

# Физминутки для детей

(Расскажи стихи руками)



Ученые доказали: если развитие пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстаёт, то и задерживается речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы.

Поэтому рекомендуется стимулировать речевое развитие детей путём тренировки движений пальцев рук. И начинать можно уже с 6-7 месячного возраста ребенка, проводя массаж кисти рук, пальчиков, каждой фаланги.

С десяти месяцев проводят активные упражнения для пальцев рук, вовлекая в движение больше пальцев с хорошей и достаточной амплитудой.

В полуторогодовалом возрасте детям дают более сложные задания, застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, шнурков. Очень хорошую тренировку движений для пальцев дают народные игры-потешки («Сорока-белобока», «Мальчик-пальчик» и т.п.)

С более старшими детьми можно учить стихи, сопровождая движениями пальцев рук. Это дает возможность не только тренировать пальцы и при этом способствовать развитию речевых навыков, но и лучше, и быстрее запоминать текст, улучшает память и внимание, координацию и ориентировку в пространстве.

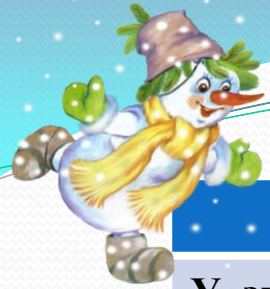
# содержание



- ❖ У зимы в лесу изба
- ❖ Два мышонка
- ❖ Паучок
- ❖ Одуванчик
- ❖ Грибы
- ❖ Овощи
- ❖ Домик
- ❖ Буратино
- ❖ Про сороконожку
- ❖ Игра в снежки
- ❖ Мышка
- ❖ Песня колокольчиков
- ❖ Гномы



# У ЗИМЫ В ЛЕСУ ИЗБА



|                                | ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ  |
|--------------------------------|--|
| У зимы в лесу изба-            | <i>Руки вперед, развести в стороны и сомкнуть над головой – «крыша»</i>  |
| Во все стороны резьба!         | <i>Ладони от себя, пальцы расставить</i>   |
| Два столба хрустальных врыты - | <i>Ставить кулак на кулак слева от себя</i>  |
| Сторожить приставлены!         | <i>Ставить кулак на кулак справа от себя</i>   |
| Ледяные окна                   | <i>Большие пальцы с остальными делают «окошечки»</i>   |
| скрыты                         | <i>Ладони направить к себе</i>   |
| ледяными                       | <i>Ладони сложить вертикально</i>  |
| ставнями.                      | <i>Ладони направить от себя</i>  |
| На шесте, на золотом           | <i>Левый указательный палец вверх – «шест». Правая рука – «клюв» приближается к «шесту», открываясь и закрываясь</i> |
| Ворон ходит ходуном            | <i>Каждый палец правой руки сверху касается «шеста» поочередно, начиная с мизинца</i>                                |



# Паучок

## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Паучок все вверх

ползет,

*Попеременно перебирать большими и указательными пальцами обеих рук*

паутинку он

плетет.

*Попеременно соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинца*

Паутинка так

тонка,

*Показать сплетенные пальцы, большие пальцы – вверх*

но крепко держит

мотылька.

*Скрестить большие пальцы – «мотылек» и на последний слог зажать их в ладонях*

Паутинка рвется-

мотылек смеется.

*Расцепить пальцы рук рывком*

*Поднять руки вверх, «поиграть» пальцами*





# Грибы

## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Заглянули за пенек:

*Руки на поясе. Наклоняются вперед – ноги прямые.*

Раз – грибок  
И два – грибок.



*2 поворота туловища вправо-влево с полуприсяданием.*

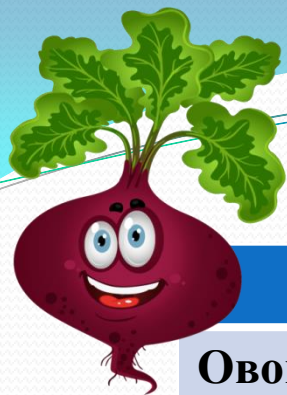
И лисички, и маслята,  
Рыжики, боровики, опята

*Перечисляя грибы, загибают пальцы обеих рук.*

Всех в корзину мы кладем.  
И еще искать пойдем


*Разжимают пальцы, наклоняются вперед – руки на полу.  
Выпрямляются. Маршируют, высоко поднимая колени*





# Овощи



|   |   | ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ  |
|---|---|--|
| <p>Овощей мы наберем,<br/>Если в огород пойдем.</p>   |   | <p><i>Идут по кругу, взявшись за руки,<br/>высоко поднимая колени.</i></p>   |
| <p>Здесь поспели не бананы:</p>   |  | <p><i>Останавливаются, поворачиваются<br/>в круг, разводят руки в стороны<br/>перед собой. Отрицательный жест<br/>указательным пальцем.</i></p>              |
| <p>Лук, чеснок и баклажаны</p>  |   | <p><i>2 поворота туловищем влево-вправо<br/>руки на поясе.<br/>Наклонится – руки перед собой.</i></p>  |
| <p>И редиска и морковка –</p>   |   | <p><i>Поднимают левую, затем правую<br/>руку вверх.</i></p>  |
| <p>Им в земле сидеть так ловко.<br/>Мы их из земли достанем<br/>И салаты делать станем.</p> |   | <p><i>Руки на поясе. Присесть<br/>Наклониться вперед – хватательные<br/>движения ладонями у пола.<br/>Потирающие движения ладонями<br/>друг о друга.</i></p> |



# Домик

|   | <i>основные движения</i>   |
|---|--|
| <b>Стол стоит<br/>на толстой ножке,</b> | <i>ладонь левой руки сжата в кулак, сверху – ровная ладонь правой руки – «стол»</i>        |
| <b>Рядом стульчик<br/>у окошка,</b>     | <i>ладонь правой руки раскрыта вертикально, к ней приставлен кулак левой руки – «стул»</i> |
| <b>Два бочонка под<br/>столом.</b>      | <i>пальцы правой и левой руки округлить, коснуться больших пальцев – «бочонок»</i>         |
| <b>Вот такой я видел<br/>дом!</b>       | <i>руки над головой, соединить пальцы, ладони ровные – «крыша»</i>                         |



# Буратино



|   | <i>ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ</i>                        |
|---|---|
| <b>Буратино потянулся,</b>                                  | <i>руки через стороны вверх</i>                 |
| <b>Раз нагнулся, два нагнулся</b>                           | <i>нагнуться, руками коснуться пола</i>         |
| <b>Руки в стороны развел,</b>                               | <i>руки в стороны и на пояс</i>                 |
| <b>Видно, ключик не нашел</b>                               | <i>повороты туловища<br/>вправо-влево</i>       |
| <b>Чтобы ключик нам достать,<br/>Надо на носочки встать</b> | <i>через стороны руки вверх,<br/>потянуться</i> |
|   |   |

# про сороконожку



|  | ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ                                |
|--|--|
| Как-то раз сороконожку                               | <i>Пальчики здороваются с большим пальчиком.</i> |
| Пригласили на обед.                                  | <i>Приглашающий жест руками</i>                  |
| Ждут жуки, букашки, мошки,                           | <i>Загибают пальцы.</i>                          |
| А ее все нет и нет.                                  | <i>Качают головой</i>                            |
| Наконец, сороконожка появилась<br>у стола:           | <i>Скользят кулачками по коленям</i>             |
| Опоздала я немножко                                  | <i>Показать руками на себя</i>                   |
| Еле-еле доползла                                     | <i>Ладони вместе, делаем «змейку»</i>            |
| Ведь какое невезенье!                                | <i>Приподнять плечи</i>                          |
| Как же мне не опоздать                               | <i>Развести руки немного в стороны</i>           |
| Там у входа объявление:<br>«Просьба, ноги вытирать!» | <i>Большим пальцем показать назад</i>            |





# Игра в снежки

## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Мы в снежки играем смело,  
Ах, какое это дело!  
Любим все морозный день,  
Нам играть в снежки не лень!

Хлоп, хлоп,  
Не зевай!  
Ты от нас не убегай!  
Хлоп, хлоп,  
Не зевай!  
А теперь в меня бросай!

Пусть зима морозит нас,  
Мы погреемся сейчас:  
Ручками похлопаем,  
Ножками потопаем!

*Исходное положение:  
дети стоят в двух шеренгах,  
лицом друг к другу.*

*Шеренги то сходятся, то  
расходятся.*

*«Лепят снежки».*

*«Бросают снежки».*

*Грозят пальцем.*

*Снова «лепят и бросают снежки».*

*«Зовут» руками.*

*Шеренги сходятся.*

*Шеренги расходятся.*

*Ритмично хлопают.*

*Топают.*



# Мышка



## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

- Мышка, мышка,  
Что не спишь?

*Пальцы рук зажать в кулачки,  
положить на макушку – «ушки  
Мышки»*

Что соломою  
шуршишь?

*Перебирать пальчиками волосы  
на макушке*

- Не могу уснуть,  
сестрица:

*Сложить ладони, положить под  
щеку*

Кот усатый мне  
присниться!



*Скрестить кисти рук,  
расставить пальцы, поднести к  
лицу – «усы Кота»*



# **ПЕСНЯ КОЛОКОЛЬЧИКОВ**

## **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Ди-ли, ди-ли, ди-ли-день.

Ах! Какой хороший день!

Ярко солнце светит нам,

Колокольчикам –цветам.

Ярко солнце светит нам,

Колокольчикам –цветам.



*Пальцы рук «здороваются» с большим пальцем по очереди.*

*Крутят кулачками.*

*Сжимают и разжимают пальчики в кулачках.*

*Встряхивают правой кистью руки, затем левой.*

*Сжимают и разжимают пальчики в кулачках.*

*Встряхивают правой кистью руки, затем левой.*



# Гномы



|                           | Основные движения  |
|---------------------------|--|
| Утром гномы в лес пошли   | <i>Шагаем на месте</i>                                     |
| По дороге гриб нашли      | <i>Наклон вперед, выпрямиться ,руки на пояс</i>            |
| А за ними – раз, два, три | <i>Наклоны туловища из стороны в сторону</i>               |
| Показались еще три!       | <i>Руки вперед, а затем в сторону</i>                      |
| А пока грибы срывали      | <i>Руки вперед, наклоны к полу</i>                         |
| Гномы в школу опоздали    | <i>Руки к щекам, покачать головой из стороны в сторону</i> |
| Побежали, заспешили       | <i>Бег на месте</i>  |
| И грибы все уронили       | <i>присесть</i>  |





*спасибо за внимание!*

