

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ШАТКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

КАРТотеКА

«ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ, пальчиковая гимнастика»

для детей 5-7 лет

Макеева Елена Алексеевна
педагог дополнительного
образования МО ДО ДЮЦ

Шатки
2024 г.

Осень, осень

Осень, осень, /трем ладошки друг о друга
Приходи!/ зажимаем кулаки по очереди
Осень, осень,/ трем ладошки друг о друга
Погляди!/ ладони на щеки
Листья желтые кружатся,/ плавное движение ладонями
Тихо на землю ложатся./ ладони гладят по коленям
Солнце нас уже не греет,/ сжимаем и разжимаем кулаки по очереди
Ветер дует все сильнее,/ синхронно наклоняем руки в разные стороны
К югу полетели птицы,/ «птица» из двух скрещенных рук
Дождик к нам в окно стучится. /барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони
Шапки, куртки надеваем /имитируем
И ботинки обувает /топаем ногами
Знаем месяцы: /ладони стучат по коленям
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. /кулак, ребро, ладонь

Овощи

В огород пойдем, *маршировать на месте*
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*
Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*
И картошки накопает, *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*

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.*

Овощи

В огород пойдем, *маршировать на месте*
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*
Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*
И картошки накопает, *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*

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*

«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).*

Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. *(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)*
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки.)*
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. *(Дети садятся за парты.)*
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. *(Вращение головой вправо и влево.)*
Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Раз и два, раз и два,
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.)

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
рука по диагонали
Отпилили мы красиво *имитировать движения*
Зачищали шкуркой долго *тереть ладонь о ладонь*
Покрывали лаком стойким *имитировать движения*
Верх узором украшали *рисуем в воздухе*
Папу посмотреть позвали *приложить ладонь ко лбу*

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. *рисуя руками круг*
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. *сделать большой круг.*

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, пищать, червячков искать.
Толкаться, пищать, 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.

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»

Я мороза не боюсь

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

Детство

Вот моя деревня;
Вот мой дом родной;
Вот качусь я в санках
По горе крутой;
Вот свернулись санки
И я на бок — хлоп!
Кубарем качусь
Под гору, в сугроб.
И друзья-мальчишки,
Стоя надо мной,
Весело хохочут
Над моей бедой.

Всё лицо и руки
Залепил мне снег...
Мне в сугробе горе,
А ребятам смех!

Транспорт. 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)

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*

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.

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.

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.

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.)

Рыбка

Рыбка плавает в водиче, 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. 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.)

Скоро в школу.

Пальчиковая игра.

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).

Литература

- 1.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с. - (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
- 2.Ткаченко.Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сборник упражнений.
- 5.Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики. Картотека пальчиковых игр.
7. 33 лексические темы. Пальчиковые игры, упражнения, загадки для детей 6-7 лет.
- 8.Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Изд.Литера 2009.