудились - отдохнём, <i>(Движения по тексту)</i> Встанем, глубоко вздохнём. Руки в стороны, вперёд, Влево, вправо поворот. Три наклона, прямо встать Руки вниз и вверх поднять. Руки плавно опустили, Всем улыбки подарили.</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Пальчики»</b> Раз, два, три, четыре, пять – <i>(поочередно загибают пальцы, начиная с мизинца)</i> Вышли пальчики гулять. Раз, два, три, четыре, пять – <i>(затем сгибают пальцы в том же порядке)</i> В домик спрятались опять. <i>(сжимают пальцы в кулачок)</i> Этот пальчик хочет спать, <i>(поочередно загибают пальцы, начиная с мизинца)</i> Этот пальчик прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Встали пальчики – ура! В детский сад идти пора!</p>
--	--

## «Животные жарких стран»

<p style="text-align: center;"><b>Физминутка «Животные жарких стран»</b></p> <p>Это – лев. Он царь зверей.          В мире нет его сильней (<b>идём по кругу неторопливо, подняв голову</b>)          А смешные обезьяны          Раскачали все лианы. (<b>пружинка, стоя в кругу, ноги на ширине плеч</b>)          А вот умный, добрый слон          Посылает всем поклон (<b>ладони прижаты к голове, наклоны туловища вперёд – вправо, вперёд – влево</b>)          Леопард так ловко скачет,          Словно наш любимый мячик. (<b>подскоки на месте</b>)          Пони бегаёт, резвится,          Хочет с нами подружиться. (<b>бег по кругу поскоками</b>)          Зебра головой качает          К себе в гости приглашает. (<b>руки на поясе, наклоны головы вправо – влево</b>).</p>	<p style="text-align: center;"><b>Пальчиковая гимнастика «В жарких странах»</b></p> <p>Если в жаркую страну, я случайно попаду,  <i>(сжимать и разжимать пальцы в кулаки)</i>          То увижу там шакала, <i>(соединить все пальцы обеих рук с большими образуя «бинокль», поднести к глазам)</i>          Кенгуру, гиппопотама, обезьяну, тигра, льва.  <i>(поочередно загибать пальцы одновременно на обеих руках)</i>          Крокодила и слона.  <i>(сжимать и разжимать пальцы правой руки в кулак)</i>          Хорошо живётся им – <i>(сжимать и разжимать пальцы левой руки в кулак)</i>          Не бывает снежных зим! <i>(хлопнуть в ладоши и развести руки в стороны)</i></p>
---	--

## «Страна Россия»

<p style="text-align: center;"><b>Физминутка «Моя Россия»</b></p> <p>Поезжай за моря-океаны, <i>(Дети «едут».)</i>          Надо всю Землей пролети: <i>(Дети «летят».)</i>          Есть на свете различные страны, <i>(Разводят руки в стороны.)</i>          Но такой, как у нас, не найти.  <i>(Отрицательно качают головой)</i>          Глубоки наши светлые воды, <i>(Дети приседают.)</i>          Широка и привольна земля, <i>(Дети встают. Руки в стороны.)</i>          И гремят, не смолкая, заводы, <i>(«Стучат» руками перед собой.)</i>          И шумят, расцветая поля... <i>(Плавные взмахи руками, разведенными в стороны.)</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Пальчиковая гимнастика «Моя страна»</b></p> <p>Посмотрю на карту я:  <i>(вытягивают вперед прямые ладони)</i>          Вот российская земля.  <i>(соединить ладони перед собой)</i>          Есть леса тут и озера,  <i>(загибать пальчики, начиная с мизинца на правой руке),</i>          Горы, реки и моря.          Я люблю тебя, Россия,  <i>(крепко сжимают в «замок»)</i>          Ты же Родина моя! <i>(прикладывают руки к груди)</i></p>
---	--

## «День Защитника Отечества»

<p><b>Физминутка «Самолет»</b> Руки сделали в разлет – Получился самолет Мах крылом туда – сюда, Делай раз и делай два. Руки в стороны держи. И на друга посмотри. Опускайся быстро вниз, На посадку ты садись.</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Аты – баты шли солдаты»</b> Аты — баты, аты — баты! На парад идут солдаты! <i>(Поочерёдно шагают указательным и средним пальцами правой и левой руки).</i> Вот идут танкисты, <i>(Соединяют поочерёдно большой палец правой руки с остальными)</i> Потом артиллеристы, А потом пехота – Рота за ротой.</p>
---	--

## «Профессии»

<p><b>Физминутка «Профессии»</b> Повар варит кашу <i>(имитация движений)</i> Плащ портниха шьет <i>(махи руками)</i> Доктор лечит Машу <i>(наклоны головы вправо влево)</i> Сталь кузнец кует <i>(хлопки)</i> Дровосеки рубят <i>(махи с наклонами)</i> Строят мастера <i>(прыжки)</i> Что же делать будет наша детвора? <i>(пожимают плечами)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Разные профессии»</b> Много есть профессий знатных, <i>(Соединять пальцы правой руки с большим).</i> И полезных, и приятных. <i>(Соединять пальцы левой руки с большим).</i> Повар, врач, маляр, учитель, <i>(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим).</i> Продавец, шахтёр, строитель. <i>(Сжимать и разжимать кулачки).</i> Сразу всех не называю, Вам продолжить предлагаю <i>(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх).</i></p>
--	---

## «Пусть всегда будет мама»

<p><b>Физминутка «Как легко приготовить обед»</b></p> <p><b>Как легко приготовить обед!</b> (Левая рука «держит» кастрюлю, правая рука, сжатая в кулак, «помешивает суп».)</p> <p><b>Ничего в этом трудного нет,</b> (Движения головой влево-вправо)</p> <p><b>Это проще простого:</b></p> <p><b>Это раз – и готово!</b> Если мама готовит обед! (Разводят руки в стороны)</p> <p><b>Но бывает, что некогда маме</b> (Руки опущены вниз, пожимают плечами)</p> <p><b>И обед себе варим мы сами,</b> (Прижимают ладони к груди)</p> <p><b>И тогда</b> (Руки опущены вниз, пожимают плечами.)</p> <p><b>Не пойму, в чем секрет</b> (Проводят тыльной стороной ладони по лбу «вытирают пот»)</p> <p><b>Очень трудно готовить обед!</b></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник»</b></p> <p><b>Первые подснежники</b> (Ладони сжать друг с другом и округлить – «тюльпан»)</p> <p><b>Я в руках несу.</b>(Сжать ладони в кулачки, держать перед собой)</p> <p><b>Нежные цветочки</b></p> <p><b>Маме подарю.</b> (Вытягиваем руки вперед, ладони вверх)</p> <p><b>Будь всегда красивой,</b></p> <p><b>Нежной, как цветы.</b> (Обводим овал лица)</p> <p><b>Хорошо, что рядом</b></p> <p><b>Есть со мною ты.</b> (Прижать ладони к груди)</p>
---	---

## «Весна»

<p><b>Физминутка «Мишка»</b></p> <p>Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. (повороты влево и вправо)</p> <p>Потянулся он со сна (потягивания-руки вверх)</p> <p>К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил. (вращения головой)</p> <p>Наклонился взад-вперед, (наклоны вперед-назад)</p> <p>Вот он по лесу идет. Ищет мишка корешки. И трухлявые пеньки. В них съедобные личинки – Для медведя витаминки. (наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)</p> <p>Наконец медведь наелся И на бревнышке уселся. (Дети садятся)</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Сосульки»</b></p> <p>Капли звонко капали. (Попеременно ударять по столу указательными пальцами обеих рук).</p> <p>Все сосульки плакали: (поднести руки к лицу, как при плаче).</p> <p>«Солнце светит ярко, (скрестить руки на уровне запястий. Пальцы растопырить, словно это солнечные лучи)</p> <p>Нам, сосулькам, жарко!» (попеременно ударять по столу указательными пальцами обеих рук).</p>
---	---

## «Столица Москва»

<p><b>Физминутка «Страна Россия»</b> Широко раскинув крылья, мы летим под облаками <b>(расставить руки, покачиваемся из стороны в сторону)</b> И вокруг мы грозно смотрим очень зоркими глазами <b>(повороты вокруг своей оси)</b> Всё мы видим, всё мы слышим, всё вокруг мы замечаем. <b>(руки на пояс - наклоны со стороны в сторону)</b> И страну свою большую любим мы и защищаем! <b>(руки раскинули и обняли себя)</b></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика: «Москва – столица России»</b> Москва – великий город, <b>(Хлопки поочередно кулачками и ладошками.)</b> Столица всех столиц. Гудят над ней моторы <b>(Круговые движения руками.)</b> Могучих наших птиц. Огни кремлевских башен <b>(Показывают купол башни.)</b> Как, солнце, всем видны. <b>(Обрисовывают круг.)</b> Москва, ты слава наша, <b>(Хлопки в ладошки.)</b> Ты сердце всей страны! <b>(Прижимаем руки к сердцу и разводят руками.)</b></p>
---	--

## «Город Екатеринбург. Моя «малая родина»

<p><b>Физминутка «Цирк»</b> Раз, два, три, четыре — <b>(Руки в стороны и с силой к плечам)</b> Буду всех сильнее в мире, Буду в цирке выступать. <b>(Изобразить движения клоуна)</b> Бегемота поднимать.</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Цирк»</b> В цирке весело всегда, <b>(хлопки)</b> Мы идем сейчас туда, <b>(идем пальчиками по столу)</b> Мы увидим там гимнастов, <b>(загибаем пальцы)</b> Акробатов, силачей, Много клоунов веселых, Дрессировщиков зверей.</p>
--	---

## «Перелетные птицы»

<p><b>Физминутка «Лебеди»</b> Лебеди летят, крыльями машут (<b>Дети машут руками</b>) Прогнулись над водой, качают головой (<b>Качают головой</b>) Прямо и гордо умеют держаться (<b>Распрямляют спину</b>) Очень бесшумно на воду садятся (<b>Садятся</b>)</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика. «Десять птичек — стайка»</b> Пой-ка, подпевай-ка: 10 птичек – стайка. Эта птичка – соловей, (<i>загибаем пальчики по порядку, начиная с большого</i>) Эта птичка – воробей, Эта птичка – Совушка, Сонная головушка. Эта птичка свиристель, Эта птичка – коростель, Эта птичка – скворушка, Серенькое перышко. Это зяблик, это- стриж, Это развеселый чиж. Ну, а это злой орлан. Птички, птички по домам!</p>
---	--

## «Космос»

<p><b>Физминутка «Ракета»</b> Мы в ракету сели смело, (<b>сели на корточки</b>) Шлем на голову надели. (<b>сомкнули руки над головой</b>) Пуск! И в космос мы летим! (<b>встали, тянемся вверх</b>) В невесомости парим. Путь наметили к планете. (<b>вытянули руки вперед</b>) Помахали вслед комете. (<b>машем руками над головой</b>) Посмотрели в телескоп. (<b>сделали бинокль из кулачков и посмотрели в него</b>) Надавили кнопку стоп. Развернули мы ракету! (<b>повернуться в другую сторону</b>) И продолжили полет. (<b>руки в стороны, покачиваемся</b>) Космос нас с собой зовет! (<b>помахали руками</b>).</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Планеты»</b> По порядку все планеты Назовёт любой из нас: (<b>Загибаем пальчики, начиная с большого</b>) Раз - Меркурий, Два - Венера, Три - Земля, Четыре - Марс. Пять - Юпитер, Шесть - Сатурн, Семь - Уран, За ним - Нептун. Он восьмым идёт по счёту. А за ним уже, потом, И девятая планета Под названием Плутон. Ну, а десять – это Солнце, Не планета, а звезда, Ярко светит нам она!</p>
--	--



## «Цветы и растения весной»

<p><b>Физкультминутка «Подснежник»</b>          Весной выросли цветы          Небывалой красоты. <i>(Потягивания — руки в стороны)</i>          К солнцу тянутся они.          С ними потянись и ты. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i>          Ветер дует иногда,          Только это не беда. <i>(Дети машут руками, изображая ветер.)</i>          Наклоняются цветочки,          Опускают лепесточки. <i>(Наклоны.)</i>          А потом опять встают          И по-прежнему цветут. <i>(показать бутон ладошками)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Каждый бутончик»</b>          Каждый бутончик <i>(Пальцы рук собраны в щепоть — «бутончики»)</i>          Склониться бы рад          Влево и вправо, <i>(Раскачивать «бутончики»)</i>          Вперед и назад.          От ветра и зноя <i>(Соединить вместе локти и ладони рук, образуя один большой «букет»)</i>          Бутончики эти          Спрятались быстро          В цветочном букете.</p>
---	---

## «Домашние птицы»

<p><b>Физкультминутка «Гуси»</b>          Утром встал гусак на лапки,  <i>(Потянулись, руки вверх)</i>          Приготовился к зарядке. <i>(Вдох-выдох)</i>          Повернулся влево, вправо, <i>(Повороты влево вправо)</i>          Приседанье сделал справно,  <i>(Приседания)</i>          Клювиком почистил пух, <i>(Наклоны влево вправо)</i>          Поскорее в воду — плюх! <i>(Присели)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Две курицы»</b>          В сарае две курицы жили,  <i>(большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем)</i>          Цыплят на прогулку водили  <i>(постепенно разгибаем остальные пальцы)</i>          За каждой ходили четыре ребёнка,          Четыре красивых послушных цыплёнка.  <i>(дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных)</i>          Цыплята любили все вместе гулять,          Толкаться, пищать, червячков искать.  <i>(руки в замочек, шевелим замочком)</i>          Как только стемнеет — все к мамам бегут,  <i>(сжимаем кулачки)</i>          Прижмутся друг к другу и сразу заснут.  <i>(соединять все пальцы с большим поочередно, одновременно на обеих руках)</i></p>
--	---

## «Транспорт»

<p><b>Физминутка «Самолёт»</b> Руки ставим все в разлёт: <i>(Руки развели в стороны. Изображают летящий самолёт)</i> Появился самолёт. Мах крылом туда - сюда, <i>(Наклоны вправо – влево.)</i> Делай «раз», и делай «два», <i>(Хлопки в ладоши.)</i> Раз и два, раз и два! Руки в стороны держите, <i>(Ходьба на месте.)</i> Друг на друга посмотрите. <i>(Повороты влево – вправо.)</i> Раз и два, раз и два! <i>(Ходьба на месте.)</i> Опустите руки вниз, И на место все садись! <i>(Опустили руки. Сели на место.)</i></p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Транспорт»</b> Автобус, троллейбус, машина, трамвай. О них ты на улице не забывай. В морях – корабли, ледоколы, суда, Они очень редко заходят сюда. <i>(Соединять каждый палец с большим поочередно)</i></p>
---	--

## «День Победы»

<p><b>Физминутка: «Победа!»</b> Мы празднуем Победу! <i>Шагают на месте.</i> Салют! Салют! Салют! <i>Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем</i> Кругом цветы весенние. <i>Руки на пояс, повороты туловища,</i> Цветут, цветут, цветут! <i>Руки развести в стороны.</i> Все люди пляшут, празднуют, <i>Приседания с выставлением ног вперёд.</i> Поют, поют, поют! Пусть в мире страны разные. <i>Вдох, круговое движение руками, изображая земной шар.</i> Живут, живут, живут!</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Солдатская каша»</b> Мы крупу в ковше варили, <i>Левую ладонь сложить в виде пригоршни (ковш), указательным пальцем правой руки (ложкой) «помешать кашу», остальные пальцы прижаты к ладони.</i> Хорошенько посолили. <i>Пальцы правой руки сложить щепоткой и показать, как солят кашу.</i> Здесь уже и ложка наша, <i>Правую руку положить на стол ладонью вверх; ладонь сложить в виде пригоршни (ложка).</i> Так вкусна солдата каша! <i>Облизать губы языком, показывая, как было вкусно.</i></p>
--	--

## «Мебель»

<p><b>Физкультминутка</b>          Много мебели в квартире (<i>Прыгают на месте.</i>)          Раз, два, три, четыре, (<i>Хлопают в ладоши.</i>)          Много мебели в квартире. (<i>Прыгают на месте.</i>)          В шкаф повесим мы рубашку, (<i>Делают повороты вправо-влево.</i>)          А в буфет поставим чашку. (<i>Поднимают руки вверх и подтягиваются</i>)          Чтобы ножки отдохнули, (<i>Трясут каждой ногой.</i>)          Посидим чуть-чуть на стуле. (<i>Приседают на корточки.</i>)          А если захотим поспать (<i>зевают</i>)          Сразу ляжем на кровать (<i>руки под голову и закрывают глаза</i>).</p>	<p><b>«Мебель»</b>  <b>Пальчиковая гимнастика «Мебель я начну считать»</b>          Мебель я начну считать:          Дети делают ритмичные хлопки.          Кресло, стол, диван, кровать,          На каждую строчку пальчики «здороваются».          Полка, тумбочка, буфет, Загнать пальчики на каждое слово.          Шкаф, комод и табурет.          Много мебели назвал —          Показывают десять пальцев.          Десять пальчиков зажал.          Сжимают пальцы в кулак</p>
--	---

## «Насекомые»

<p><b>Физминутка «Стрекоза»</b>          Утром стрекоза проснулась, (<i>потерли кулачками глаза</i>)          Потянулась, улыбнулась,          Раз - росой она умылась, (<i>потерли ладонями щеки</i>)          Два - изящно покружилась,          Три - нагнулась и присела,          На четыре – полетела.</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Насекомые»</b>          Дружно пальчики считаем          Насекомых называем: (<i>сжимаем и разжимаем пальцы</i>)          Бабочка, кузнечик, муха,          Это жук с зеленым брюхом. (<i>Поочередно сгибаем пальцы в кулак</i>)          Это кто же тут звенит? (<i>вращаем мизинцем</i>)          Ой, сюда комар летит!          Прячьтесь! (<i>прячем руки за спину</i>)</p>
--	---

## «Лето пришло»

<p><b>Физ. минутка «Лето пришло»</b>          Лето, лето к нам пришло! (<i>В положении стоя хорошенько вытягиваем вверх руки и активно машем ими – приветствуем лето</i>)          Стало сухо и тепло. (<i>Опускаем руки, прижимаем друг к другу ладошки и активно растираем их друг о друга – показываем, как стало тепло</i>)          По дорожке прямиком          Ходят ножки босиком. (<i>Представляем перед собой прямую дорожку и шагаем по ней</i>)          Кружат пчёлы, вьются птицы, (<i>Машем руками, словно крыльями</i>)          А Маринка веселится (<i>хлопаем в ладоши</i>)</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Солнышко»</b>          Солнышко проснулось (<i>Сжимают ладошку в кулачок.</i>)          Сладко потянулось. (<i>Поднимают кулачок вверх.</i>)          Лучикам пора вставать          Раз, два, три, четыре, пять. (<i>Разжимают по одному пальчику</i>)</p>
--	---