

1. Физминутка

«Домик»

Раз, два, три, четыре, пять

(разжимание пальцев из кулака по одному, начиная с большого),

Вышли пальчики гулять.

(ритмичное разжимание всех пальцев одновременно)

Раз, два, три, четыре, пять

(сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца),

В домик спрятались пять.

(ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).

2. . Физминутка

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу),

А вторые – догонять.

(ритмичные движения по столу указательных пальцев).

Третьи пальчики – бегом.

(движение средних пальцев в быстром темпе).

А четвёртые – пешком.

(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).

Пятый пальчик поскакал

(ритмичное касание поверхности стола мизинцами)

И в конце пути упал.

(хлопок кулаками по поверхности стола)

3. Физминутка:

Мы писали, мы писали, наши пальчики устали,

А теперь мы дружно встали.

Ножками потопаем, ручками похлопаем,

Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,

А потом их разведем и к себе скорей прижмем,

Затем пальчики сожмем и опять писать начнем.

4. . Физминутка для пальцев рук.

«Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне («цветок с закрытыми лепестками»).

Утром весенним раскрыл лепестки (развести пальцы рук).

Всем лепесткам красоту и питание

(ритмичные движения пальцами вместе и врозь)

Дружно дают под землей корешки («корни»).

5. Физминутка для глаз: посмотреть вдаль, вверх, вниз; для рук - сжать, кулачки.

6. Физминутка. Самомассаж пальчиков (соединение пальчиков, начиная с мизинцев, между пальчиками как бы мяч-прыгун).

Ребенок соединяет по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не касаются друг друга:

На базар ходили мы (мизинцы),
Много груш там и хурмы (безымянные пальцы),
Есть лимоны, апельсины (средние пальцы),
Дыни, сливы, мандарины (указательные пальцы),
Но купили мы арбуз (большие пальцы) -
Это самый вкусный груз (пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх).

7. Пальчиковая гимнастика «В гости»

В гости к пальчику большому
(выставляются вверх большие пальцы обеих рук)
Приходили прямо к дому («дом»):
Указательный и средний,
(поочерёдно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно).
Безымянный и последний –
Сам мизинчик малышок
(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы)
Постучался на порог.
(кулаки стучат друг о друга).
Вместе пальчики – друзья.
(ритмичное сжатие пальцев в кулаки).
Друг без друга им нельзя.

8. Пальчиковая гимнастика «Лодочка»

Две ладошки я прижму
И по морю поплыву.
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.
Паруса я подниму,
Синим морем поплыву,
А по буйным волнам
Плывут рыбки тут и там.