**Физкультминутки и пальчиковая гимнастика**

**по теме «Временные представления».**

Подготовила воспитатель Сазонова Г.Н.

На ветвях шары висят, *(дети поднимают руки вверх, делают «фонарики»)*

Спелых яблок полон сад.*(поворачиваются вправо и влево, руки разводят в стороны)*

Варит бабушка варенье.*(выполняют круговые движения ведущей рукой, как бы помешивая варенье в тазу)*  Будет просто объеденье *(гладят животики)*

Мы с сестренкой ложки *взяли (приседают, встают)*

И к бабуле побежали *(бег на месте)*

Будем есть варенье с чаем и с печеньем *(ритмично хлопают в ладоши).*

*\*\*\**

Шел ежик осенней порой *(дети маршируют друг за другом )*

К ежатам тропинкой лесной.*(делают взмахи руками над головой)*

Ягоды взял у мишки, *(разводят руки в стороны, имитируют походку медведя)*

У белки – еловые шишки, *(сгибают руки в локтях, сжимают пальцы в кулачки, прижимают кулачки к груди, скачут, продвигаясь вперед)*

Листьев набрал охапку *(приседают, встают)*

А яблок – целую шапку *(«срывают яблоки», поочередно поднимая руки вверх)*

Ежата подарки взяли *(протягивают руки вперед, затем ставят на пояс)*

И папе «Спасибо!» сказали.*(кланяются)*

*\*\*\**

Листья осенние тихо кружатся, *(кружатся на носочках, руки в стороны)*

Листья нам под ноги тихо ложатся*(приседают)*

И под ногами шуршат, шелестят, *(движения руками вправо-влево)*

Будто опять закружиться хотят *(поднимаются, кружатся)*

Ветер с листьями играет*,(дети вытягивают руки вперед и делают взмахи из стороны в сторону)*

То поднимет, то бросает.*(поднимают руки вверх и встают на носочки, затем опускают руки и приседают)*

Кружат в вальсе листопад

Поздней осени наряд*. (кружатся)*

На ветвях березки белой

Пять листочков уцелело*(подбегают к карточке с цифрой 5)*

*(последние строчки могут быть изменены:*

-На ветвях березки белой

Два(три,четыре) листочка уцелело)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять*(загибать пальцы, начиная с большого)*

Будем листья собирать*( сжимать и разжимать кулачки)*

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем*. (загибать пальцы, начиная с большого)*

Маме осенний букет отнесем*( «шагают» по столу средним и указательным пальчиками)*

*\*\*\**

Раз, два, три, четыре, пять.*(пальчики обеих рук « здороваются», начиная с большого)*

В лес идем мы гулять*. (обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу).*

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем*. (загибают пальчики, начиная с большого)*

*\*\*\**

Капля раз, капля два (прыжки на носочках, руки на поясе)

Очень медленно сперва.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом,бегом. (медленный, быстрый бег)

Мы зонты свои раскрыли (тянутся на носочках, поднимают и разводят руки в стороны)

От дождя себя укрыли (опускаются на всю стопу, смыкают руки полукругом над головой)

Ветер тучи гонит, (дети поднимают руки вверх и делают взмахи из стороны в сторону)

Дождик слезы льет. («ступеньками» опускают руки вниз)

Ах, когда же снова

Лето к нам придет? (разводят руки в стороны, поворачивают корпус вправо и влево)

Вслед за летом к югу

Птицы улетели, (машут руками, как крыльями)

Потому что скоро

Запоют метели (кружатся).

Осень на опушке краски разводила, (проводят по ладони пальцем по кругу)

По листве тихонько кистью проводила: (гладят по поверхности стола руками)

Пожелтел орешник, и зарделись клены, (сжимают и разжимают пальцы рук)

В пурпуре осеннем только дуб зеленый.

Утешает осень: «Не жалейте лето! (гладят руками по голове)

Посмотрите: роща золотом одета». (разводят руки в стороны)

Подарки осени

Ходит Осень по полям. (пальчики «шагают» по столу)

--- Что ты, Осень, принесла нам? (разводят руками в стороны)

С нами поделись ты!

--- Вот рябины кисти, (загибают по очереди пальцы на руках)

Вот орехи спелые,

Вот грибы вам белые

Вот вам подосиновики,

Сыроежки синенькие.

А еще – тяжелые бронзовые желуди. (сжимают пальцы в кулак и трясут ими)

Мой букет красив и ярок, (сжимают и разжимают пальцы рук)

Принесла его в подарок.

Листочки

Ветер северный подул—

«С-с –с,-- все листья

С липы сдул… (подуть на пальцы, произнести звук «с-с-с».

Полетели закружились

И на землю опустились (ладони обеих рук зигзагами плавно опускаются на стол)

Дождик стал по ним стучать:

«Кап-кап-кап, кап-кап-кап!» (постучать пальцами по столу)

Град по ним заколотил,

Листья все насквозь пробил (постучать кулаками по столу)

Снег потом припорошил, (плавные движения кистями рук вперед-назад)

Одеялом их накрыл. (ладони крепко прижаты к столу)

Раз, два, раз, два-

Начинается игра*(дети хлопают в ладоши)*

Разгребаем снег лопатой,

Строим горку во дворе*. (имитируют движения).*

Белой и пушистой ватой

Двор украшен в декабре.*( вытягивают руки вперед, поворачивают корпус вправо и влево).*

Раз, два, раз, два-

Вот и кончилась игра*( ритмично топают ногами).*

*\*\*\**

Ох, зима! Ох, зима!

Сколько снега намела! *(дети подскоками двигаются по кругу)*

Реки все *(вытягивают руки вперед)*

Сковала льдом*. (приседают)*

В снежной шапке*(встают)*

Каждый дом*. ( соединяют руки в « замок» над головой)*

Иней на деревьях*(выполняют наклон вправо, левая рука над головой)*

И на проводах.*(выполняют наклон влево, правая рука над головой)*

Мы катаемся с горы*—(поворачивают корпус вправо и влево)*

Ах! *(хлопают в ладоши)*

*\*\*\**

*(Дети, взявшись за руки образуют круг).*

Солнышко проснулось,

Сладко потянулось*, (держась за руки, идут к центру круга).*

Лучиками тонкими

Облаков коснулось.*( поднимают руки вверх, отбегают назад)*

Улыбнулись облака.

И на землю с высока*(выполняют повороты вправо и влево)*

Белые снежинки—

Облаков смешинки-*( поднимают руки вверх, делают «фонарики»)*

Полетели, закружились, *( бегут врассыпную)*

Тихо-тихо опустились.*(приседают)*

*\*\*\**

Выпал беленький снежок.

Соберемся мы в кружок*(дети становятся в круг)*

Снег, снег, белый снег.

Засыпает он нас всех

Не боимся мы пороши*, (машут руками перед собой )*

Ловим снег – хлопок в ладоши.*(«ловят»)*

Руки в стороны, по швам-

Снега хватит нам и вам *(разводят руки в сторону, опускают по швам)*

*\*\*\**

Снег, снег, белый снег!

Замело дорожки.*(дети подскоками двигаются по кругу.)*

Я иду гулять во двор

С Катей и с Сережкой.*(идут шагом)*

У Сережи- лыжи*, ( вытягивают руки вверх. )*

У Катюши- санки, *( приседают)*

Дайте покататься

Маленькой Оксанке! *( хлопают в ладоши)*

\*\*\*

Ветер дует, задувает ,*( вытягивают руки вперед и делают взмахи из стороны в сторону )*

Снегом белым заметает*(приседают делают движения кистями рук , имитируя падение снега )*

Все деревья и кусты, *(встают, выполняют наклоны вправо и влево)*

Все дороги и мосты*. (высоко подпрыгивают)*

Снежные сугробы наметает, чтобы*(разводят руки в стороны, кружатся)*

Город белым стал и чистым,

И нарядным и пушистым*. (ритмично хлопают в ладоши)*

*\*\*\**

Широкая река*(дети разводят руки в стороны)*

Уснула подо льдом*(складывают ладони « лодочкой» под правой щекой, затем- под левой)*

По узенькой тропинке

Мы к проруби идем *(продвигаются вперед семенящими шагами)*

Широкою дугою

Повис над речкой мост. (выполняют наклоны в стороны)

На узеньких перилах

Сидит замерзший клест *(попеременно: левую руку вытягивают вперед, правую отводят назад и наоборот)*

По узенькой тропинке

Вернемся мы домой*. ( продвигаются вперед на носочках)*

Польем мы горку снежную холодною водой *( ритмично хлопают в ладоши)*

*\*\*\**

Раз, два, три, четыре, пять*( загибают пальчики),*

Мы во двор пришли гулять*(«идут» пальчиками по столу)*

Бабу снежную лепили, *(«лепят» ладонями),*

Птичек крошками кормили*( крошащие движения),*

С горки мы потом катались*(палец правой руки « катится» по ладони левой),*

А еще в снегу валялись*(ладони ложатся на стол одной, другой стороной),*

Все в снегу домой пришли*(отряхивают ладошки),*

Съели суп и спать легли*(движения воображаемой ложкой, а потом руки под щечку)*

*\*\*\**

Раз, два, три, четыре, пять,*(загибают пальчики, начиная с большого)*

Мы с тобой снежок слепили*. ( « лепят», меняя положение ладоней)*

Круглый, крепкий, очень гладкий*(показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую)*

И совсем-совсем не сладкий*. ( грозят пальчиком)*

Раз- подбросим. *( смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок)*

Два- поймаем*. ( приседают, ловят воображаемый снежок)*

И… сломаем*( топают).*

*\*\*\**

Падал снег на порог *( опускать ладони на стол),*

Кот слепил себе пирог*( показать как лепят пирог),*

А пока лепил и пек,

Ручейком пирог утек *(пальчики « бегут» по столу).*

Пирожки себе пеки *( показать, как лепят пирожки),*

Не из снега- из муки.

*\*\*\**

Сколько птиц к кормушке нашей *( сжимать и разжимать кулачки)*

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей*( загибать по одному пальцу),*

Шесть ворон и голубей,

Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило зернышек *(сжимать и разжимать кулачки).*

*\*\*\**

«Елочка»

Перед нами елочка*( пальцы переплетены, из больших- верх елочки)*

Шишечки, иголочки *( кулачки, указательные пальцы выставлены)*

Шарики, фонарики*( пальчики вверх),*

Зайчики и свечки*( показывают « ушки» зайчика; обе ладошки сложены, пальцы сжаты).*

Звезды, человечки*( ладошки сложены, пальцы растопырены; два пальчика» побежали» по столу).*

*\*\*\**

« Белая краска зимы».

Ветви белой краской разукрашу, *( руки в замок, вращательные движения руками)*

Брошу серебро на крышу вашу.*( встряхивание руками перед собой)*

Теплые весной придут ветра*( махи руками влево- вправо)*

И меня прогонят со двора*( кружение на месте).*

*\*\*\**

«Снежная баба»

Сегодня из снежного мокрого кома

Мы снежную бабу слепили у дома.*(идут по кругу» катят» перед собой воображаемый ком)*

Стоит наша баба у самых ворот *( рисуют руками три круга, начиная с маленького)*

Никто не проедет, ни кто не пройдет.*( грозят указательным пальцем сначала правой рукой, потом левой)*

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает:

«Чужой во дворе!» *( идут по кругу, последние слова – говорит один ребенок—«Жучка».*

Скоро кончится зима, (дети ритмично топают ногами)

Постучится к нам весна (ритмично хлопают в ладоши)

Солнца жаркие лучи (поднимают руки вверх)

Превратят снега в ручьи. (опускают руки, приседают)

Птицы станут щебетать, (машут руками, как крылышками)

Реки—толстый лед ломать (разводят руки в стороны, поворачивают корпус вправо и влево)

Март сосульки свесил с крыши (дети, взявшись за руки, идут по кругу)

И капелью зазвенел. (останавливаются, ритмично хлопают в ладоши)

Солнце в небе выше, выше, (поднимают руки вверх)

Все хлопочут, много дел. (выполняют наклоны вправо и влево)

Скоро снег совсем растает, (приседают и встают)

Выйдут в поле трактора. (ставят руки на пояс, с перетопом продвигаются вперед)

Черный грач весну встречает (идут, высоко поднимая колени)

Громкой песней: «Кра- =кра—кра» (машут руками, как крылышками)

Зима прошла

Воробей с березы

На дорогу—прыг!

Больше нет мороза,

Чик-чирик! (ритмично прыгают по кругу, хлопают руками по бокам)

Вот журчит в канаве

Быстрый ручеек, (бегут по кругу, взявшись за руки)

И не зябнут лапки—

Скок, скок, скок!

Высохнут овражки!

Прыг,прыг,прыг!

Вылезут букашки—

Чик-чирик! (ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, а потом против)

Синие лужи весны.

Голубые, синие

Небо и ручьи. (руки через стороны вверх)

В синих лужах плещутся

Стайкой воробьи. (приседают)

На снегу прозрачные

Льдинки –кружева. (прыжки на месте)

Первые проталинки,

Первая трава. (хлопают в ладоши)

Цвет весны

На дворе стоит весна! (прыгают с ноги на ногу по кругу.)

После зимней лютой стужи

Просыпается от сна (потягиваются)

Вся природа. Даже лужи (идут по кругу на носочках)

Не покроет лед за ночь, (делают повороты туловищем вправо, влево)

Гонит солнце зиму прочь! (машут руками)

По дорожке долго, долго, (идут по кругу)

Взявшись за руки, мы шли. (берут друг друга за руки)

Усидеть весною дома

Мы с сестренкой не смогли.

Светит солнце ярко, ярко, (поднимают руки вверх, сжимают и разжимают пальцы рук)

От цветов пестреет луг, (хлопают в ладоши)

В небе радуга, как арка, (в воздухе рисуют радугу)

Из семи лучистых дуг.

Цвет весны

На дворе стоит весна! (прыгают с ноги на ногу по кругу)

После зимней лютой стужи

Просыпается от сна (потягиваются)

Вся природа. Даже лужи (идут по кругу на носочках)

Не покроет лед за ночь, (делают повороты туловища вправо, влево)

Гонит солнце зиму прочь! (машут руками)

Веснянка

Солнышко, солнышко,

Золотое донышко.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло. (идут по кругу, взявшись за руки)

Побежал в саду ручей, (бегут по кругу)

Прилетели сто грачей, («летят» по кругу)

А сугробы тают, тают, (медленно приседают)

А цветочки подрастают. (тянутся на цыпочках, руки вверх)

Весна

Иди, весна, иди, красна (пальчики «идут» по столу)

Принеси ржаной колосок (загибают пальцы, начиная с мизинца)

Овсяной снопок,

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Большой урожай в наш край.

Веселые льдинки

Под самым карнизом (сжимают и разжимают пальцы)

Над самым оконцем

Забралось в сосульки (стучат пальцами по столу)

Весеннее солнце. (поднимают руки и делают «солнышко» )

Сверкая, бегут по сосулькам слезинки… (сжимают и разжимают пальцы)

И тают сосульки- веселые льдинки. (стучат пальцами по столу)

Луч

Солнца луч скользнул в окошко. (сжимают и разжимают пальцы)

Я зажму его в ладошке. (соединяют обе руки в «замочек»

Аккуратно, чуть дыша, (смотрят в ладони, чуть приоткрыв их)

Спрячу в ларчик малыша. (закрывают ладони и убирают руки под стол)

И тихонько шаг за шагом (пальчики «шагают» по столу)

Маме отнесу бродягу. (сжимают руки и вытягивают их вперед)

Апрель

Мы раскрыли окна, (как будто раскрывают окна)

Распахнули дверь. (открывают дверь)

Солнечный и мокрый (сжимают и разжимают пальцы)

К нам пришел апрель. (пальцами «шагают» по столу)

Забурлил ручьями, (загибают по одному пальцу на руках)

Зазвенел, запел.

Первыми скворцами (машут руками, словно крыльями)

На березы сел.

Речка

К речке быстрой мы спустились, (идут по кругу)

Наклонились и умылись. (наклоняются, трут лицо руками)

Раз, два, три, четыре, (обмахивают ладонями лицо)

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно. (идут по кругу, взявшись за руки)

Делать так руками нужно: Вместе—раз, это брасс, (показывают движения брассом и кролем)

Одной, другой—это кроль.(«плывут» по кругу, повторяя движения)

Все как один плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.(идут, повернувшись лицом к центру круга)

На лужайке

На зеленой на лужайке

Заиграла балалайка (дети стоят лицом в круг, изображают игру на балалайке)

Заиграла дудочка,

Дудочка-погудочка. (изображают игру на дудочке)

В сарафане красненьком

Заплясала Настенька. (пляшут)

Лето

Лето по полю гуляло. (шагают пальцами по столу)

Лето шило- вышивало (поочередно загибают пальцы)

Луг- цветами,

Лес- листами,

День- лучами,

Ночь- звездами.

Я рисую лето

Я рисую лето: (рисуют пальчиком по столу)

Красной краской—(рисуют в воздухе «солнце» )

Солнце,

На газонах розы, (сжимают и разжимают пальцы)

На лугах покосы,

Синей краской—небо (рисуют в воздухе «облака»)

И ручей певучей. (на столе рисуют пальцем «ручей»)

Дождик

Раз, два, три, четыре, пять- (прыжки на обеих ногах на каждый счет, руки на поясе)

Вышел дождик погулять. (маршируют)

Шел неспешно по привычке.

А куда ему спешить? (разводят руками, пожимают плечами)

«По газону не ходить!» (ведут пальчиком правой руки слева направо, движении головы слева направо)

Дождь вздохнул тихонько: « Ох!»-- (глубокий вздох и междометие на выдохе)

И ушел. Газон засох. (маршируют)

Дождь

Плыли тучи дождевые:

-- Лей, дождь, лей. (встряхивают кистями рук)

Дождинки пляшут, как живые:

-- Пей, дождь, пей! (постукивают пальчиками о стол)

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет. (поворот ладоней вверх, вниз)

А теплый дождь, неугомонный,

Льет, льет, льет. (из щепотки «разбрызгивают воду»)