

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Буратино» с. Чунояр

Картотека физкультурных минуток, пальчиковых игр, зрительной гимнастики.



Выполнила воспитатель Андреева Л.А.

Дорожное движение. Транспорт

Физкультминутка «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт.

*Стойка ноги врозь.
Руки в стороны.
Поворот вправо.
Поворот влево.*

Пальчиковая игра «Транспорт»

Будем ручками играть
И про транспорт вспоминать
Полетим на самолёте,
Облака, вы как живёте?
В лодочке качаемся
И волнам улыбаемся
Мотоцикл мы разгоняем,
Наперегонки играем
С ветром, солнцем и друзьями.
Называйте транспорт с нами.

*Соединяют пальцы с большим пальцем.
Изображают крылья самолёта.
Ладони «в лодочку», изображают волны.
Сжимают пальцы в кулак, расслабляют.
Руки в трубочку-дуют «ветерком».
Руки вверх-это лучи солнца.
Руки показывают на друзей.
Надавливают подушечками пальцев друг
на друга на соответствующих руках.*

Зрительная гимнастика «Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
Поедут направо, налево, кругом.
Свободны машины и ночью и днем.

*Дети выполняют круговые движения глазами.
Выполняют движения.
Глазами влево, вправо.
Хлопают глазами.*

«Светофор»

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

*Взор переводят вверх, вниз.
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза..
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.
(повторить 2 – 3 раза)*

Грибы. Ягоды.

Пальчиковая игра «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять, *Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших.*
В лес идём мы погулять. *Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу.*
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём. *Загибают пальчики, начиная с большого.*

Физкультминутка «А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника, *Показ руками вправо, влево.*
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. *Приседания.*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. *Ходьба на месте.*

Физкультминутка «Гриша шел...»

Гриша шел — шел - шел, *Шагаем на месте.*
Белый гриб нашел.
Раз-грибок, *Хлопки в ладоши*
Два - грибок, *Наклоны вперед.*
Три - грибок, *Наклоны вперед.*
Положил их в кузовок. *Наклоны вперед.*
 Шагаем на месте.

Зрительная гимнастика «Ягоды»

Все ребяток навещают, *Переводят взгляд*
Все больного угощают: *вверх-вниз,*
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной
земляникой. *вправо-влево.*

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. *Дети смотрят вдаль.*
Рябит от шляпок в глазах у ребят. *Часто моргают глазами.*

Фрукты

Пальчиковая гимнастика «В саду»

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,
Указательный с порога указал ему дорогу.
Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.
Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает.
(Поочерёдно загибать пальцы правой, а затем левой руки)

Физкультминутка «Фрукты»

Будем мы варить компот. Фруктов нужно много. Вот. Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.	<i>Маршировать на месте. Показать руками - "много". Имитировать: как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок. Повернуться вокруг себя. Хлопать в ладоши.</i>
--	--

Зрительная гимнастика «Фруктовая загадка»

Раз, два, три, четыре пять Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша, Сочная, но нельзя скушать. Слева, на столе – лимон – Фруктовый господин-барон, Справа – яблоко в корзине. Его купили в магазине. Ну а снизу – апельсин, На столе лежит один. Сколько фруктов, посчитали? Четыре фрукта – угадали?	<i>Дети смотрят перед собой. Дети смотрят влево. Дети смотрят вправо. Дети смотрят вниз.</i>
--	---

Овощи.

Пальчиковая гимнастика «У Лариски– две редиски»

У Лариски-
Две редиски.
У Алёшки-
Две картошки.
У Серёжки – сорванца _
Два зелёных огурца.
А у Вовки-
Две морковки.
Да ещё у Петьки
Две хвостатых редьки.

*По очереди разгибают пальчики из кулачка,
начиная с большого, на одной или обеих
руках .*

Физкультминутка «Овощи»

В огород пойдем,
Урожай соберем.
Мы морковки натаскаем,
И картошки накопаем,
Срежем мы кочан капусты
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвем немножко
И вернемся по дорожке.

*Маршировать на месте.
Идти по кругу, взявшись за руки.
Имитировать, как таскают,
копают,
срезают,
показать руками «рвут».*

Идти по кругу, взявшись за руки.

Зрительная гимнастика «Грядка»

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем овощи искать.
Что растет на нашей грядке?
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат-
Наша грядка просто клад!

*Дети выполняют круговые движения
глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.*

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10
раз, (повторить 2 раза)*

Осень

Пальчиковая гимнастика «Осень, осень...»

Осень, осень,
Приходи!
Осень, осень,
Погляди!
Листья желтые кружатся,
Тихо на землю ложатся.
Солнце нас уже не греет,
Ветер дует все сильнее,
К югу полетели птицы,
Дождик к нам в окно стучится.

Шапки, куртки надеваем
И ботинки обуваем
Знаем месяцы:
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.

*Трем ладошки друг о друга.
Зажимаем кулаки по очереди.
Трем ладошки друг о друга,
ладони на щеки.
Плавное движение ладонями.
Ладони гладят по коленям.
Сжимаем и разжимаем кулаки по очереди.
Синхронно наклоняем руки в разные стороны
«птица» из двух скрещенных рук.
Барабанить пальцами то по одной, то по
другой ладони.
Имитируем.
Топаем ногами.
Ладони стучат по коленям,
кулак, ребро, ладонь.*

Физкультминутка «Осень»

Вдруг закрыли небо тучи,
Начал капать дождь колючий.
Долго дождик будет плакать,
Разведёт повсюду слякоть.
Грязь и лужи на дороге,
Поднимай повыше ноги.

*Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх
перекрещенные руки.
Прыжки на носочках, руки на поясе.
Приседаем, руки на поясе.
Идём по кругу с высоким подниманием
колена.*

Зрительная гимнастика «Краски осени»

Осень по опушке краски
разводила,
По листве тихонько кистью
поводила.
Пожелтел орешник и
зарделись клены,
В пурпуре осинки, только
дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте
лета,
Посмотрите – осень в золото
одета!

*Круговые движения глазами : налево –
вверх – направо – вниз – вправо – вверх –
влево - вниз
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10
раз. (повторить 2 раза).*

Деревья, лес.

Пальчиковая гимнастика «Деревья в лесу»

Друг от друга деревья росли далеко
Человеку пройти этот путь нелегко,

*Показать дерево обеими кистями.
Шагать указательным и средним*

Только корни деревьев
Однажды сплелись,
Будто дерева два навсегда обнялись.

*Пальцами.
Приложит кисти друг к другу тыльными
сторонами, пальцы вниз.
«Деревья».*

ОСЕННИЙ БУКЕТ

Раз, два, три, четыре, пять

*Поочерёдно загибают пальчики на руке,
начиная с большого.*

Будем листья собирать

*Ритмично сжимают и разжимают
кулачки.*

Листья берёзы, листья рябины,
Листики тополя, листья осины,
Листики дуба мы соберём
Маме осенний букет отнесём.

*Поочерёдно загибают пальчики на руке,
начиная с большого.*

*«Шагают» по столу средним и
указательным пальчиками.*

Физкультминутка «Во дворе стоит сосна»

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.,
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал.

*Стоя на одной ноге,
потягиваемся — руки вверх
потом то же, стоя на другой ноге.*

Наклоны корпуса вперёд-назад.

Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт.
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы размялись от души
И на место вновь спешим.

Рывки руками перед грудью.

Приседания.

Дети идут на места

Зрительная гимнастика «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять, грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
Вот грибок растёт на пне,
Дрозд на дереве сидит,
Ежик под кустом шуршит.
Слева ель растёт - старушка,
Справа сосенки – подружки. Где вы, ягоды, ау!
Все равно я вас найду!

Шагают на месте

*смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят вправо
смотрят влево
повторяют движения глаз*

Детский сад

Пальчиковая гимнастика: «Дружба»

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять
Начинаем мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы закончили считать

*Пальцы рук соединяют в замок
(несколько раз).*

*Пальцы с мизинчика поочередно
соединяют друг с другом.*

Руки вниз, встряхивают кистями.

Физкультминутка: «Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Как пружинки мы присели
И тихонько разом сели.

Выпрямится.

Ходьба на месте.

Руки поднять вверх.

Прогнуться назад, руки за голову.

Присесть.

Зрительная гимнастика «Ах, как долго рисовали»

Ах, как долго рисовали,
Глазки у ребят устали.
Посмотрите все в окно,
Ах, как солнце высоко.
Мы глаза сейчас закроем,
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
Жмурься сильно, но держись.

Поморгать глазами.

Посмотреть влево-вправо.

Посмотреть вверх.

(Закрывать глаза ладошками.)

Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

Игрушки

Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:
Паровоз и два коня,
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход, Самосвал,
Подъёмный кран.

*Хлопки в ладоши.
Загибать поочередно пальцы.*

Физкультминутка "Кукла".

Я хожу, хожу, хожу,
Вдруг я куклу разбуду!
Кукле надо отдыхать,
Кукле хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
Куклу я не разбуду.
И ни разу, и ни разу,
Я словечка не скажу.

*Ходьба с высоким подниманием колен
полуприседание, удержание позы.*

*Потягивание на носочках,
разу руки на поясе.
Ходьба на носочках,
проговаривание шепотом*

Физкультминутка «Буратино»

Буратино - потянулся,
Раз — нагнулся, два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Зрительная гимнастика «Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь.
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
Покатился под ворота,
Добежал до поворота.
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.

Дети смотрят вдаль.

*Смотрят на кончик носа, вдаль.
Смотрят вниз.*

Выполняют круговые движения глазами.

Закрывают глаза.

Я и мое тело

Пальчиковая гимнастика «Грязнули»

Кто зубы не чистит,

Пальцы рук поочередно, начиная с указательного

Не моется с мылом
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями
Только грязнули
Которые сами
В грязи утонули
У них вырастают
Противные бяки,
За ними гоняются
Злые собаки
Грязнули боятся
Воды и простуд,,
И иногда и вообще не растут!

*«здороваются» с большими пальцами.
Ладони ставятся одна над другой
изображая рост ребенка.
Пальцы рук соединить в замок.*

*Движение имитирующее пловца
Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около
носа, «дразнимся»
Руки вперед, правая ладонь лежит на левой
пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки
касается одноименного пальца левой, «пасть»
на последнюю строчку, совершаем
отрицательные движения указательным пальцем.*

Физкультминутка «Шеей крутим осторожно»

Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.
Влево смотрим — раз, два, три.
Так. И вправо посмотри.
Вверх потянемся, пройдемся,
И на место вновь вернемся.

Вращение головой вправо и влево.

*Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.
Дети садятся.*

Зрительная гимнастика «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка,
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка,
Маленький, как крошка.
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.
Вот закрыли мы глаза,
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

*Дети вытягивают вперед ладошку.
Ставят на ладонь указательный палец
другой руки. Прослеживают взглядом
движение пальца, которым медленно
прикасаются сначала к носу, вновь
отводят вперед, затем последовательно
дотрагиваются до одного плеча, лба и
другого плеча, каждый раз отводя палец
перед собой.
Голова все время находится в
фиксированном положении. Закрывают
глаза ладонями.*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево,
Смотрит носик вверх и вниз.
Что увидел хитрый носик?
Ну, куда мы забрались?

*Резко перемещают взгляд вправо и влево
Резко перемещают взгляд вверх и вниз.
Мягко проводят указательным
пальцами по векам.*

Одежда

Пальчиковая гимнастика «Варежка»

Маша варежку надела:
«Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал».

Маша варежку сняла:
«Поглядите – ка, нашла!
Ищешь, ищешь и найдёшь,
Здравствуй, пальчик, как живёшь?»

*Сжать пальцы в кулачок.
Все пальцы разжать, кроме большого.
Разогнуть большой палец.
Сжать пальцы в кулачок,*

*Отделить большой палец.
Хлопки ладонями.*

Физкультминутка «Я умею одеваться»

Я умею одеваться,
Если только захочу,
Я и маленького братца
Одеваться научу,
Вот они, носочки,
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

*Топать ногами,
Руки перед грудью
показывают "маленького братца".*

*Наклон вперед.
Погладить правую ногу,
погладить левую ногу*

«Маша растеряша»

Ищет вещи Маша,
Маша растеряша
И на стуле нет,
И под стулом нет,
На кровати нет,
Под кроватью нет.
Вот какая Маша,
Маша растеряша!

*поворот в одну сторону
поворот в другую сторону, в исходное положение
руки вперед, в стороны
присесть, развести руки в стороны,
руки опустили.*

*наклоны головы влево-вправо, «погрозить»
указательным пальцем.*

Зрительная гимнастика «Одежда»

Ох, испачкалась одежда,
Мы ее не берегли,
Обращались с ней небрежно,
Мяли. Пачкали в пыли.

*Широко открывают глаза.
Взор перемещают вправо, влево.
Взор перемещают вверх, вниз.
Закрывают глаза.*

Обувь и головные уборы

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

Посчитаем первый раз,
Сколько обуви у нас.
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Серёжки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

*Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.
На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Физкультминутка «Я умею обуваться»

Я умею обуваться,
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу.
Вот они, сапожки,
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

*Топать ногами
Руки перед грудью, показывают "маленького братца".
Наклон вперед.
Погладить правую ногу.
Погладить левую ногу.*

Зрительная гимнастика «Разноцветные сапожки»

Если дождик – мы не тужим,
Бойко шлепаем по лужам.
Вправо, влево мы пойдём,
Снова лужицу найдём!
Будет солнышко сиять –
Нам под вешалкой стоять

*Моргают глазами.
Взор перемещают вправо, влево.
Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
Закрывают глаза.
Открывают глаза, опускают взор вниз.*

Домашние птицы

Пальчиковая гимнастика «Две курицы»

В сарае две курицы жили *Большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем*
Цыплят на прогулку водили *Постепенно разгибаем остальные пальцы.*
За каждой ходили четыре ребёнка,
Четыре красивых послушных цыплёнка. *Дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев.*
Цыплята любили все вместе гулять,
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.

Физкультминутка «Уточка»

Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*
Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток.*
Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*
Га – га- га! Га – га- га! *оставив руки – «крылья» назад.*
Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг*
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам.*
А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею*
Рано – рано поутру *вверх, поднимаются на цыпочки.*
Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Зрительная гимнастика «Птицы на дворе»

Перед нами петушок – *Дети смотрят перед собой.*
Он с земли зерно клюет. *Смотрят вниз.*
Слева – курица идет, *Смотрят влево,*
вправо,
Справа – уточка плывет. *вверх.*
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.

Домашние животные Пальчиковая гимнастика «Котята»

У кошечки нашей есть десять котят,

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.

*Ладони складываем,
пальцы прижимаем
друг к другу, локти опираются о стол.
Покачиваем руками, не разъединяя
Постукиваем соответствующими
пальцами друг о друга
(от большого к мизинцу).*

Физкультминутка «Скотный двор»

Мы пришли на скотный двор,
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
А теперь табун галопом
Быстро скачет по лужку.
Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет,
Бьёт хвостом туда-сюда.
Мошек столько, что беда.
На пригорках и в канавках
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они: «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу,
Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,
Весело играютяся.

Дети ходят обычным шагом.

Бегают с высоко поднятыми коленями.

Делают повороты в сторону, «отгоняя мух».

Делают наклоны вниз.

Прыгают.

Зрительная гимнастика «Кошка».

Вот окошко распахнулось,
Кошка вышла на карниз.
Посмотрела кошка вверх.
Посмотрела кошка вниз.
Вот налево повернулась.
Проводила взглядом мух

Разводят руки в стороны.

Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Смотрят влево.

Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
И закрыла их руками.

Дети приседают.

Смотрят прямо.

Закрывают глаза руками.

Дикие животные Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»

Зайцы спрятались от волка.
Чья- то им досталась норка...
Серый волк зубами щёлк-
Ах, какой зубастый волк!
Белочка в своём дупле
Орешки щёлкает в тепле.
Пересчитала мама медвежат-
В берлоге все послушные лежат.

*Прячут по одному пальцы одной руки в «норку»
колечко, сделанную другой рукой
Соединяют по очереди большой палец с другими
Руки к щекам, качают головой
Щелчки пальцами
Соединяют соответствующие пальцы рук друг
с другом, затем соединяют пальцы в «замок»*

Физкультминутка «Лоси»

На полянку вышли лоси
Дружная семья:
Папа лось идет с рогами,
А лосенок с рожками;

*скрестить руки и поднять их над
головой (пальцы прямые, раздвинуты),
шагают на месте, высоко поднимая колени,
на месте переступают с носочка
на носочек, указательные
пальцы обеих рук приставляют ко лбу
(рожки);
переходят на высокий шаг
с «большими рогами»;
повторяют шаги лосенка.*

Мама длинными ногами
А лосенок – ножками.

Зрительная гимнастика «Белка»

Белка дятла поджидала,
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
Вот орехи-1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
И пошел играть в горелки.

*Резко перемещают взгляд вправо- влево.
Смотрят вверх-вниз.
Моргают глазками.
Закрывают глаза, глядят веки.*

«Зайка»

Зайка вправо поскакал,
Каждый зайку увидал.
Зайка влево поскакал
Каждый взглядом
увидал.
Зайка — вправо,
зайка влево.
Ах, какой зайчонок
смелый!
Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись.
Зайчик спрятался от нас.
Открывать не надо глаз.

*Дети прослеживают движения зайчика
взглядом, голова остается
в фиксированном положении.*

*Движение зайчика-игрушки в соответствии с
текстом.*

Закрывают глаза на несколько секунд.

Зимующие птицы

Пальчиковая гимнастика «Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пёстрых пёрышках.
Всем хватило зёрнышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки

*На каждое название птицы загибают по
одному пальчику*

Опять сжимают и разжимают кулачки

Физкультминутка «Снегири»

Вот на ветках посмотри,
В красных майках снегири.
Распушили пёрышки,
Греются на солнышке.
Головой вертят, улететь хотят.
Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью! За метелью!

*Хлопать руками по бокам.
Наклонять голову в сторону.
На первое слово каждой строчки частое
потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.
Повороты головы.
Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,
как крыльями.*

Зрительная гимнастика «Птички»

Летели птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Люди все дивились.

Прослеживание глазами за предметом по кругу.

Движения глазами вправо – влево.

Движения глазами вверх – вниз.

«Сорока»

Длиннохвостая сорока
Хлопотунья белобока.
По лесу летает
Вести собирает.
Вправо-влево, вправо-влево
Все летает то и дело.
С веточки на веточку
Отлетает чуточку.
Вверх и вниз, верх и вниз.
Лишь смотреть ты не ленись.
Затрещит и застрекочет,
Будто кто ее щекочет.
Ну, сорока – егоза,
Мы зажмурили глаза.
Поскорей улетай
Ты нам больше не мешай.

*-проследить глазами за движением
птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;
-движение глаз вправо-влево 6-8 раз;
-движение глазами вверх, вниз 6-8 раз
-проследить глазами по кругу в одну и
другую сторону;
- поморгать и зажмурить глаза.*

Животные жарких стран

Пальчиковая гимнастика «Слон»

В зоопарке стоит слон,
Уши, хобот – всё при нём.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает.

Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем, качать кистью.

Физкультминутка «Мартышки»

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

Действия выполняются в соответствии с текстом.

Зрительная гимнастика «Слоник»

Раз, два — слоник идет вправо,
Три, четыре — а теперь налево,
Пять, шесть — дорожка лежит прямо,
Семь, восемь — все начинаем сначала.
Идет слоник по тропинке.
Глядит вниз, как на картинке.
Смотрит вверх, по сторонам.
Ну-ка сделай так же сам.
Сел наш слоник отдохнуть.
Только он решил уснуть,

*Движения глаз вправо-влево.
Повторить 4—5 раз.*

*Движения глаз вверх-вниз,
вправо-влево.
Повторить 5-6 раз.*

*Круговые движения глазам.
Глаза закрыть, открыть.*

Животные севера

Пальчиковая гимнастика «Белые медведи»

Белые медведи мороза не боятся, *Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять.*
Нравится им в море ледяном купаться. *Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять.*
Не страшны им в Арктике
Клыкастые моржи, *Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого.*
На рыбу и тюленей охотятся они. *Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого.*

«Тюлени»

Тёпы-тяпы, тёпы-тяпы,
Ладоньками с плотно сомкнутыми пальчиками похлопывают по коленям или по столу (руки при этом неподвижны).
Это ласты, а не лапы.
У тюленей ласты эти
Носят мамы, папы, дети.

Физкультминутка «Пингвины»

*Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу.
Ходьба на внутреннем своде стопы.*

Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.
Лед да лед, лед да лед,
А по льду пингвин идет.
Лед да лед, скользкий лед,
Но пингвин не упадет.
Я, пингвин, не один,
Нас, пингвинов, стая.
Мы живем среди льдин
И не замерзаем.

Зрительная гимнастика «Морж»

Кто живёт в морях холодных? *Движение глаз вправо – влево, вверх – вниз.*
Среди айсбергов огромных?
У него усы, как ерш, *Круговые движения глазам.*
Не боится стужи... Морж. *Глаза закрыть, открыть.*

Здоровье-главная ценность

Пальчиковая гимнастика «Грязнули»

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями
Только грязнули
Которые сами
В грязи утонули
У них вырастают
Противные бяки,
За ними гоняются
Злые собаки
Грязнули боятся
Воды и простуд,,
И иногда и вообще не растут!

*Пальцы рук поочередно, начиная с указательного
«здороваются» с большими пальцами.*

*Ладони ставятся одна над другой
изображая рост ребенка.*

Пальцы рук соединить в замок.

Движение имитирующее пловца.

*Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около
носа, «дразнимся».*

*Руки вперед, правая ладонь лежит на левой
пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки
касается одноименного пальца левой, «пасть».*

*На последнюю строчку, совершаем
отрицательные движения указательным пальцем.*

Физкультминутка «Мы не будем торопиться»

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись.
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шейю.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова.
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять.
Напоследок, всем известно,
Как всегда, ходьба на месте.
От разминки польза есть
Что ж, пора на место сесть.

Повороты туловища в стороны.

Вращение головой в стороны.

Приседания.

Ходьба на месте.

Дети садятся.

Зрительная гимнастика «Носик»

Смотрит носик вправо-влево,
Смотрит носик вверх и вниз.
Что увидел хитрый носик?
Ну, куда мы забрались?

Резко перемещают взгляд вправо и влево.

Резко перемещают взгляд вверх и вниз.

*Мягко проводят указательными пальцами
по векам.*

Новый год

Пальчиковая гимнастика «На елке»

Мы на ёлке веселились,
И плясали, и резвились.
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнёс.
Дал большущие пакеты,
В них же – вкусные предметы:
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко,
Один золотистый мандарин.

*Ритмичные хлопки в ладоши.
Ритмичные удары кулачками.
«Шагают» средним и указательным
Пальцами обеих рук по столу.
«Рисуют» руками большой круг.
Делают ритмичные хлопки.
Загибают на обеих руках пальчики,
начиная с большого.*

Физкультминутка «Солнце землю греет слабо»

Солнце землю греет слабо,
По ночам трещит мороз,
Во дворе у Снежной Бабы
Побелел морковный нос.
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда,
Вьюга злится,
Снег кружится,
Заметает все кругом
Белоснежным серебром.

*Руки вверх и вниз.
Руки на пояс, наклоны в стороны.
Руки на пояс, поворот вокруг себя.
Дети показывают нос.*

Прыжки на месте.

Дети кружатся.

Имитируют движения руками.

Зрительная гимнастика «Две снежинки»

У сестренки, у Маринки,
На ладони две снежинки.
Всем хотела показать,
Гладь – снежинок не видать.
Кто же взял снежинки
У моей Маринки?

*Смотрит на ладонь, широко открыв глаза.
Переводят взор вправо, влево.
Круговое вращение глазами по часовой
стрелке, затем против часовой стрелки.
Моргают глазами.
Закрывают глаза, отдыхают 10 с.*

«Снежинка - пушинка»

Снежинка - пушинка кружится, летает.
Снежинка - пушинка не тает, не тает.
Вот вниз опустилась почти до земли,
Вот вверх поднялась, посмотри, посмотри!
Вот слева кружится и справа кружится,
То в небо летит, то на землю ложится.
Подставь-ка ладошку, смотри, не зевай,
Подуй на нее и скажи: «Улетай!»

*Дети выполняют движения
глазами по тексту.*

Зима. Зимние забавы.

Пальчиковая гимнастика «Снежок»

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем – совсем не сладкий.
Раз – подбросим.

Два – поймаем.
Три – уроним
И... сломаем.

*Загибают пальчики, начиная с большого
«Лепят», меняя положение ладоней
Показывают круг, сжимают ладони,
глядят одной ладонью другую.*

*Грозят пальчиком.
Смотрят вверх, подбрасывают
воображаемый снежок.
Приседают, ловят снежок воображаемый
Встают, роняют воображаемый снежок
Топают.*

Физкультминутка «Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.

*Шагам на месте
Хлопаем в ладоши
Присели
Показали руку, нос
Хлопаем в ладоши
Прыжки на месте*

Зрительная гимнастика «Снежки»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

В руки вы снежки возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз снежки вы опустите,
И опять на них взгляните.
Снежок вправо,
Снежок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Снежок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
А теперь в игру вступайте.

Пальчиковая гимнастика «Строим дом»

Целый день тук да тук-
Раздаётся звонкий стук.
Молоточки стучат,
Строим домик для ребят
(зайчат, бельчат).
Вот какой хороший дом,
Как мы славно заживём.

*Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят
вверх, постукивает по указательным пальцам
Стучать кулаком о кулак
Пальцы соединить, показать «крышу»*

*Сжимать-разжимать пальцы
Вращать кисти рук*

«Дом»

Я хочу построить дом,
Чтоб окошко было в нём,
Чтоб у дома дверь была,
Рядом чтоб сосна росла

*Руки над головой "домиком"
Руки перед глазами.*

*Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".
Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми
частями.*

Чтоб вокруг забор стоял,

*Пальцы растопырены. Руки тянем вверх
Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.*

Пёс ворота охранял.

Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.

Солнце было,

Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.

Дождик шёл,

"Стряхивающие" движения

И тюльпан в саду расцвёл.

*Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят
вверх.*

Физкультминутка «Часы»

Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:

Наклон головы то к одному, то к другому плечу.

Тик-так

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так.

Раскачивание в такт маятника.

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так.

Ноги вместе, руки на поясе.

*На счет «раз» голову наклоните к
правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

Тик-так, тик-так.

Зрительная гимнастика «На горе мы видим дом»

На горе мы видим дом,
Много зелени кругом,
Вот деревья, вот кусты,
Вот - душистые цветы.

*Поднять глаза вверх.
Круговые движения глазами .
Посмотреть влево - вправо .
Посмотреть вперед.*

Мебель

Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,

Загибают пальчики, начиная с большого на обеих руках.

Много мебели в квартире.
В шкаф повесим мы рубашку,
А в сервант поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть- чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.

*Сжимают и разжимают кулачки.
Загибают пальчики, начиная с большого.*

Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.

Физкультминутка «Коля-неряха»

Коля, Коля Николай,
За собою убирай!
У тебя ленивы руки:
Под столом ремень и брюки,
Не в шкафу рубаха,
Николай-неряха.

Дети идут по кругу друг за другом.

*Хлопают в ладоши
Приседают.
«Рисуют» четырёхугольник
Грозят пальчиком и качают головой.*

Зрительная гимнастика «Мебель»

Вот наш уютный дом,
Всей семьёй мы в нём живём:
Посмотри-ка вверх, дружок!
Ты увидишь потолок.
Белый – белый он на вид –
Белой краскою покрыт.
На полу лежит ковёр,
Как красив на нём узор!
В комнате стол, стулья, кресло –
В нашем доме интересно!
Смотри прямо – там буфет,
Много сладких в нём конфет.

*Круговые движения глазами.
Посмотреть вниз.
Движения глазами вверх.*

Движения глазами вниз.

Движения глазами направо – влево

*Смотреть прямо
Частое моргание глазами 5-10 раз.*

Посуда

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду перемыли:
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку .
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали!

*Чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга
Одна ладонь скользит по другой по кругу
Загибать пальчики по одному, начиная с большого
Разгибать пальчики по одному, начиная с большого
Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши*

Физкультминутка «Посуда»

Вот большой стеклянный чайник,
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни - разобьются.
Вот серебряные ложки,
Вот пластмассовый поднос -
н посуду нам принес.

*"Надуть" живот, одна рука на поясе,
другая изогнута, как носик.
Приседать, одна рука на поясе.
Кружиться, рисуя руками круг.
Потянуться, руки сомкнуть над головой.
Сделать большой круг.*

Зрительная гимнастика «Чайник»

Я пыхчу. Пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Крышка громко зазвенела:
«Пейте чай вода вскипела!»

*Моргает глазами.
Взор переводят вправо, влево.
Широко открывают глаза.
Закрывают глаза и представляют,
как пьют чай.*

«Чашка»

Что за чашечка такая?
Воду льешь, она стоит.
Чай в ней пьешь, она молчит
Только ложка заводная
Не стоит и не молчит.
Непослушная такая,
Все стучит, стучит, стучит

*Широко открывают глаза.
Взор перемещают вверх – вниз.
Закрывают глаза.
Круговые движения глаз по часовой
стрелке.
Движения глаз против часовой стрелки.
Моргают глазами.*

Продукты питания

Пальчиковая гимнастика «Пирожки»

Я купила масло,
Сахар и муку,
Полкило изюма,
Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,
Всех друзей я в гости жду!

Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты.

Имитируем лепку пирожков.

Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие гостей.

Физкультминутка «Покупаем продукты»

Сумку в руки мы берём,
В магазин с тобой идём.
В магазине же на полках
Не шарфы и не футболки.
Вкусно пахнет здесь всегда,
В доме – вкусная еда.

*Наклоняются и берут воображаемую сумку
Шагают на месте
Поднимают руки вверх
Покачивают головой
Поворот головы вправо, затем влево
«дом» над головой*

Зрительная гимнастика «Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не
знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа –
брюква,
Слева – тыква, справа –
клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать

10 раз, (повторить 2 раза)

Защитники Отечества

Пальчиковая гимнастика «Праздник отцов»

Сегодня праздник всех отцов,
Всех сыновей, всех кто готов,
Свой дом и маму защитить,

Всех нас от бед отгородить!

*Сжимают и разжимают пальцы
Хлопают в ладоши
Из ладошек делают «домик», руки
прикладывают к сердцу
Сжимают и разжимают пальцы*

«Капитан»

Я сегодня – капитан.
Обошел я много стран.
Обошел их не пешком -
На кораблике с флажком.

*Сжимают и разжимают пальцы
Потирают ладони друг о друга
Поочередно соединяют подушечки пальцев
обеих рук*

Физкультминутка «Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили.

Прыжки на одной и двух ногах

*Раз, два — хлопок в ладоши
А потом на каждый счёт.*

Ходьба на месте

Зрительная гимнастика «Кораблик»

По реке плывет кораблик,
Он плывет издалека.
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты,
И страшны им только кошки,
Только кошки да коты!

Взгляд справа- налево

Взгляд вперед

Взгляд верх, вниз

Взгляд справа- налево

Моргание глазами

«Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

Профессии

Пальчиковая гимнастика «Профессии»

Много есть профессий знатных,
И полезных и приятных.
Повар, врач, маляр, учитель.
Продавец, шахтер, строитель...

*Соединять пальцы правой руки с большим
Соединять пальцы левой руки с большим*

Сразу всех не называю,
Вам продолжить предлагаю.

*Последовательно соединять пальцы обеих
рук с большим
Сжимать и разжимать кулачки
Вытянуть руки вперед ладонями вверх*

Физкультминутка «Профессии»

Быть шофером хорошо,
А летчиком лучше. Бегут.
Я бы в летчики пошел,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин,
Завожу пропеллер.
«В небеса, мотор, вези.
Чтобы птицы пели».

*Дети бегут по кругу, крутят «руль»
Расставив руки в стороны как крылья
Остановились, наклонили воображаемый сосуд
Круговое движение правой рукой
Бегут расставив руки*

Зрительная гимнастика «Маляры»

Нет забавнее игры:
Наши глазки – маляры.
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,
Вверх – вниз – два
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.

Движение глаз вверх – вниз (8-10 раз)

Легко моргают

«Художники»

Надо глазки упражнять,
Чтоб художниками стать.

*Дети рисуют взглядом «лодочку» 2 раза, «радугу» 2 раза, круг в одну и другую
сторону 3 раза; быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями.*

«Часовщик»

Часовщик прищурил глаз,
Чинит часики для нас.

*Закрывать один глаз, закрыть другой глаз
Открыть глаза*

Моя мама

Пальчиковая гимнастика «Мама»

Мамочка – мама,
Милая моя

*Поставив ладони друг перед
другом, на каждый слог смыкают
и размыкают сначала мизинцы*

Мамочка – мама,
Я люблю тебя.

*На последний слог прижимают подушечки
больших пальцев друг к другу
и губами имитируют поцелуй.*

Физкультминутка «Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки.
Через двор растянем ловко.
Для одежды три верёвки
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки.

*Наклоны вперёд, движения руками
имитирующие полоскание*

Потягивания — руки в стороны

Потягивания — руки вверх

Зрительная гимнастика «Мамин праздник»

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть,
Очень нам приятно!
А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.

*Вытянуть вперед руку.
Следить за кончиком пальца
медленно приближая его к носу,
а потом так же медленно отодвигая обратно
Закрыть глаза, погладить веки.*

РЫБЫ

Пальчиковая гимнастика «Рыбки»

Пять маленьких рыбок играли в реке, *Ладони сомкнуты, чуть округлены.*
Выполняем волнообразные движения в воздухе.
Лежало большое бревно на песке, *Руки прижаты друг к другу.*
Переворачиваем их с боку на бок.
И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!" *Ладони сомкнуты и чуть округлены.*
Выполняем ими "ныряющее" движение.
Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко." *Качаем сомкнутыми ладонями*
(отрицательный жест).
А третья сказала: «Мне хочется спать» *Ладони поворачиваются на тыльную*
сторону одной из рук – рыбка спит.
Четвёртая стала чуть-чуть замерзать. *Быстро качаем ладонями – дрожь.*
А пятая крикнула: «Здесь крокодил!» *Запястья соединены. Ладони раскрываются*
и соединяются – рот.
Плывите отсюда, чтоб не проглотил!" *Быстрые волнообразные движения*
сомкнутыми ладонями – уплывают.

Физкультминутка «К речке быстрой»

К речке быстрой мы спустились, *Шагаем на месте.*
Наклонились и умылись. *Наклоны вперед, руки на поясе.*
Раз, два, три, четыре, *Хлопаем в ладоши.*
Вот как славно освежились. *Встряхиваем руками.*
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. *Круги двумя руками вперед.*
Одной, другой — это кроль. *Круги руками вперед поочередно*
Все, как один, плывем как дельфин. *Прыжки на месте*
Вышли на берег крутой *Шагаем на месте.*
Но не отправимся домой. *Выполняем движения по тексту.*
Рыбка плавает в водиче
Рыбке весело играть
Рыбка, рыбка озорница
Мы хотим тебя поймать.

Зрительная гимнастика «Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла. *Проследить глазам за движением рыбки*
Рыбка хвостиком виляла. *вверх – вниз.*
Вверх и вниз, вверх и вниз.
Рыбка, рыбка не ленись!
По волнам, по волнам, *Прослеживание глазами*
Тут и там, тут и там. *по волнистой линии вправо-влево.*
Вот она какая, рыбка золотая. *Моргание глазами.*

Комнатные растения

Пальчиковая гимнастика «ФИКУС»

Ну-ка, фикус, похвались -
Вот какой огромный лист!
Сделан будто бы из кожи,
Фикус, мы тебе поможем:
Каждый толстенький твой лист
Вымоем старательно.
Зеленей ты становись
Ростом - с воспитателя!

Хлопки
Растопырить пальцы рук.
Потереть ладони.
Сжимать и разжимать кисти рук.
Прижать ладони друг к другу.
Поглаживаем кисти («моем»).
Хлопки
Потянуться, руки поднять вверх.

Физкультминутка «Комнатные растения»

На окне в горшочках
Поднялись цветочки.
К солнцу потянулись,
Солнцу улыбнулись.
К солнцу лепесточки
Повернут цветочки.
Развернут бутоны,
В солнышке утонут.

Сидят на корточках,
Медленно встают.
Тянутся на носочках,
Руки вверх, а затем в стороны.

Ладони развернуть вверх.
Руки соединить над головой,
Медленно развести в стороны.

«Кактус»

Я с виду колючий, но добрый внутри,
Не бойся, дружок, на меня посмотри.
Хоть я и погладить себя не даю,
Зато всех на свете я очень люблю.

Растопырить пальцы, затем сжать
кисти рук («рукопожатие»).
Погрозить пальцем.
Поочередное соединение всех пальцев с
большим, начиная с указательного.
То же, начиная с мизинца.

Зрительная гимнастика «Лепестки»

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхнет.

Глазки открыли.
Вправо-влево поглядели.

Ресницами помахали.

Я и мой город

Физкультминутка «Мы по городу шагаем»

Мы по городу шагаем,
Много видим, называем:
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины,
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты.

Импровизация движений

Пальчиковая гимнастика "Дом"

На поляне дом стоит, - *«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома - пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.*
Ну а к дому путь закрыт. - *Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).*
Мы ворота открываем, - *Ладони разворачиваются параллельно друг другу*
В этот домик приглашаем. *«Дом»*

Зрительная гимнастика «Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *Закрывают оба глаза.*
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют. *Продолжают стоять с закрытыми глазами.*
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим. *Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Дыхательное упражнение

Мы подуем далеко,
Мы подуем близко,
Мы подуем высоко,
Мы подуем низко. *Подуть на пальцы вытянутых вперед рук.
Подуть на пальцы, поднесенные к губам.
Поднять руки и подуть вверх.
Руки опустить, посмотреть вниз и подуть.*

«Транспорт»

Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

Будем ручками играть
И про транспорт вспоминать
Полетим на самолёте,
Облака, вы как живёте?
В лодочке качаемся
И волнам улыбаемся
Мотоцикл мы разгоняем,
Наперегонки играем
С ветром, солнцем и друзьями.

Называйте транспорт с нами.

Соединяют пальцы с большим пальцем
Изображают крылья самолёта
Ладони «в лодочку», изображают волны
Сжимают пальцы в кулак, расслабляют
Руки в трубочку-дуют «ветерком»
Руки вверх-это лучи солнца.
Руки показывают на друзей
Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках

Физкультминутка «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт.

Стойка ноги врозь,
Руки в стороны,
Поворот вправо;
Поворот влево.

Зрительная гимнастика «Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи

Дети выполняют круговые движения глазами.

Машины всех марок, красивые очень.

Выполняют движения

Поедут направо, налево, кругом
Свободны машины и ночью и днем.

Глазами влево, вправо
Хлопают глазами.

«Светофор»

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

Взор переводят вверх, вниз
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза.
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.
(повторить 2 – 3 раза)

Космос

Пальчиковая гимнастика «Космос»

Мы по глобусу шагаем, *Левая рука зажата в кулак указательный и средний пальцы правой «шагают» по нему.*
Пальцы дружно поднимаем. *Пальцы «здороваются».*
Перепрыгнули лесок *Ладони изображают крышу и поднимаются вверх.*
На гору забрались,
Оказались в океане – *Упражнение «рыбка».*
Вместе покупались.
Пошагали в Антарктиду, *Левая рука зажата в кулак, указательный и средний пальцы правой «шагают» по нему.*
Холодно, замерзли. *Кулачки обеих рук трутся друг о друга.*
На ракету все мы сели – *Соединить ладони перед грудью*
В космос улетели. *и поднять вверх.*

Физкультминутка «А сейчас мы с вами, дети...»

А сейчас мы с вами, дети, *Движения по тексту.*
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре — *(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 основная стойка.)*
Вот летит ракета ввысь!

Космонавт

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. *Потягивания — руки вверх.*
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. *Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.*

Зрительная гимнастика «В синем небе звезды светят»

В темном небе звезды светят, *1-2 строка- движения глаз справа-налево.*
Космонавт летит в ракете.
День летит и ночь летит *3-4 строки-вверх-вниз.*
И на землю вниз глядит.
Видит сверху он поля, *Перед 5 строчкой-зажмуриться*
Горы, реки и моря. *Затем вновь движения справа-налево,*
Видит он весь шар земной, *вверх-вниз;*
Шар земной – наш дом родной. *Круговые движения по часовой и против часовой стрелке*

Весна

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь.

*Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.
Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх,
раскрываем ладони, боковые части
остаются прижатыми, пальцы растопырены.*

Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок,

Движения повторяются.

А из под старой травки
Уже глядит цветок...

*Выполняем руками волнообразные движения,
пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз.
Ладони сомкнуты "ковшом".*

*Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты,
полусогнуты (чашечка цветка)*

«КАП, КАП, КАП»

Кап, кап, кап – звенит капель.
Приближается апрель.

*Ритмично на каждый слог стучат по столу.
Подушечками пальцев, начиная с большого.*

Физкультминутка «Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём.
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Потягивания — руки вверх.

Потягивания — руки в стороны.

Зрительная гимнастика «Весна, весна!»

Пришла весна!

Потереть ладошки друг о друга.

Тепло на крыльях принесла.

И прикрыть ими сомкнутые глазки.

И вот на самом солнышке

Широко открыть глаза.

С поднятой гордо головой

Поморгать глазками.

Расцвел подснежник голубой.

Перелетные птицы

Пальчиковая гимнастика «Грачи»

Мы лепили куличи.
Прилетели к нам грачи.

*Лепить «пирожок».
Помахать крыльями.*

Первый грач испек пирог,
А второй ему помог.
Выходи грачей считать.
Третий грач накрыл на стол,
А четвертый вымыл пол,
Пятый долго не зевал
И пирог у них склевал.
Раз, два, три, четыре, пять

*Загибать пальчики по очереди на одной руке.
Загибать пальчики на другой руке.*

«Ласточка»

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была, ты с чем пришла?
За морем бывала,
Весну добывала
Несу, несу Весну – красну.

*На каждую строку большой палец «здоровается»
дважды с одним пальчиком, начиная с
указательного, - сначала на правой,
потом на левой руке*

Физкультминутка «Лебеди»

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются
сопровождающие движения.*

Лебеди летят,
Крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой,
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся

Плавные движения руками с большой амплитудой.

Наклоны вперед, прогнувшись.

Приседания

Зрительная гимнастика «Жаворонок»

В небе жаворонок пел,
Колокольчиком звенел.
Порезвился в вышине.
Спрятал песенку в траве,
Тот, кто песенку найдет,
Будет счастлив круглый год.

Движения глазами вверх.

Движения глазами вниз.

Частое моргание глазами.

Бытовая техника

Пальчиковая гимнастика «Компьютер»

Мы компьютер покупаем.
Ждал его я целый год!
Но одно меня смущает-
Мышь в компьютере живет.

*Сжимают и разжимают пальцы.
Хлопают в ладоши.
Сжимают и разжимают пальцы
Пальцы «бегут» по столу.*

Физкультминутка «Пылесос»

Пылесос, пылесос,

*Ритмичное сгибание пальцев обеих рук
(ладони смотрят вперёд)*

Ты куда суёшь свой нос?

То же, но ладони обращены друг к другу.

Я жужжу, я жужжу,

Соприкосновение кончиков пальцев

Я порядок навожу.

«Электроприборы»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Что за шум на кухне этой?

Будем жарить мы котлеты.

Мясорубку мы возьмём,

Быстро мясо провернём.

Миксером взбиваем дружно

Всё, что нам для крема нужно.

Чтобы торт скорей испечь,

Включим мы электропечь.

Электроприборы – это чудо!

Жить без них нам было б худо!

Зрительная гимнастика «У компьютера»

Мы с компьютером играли.

Сидя, потереть ладонями лицо.

Ох, глаза наши устали,

Слегка прикрыть глаза веками.

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать.

Быстро моргать.

А теперь глаза закроем,

Выполнять упражнения в соответствии с указанием.

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Быстро глазками моргаем.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.

День Победы

Пальчиковая гимнастика «Аты – баты!»

Аты — баты, аты — баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота –
Рота за ротой.

Эти пальцы – все бойцы
Удалые молодцы
Два больших и крепких малы
И солдат в боях бывалых.
Два гвардейца – храбреца
Два сметливых молодца
Два героя безымянных
Но в работе очень славных
Два мизинца - коротышки
Очень славные мальчишки.

*Поочерёдно «шагают» указательным
и средним пальцами правой и левой руки.*

«Бойцы»

Растопырить пальцы, потом сжать их в кулак.

Приподнять 2 больших пальца, другие прижать.

Приподнять 2 указательных пальца.

Приподнять 2 средних пальца.

Приподнять 2 безымянных пальца.

Приподнять 2 мизинца.

Физкультминутка «Оловянный солдатик»

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Стоим на правой ноге.

Шагаем на месте.

Стоим на левой ноге.

Прыжки на месте.

«На параде»

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее!

Ходьба на месте.

Хлопки в ладоши.

Ходьба на месте

Зрительная гимнастика «Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

Семья

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Поочередное разгибание сжатых в кулак пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья!

*Сжатие в кулак и разжимание всех пальцев рук
одновременно.*

Физкультминутка «Кто живет у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре,
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой сверчок, щегол и я —
Вот и вся моя семья,

*Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.
Прыжки на месте.
Шагаем на месте.
Хлопаем в ладоши.
Наклоны туловища влево-вправо.
Повороты туловища влево-вправо.
Хлопаем в ладоши.*

Зрительная гимнастика «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара
Смотрит влево!
Смотрит вправо!
А теперь вперед!
Тут немного отдохнет
А Варвара смотрит вверх —
Выше всех, дальше всех!
А теперь – смотрит вниз
(Глазки наши напряглись.)
А теперь – глаза закрыла,
И открыла, и закрыла.
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

Выполнять упражнения в соответствии с текстом.

Глазки не напряжены и расслаблены.

Насекомые

Пальчиковая гимнастика «Пчела»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.

Машут ладошками.

А за нею шмель – шмелёк
И весёлый мотылёк,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

На каждое название насекомого загибают пальчик.

Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.

Машут ладошками.

Роняют ладони на стол.

Физкультминутка «Прыгайте кузнечики»

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покусали,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.

Выполнение упражнения в соответствии с текстом.

*Оттолкнуться одной ногой
и мягко приземлиться на другую.*

Зрительная гимнастика «Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза
Влево, вправо, вверх, вперед
Ну, совсем как вертолет
Мы летаем высоко
Мы летаем низко
Мы летаем далеко
Мы летаем близко
Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

Траектория восьмерки.

Глазами смотрим по тексту.

По большому кругу.

Смотрим вверх.

Смотрим вниз.

Смотрим по большому кругу.

Смотрим по малому кругу.

Глазами смотрим по тексту.

Цветы

Пальчиковая гимнастика «Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,
Утром весенним раскрыл лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание
Дружно дают под землей корешки.

*Запястья соединить, ладони развести,
в стороны пальцы слегка округлить.
Развести пальцы рук.
Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.
Ладони опустить вниз, тыльной стороной
прижать друг к другу, пальцы развести.*

Физкультминутка «Цветок»

Раз — цветок, два — цветок
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём веночек.

*Наклоны вперёд, сначала к правой ноге,
потом к левой.*

Зрительная гимнастика «Лепестки»

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.

*Глазки открыли,
вправо-влево поглядели.
Ресницами помахали.*

«Цветы»

Вот ромашка, василек.
Как красив из них веночек!
Погулять ты выйдешь в поле,
Их сорвать ты не спеши-
Полюбуйся от души!

*Широко открывают глаза, моргают.
Круговые вращения глазами.
Взор переводят влево, вправо.
Закрывают глаза и представляют цветы.*

«Одуванчик»

Раз – налево, два – направо,
Одуванчик сделал круг,
Приземлился, огляделся
И нашёл себе подруг!

*Взор переводят влево, вправо.
Вращают глазами по кругу.
Закрывают глаза.
Широко открывают глаза.
Моргают глазами.*

Книги

Пальчиковая гимнастика «Сто одежек» А. Барто.

Лиф на байке,
Три фуфайки,
На подкладке платянце
Шарф на шее, шаль большая,
Что за шарик катится?
Сто одёжек, сто застёжек,
Слово вымолвить не может.
Мама так закутала,
Что не знаю, Тут ли я!

*Поочередно загибают пальцы на обеих руках
одновременно на каждое название одежды*

Пожимают плечами.

Ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук.

Похлопывают себя по плечам.

Разводят руки в стороны.

«Мартышки и книжки»

Две проказницы мартышки
Полистать любили книжки.
Потрясти их, полизать
И как будто почитать.
Ловко принялись за дело
И очки они надели.
К носу книжку поднесли,
Вдруг подальше отвели
Ничего в очках не видно.
И мартышкам так обидно!

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Показать руками «очки».

Две ладошки приблизить к лицу.

Ладони отдалить от лица.

Вытираем щечки, «слезы».

Физкультминутка «Кошкин дом»

Тили-бом! Тили-бом!
Загорелся кошкин дом,
Идёт дым столбом!
Кошка выскочила,
Глаза выпучила,
Бежит курочка с ведром
Заливать кошкин дом,
А лошадка – с фонарём,
А собачка – с помелом,
Серый заюшка – с листом.
Раз! Раз! Раз! Раз!
И огонь погас!

Прыжки на двух ногах.

*Руки вверх, помахать,
«как мотор у самолёта»*

Подпрыгнуть руки в стороны.

Показать глаза.

Бег на месте

*Руки вверх вниз поочередно
«фонарики»*

«имитация подметания»

Две руки вверх, вниз.

4 хлопка.

Присесть.

Зрительная гимнастика «Три медведя»

Три медведя шли домой, *Смотреть пристально не моргая (без напряжения) 10сек.*
Папа был большой – большой. *Сомкнуть веки, затем моргнуть несколько раз.*
Мама с ним пониже ростом *Повторить 3-4 раза.*
А сынок - малютка просто.
Очень маленький он был.
С погремушками ходил.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

Лето

Пальчиковая игра «Радуга»

Гляньте: радуга над нами,
Над деревьями,
Домами,
И над морем, над волной,
И немножко надо мной.

*Нарисовать рукой над головой полукруг.
Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.
Руки сложены над головой крышей.
Нарисовать волну рукой.
Дотронуться до головы.*

«Я рисую лето»

Я рисую лето:
Красной краской –
Солнце,
На газонах розы,
На лугах покосы,
Синей краской – небо
И ручей певучей.

*Рисуют пальчиком по столу.
Рисуют в воздухе «солнце»

Сжимают и разжимают пальцы.

Рисуют в воздухе «облака».
На столе рисуют пальцем «ручей».*

Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
— Раз, два, три, четыре, пять.
Ох, считать не сосчитать!
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!

*Машем руками-крылышками.
Считаем пальчиком.
Хлопки в ладоши.
Прыжки на месте.
Шагаем на месте.
Хлопки в ладоши.
Машем руками-крылышками.
Считаем пальчиком.*

Зрительная гимнастика «Лучик солнца».

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

*Моргают глазками.

Делают круговые движения глазами.

Отводят взгляд влево.

Отводят взгляд вправо.*

Школьные принадлежности Пальчиковая гимнастика «Портфель»

Семь вещей у нас в портфеле:

Промокашка и тетрадь,
Ручка есть, чтобы писать
И резинка, чтобы пятна
Убирала аккуратно
И пенал, и карандаш,
И букварь – приятель наш.

Сжимают и разжимают пальцы.

Загибают поочередно пальцы.

В школу осенью пойду.
Там друзей себе найду,
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.
Я таким учёным буду!
Но свой садик не забуду!

«В школу»

«Шагают» пальчиками обеих рук по столу.

*Загибают по одному пальчику с мизинца.
Грозят указательным пальчиком.*

Физкультминутка «Скоро в школу»

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи.
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать.
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени.
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели.

*Обе прямые руки подняты вверх, рывком
завести за спину, опустить руки и,
потом рывком поднять — вверх-назад.*

Повороты корпуса в стороны.

*По очереди поднимать согнутые
в коленях ноги как можно выше.*

Дети садятся.

Зрительная гимнастика «Буквы»

Много с буквами хлопот.
Уж такой они народ...
Будем буквы мы искать,
Будем глазки укреплять.
Вот я вижу: букву Б
Держит белочка в руке.

Переводят взгляд вверх-вниз.

Переводят взгляд вправо-влево.

«Письмо носом».

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.
Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

Откуда хлеб пришел Пальчиковая гимнастика «Хлеб»

Муку в тесто замесили,
А из теста мы слепили:
Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи —
Всё мы испечем в печи.
Очень вкусно!
Гладят живот.

*Сжимают и разжимают пальчики.
Прихлопывают ладошками, «лепят».*

*Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца.
Обе ладошки разворачивают вверх.*

«Каша»

Каша в поле росла,
К нам в тарелку пришла.
Всех друзей угостим,
По тарелке дадим.
Птичке – невеличке,
Зайцу и лисичке.
Кошке и матрешке,
Всем дадим по ложке.

*Руки подняли вверх, шевелят пальцами.
Идут пальчиками по столу.
На правой ладошке мешают кашу.
Загибают пальчики на обеих руках.
Разжимают кулачки.*

«Пирожки»

Я купила масло, сахар и муку,
Полкило изюма, пачку творогу.
Пирожки пеку, пеку,
Всех друзей я в гости жду!

*Загибаем поочередно пальчики, перечисляя
продукты
Имитируем лепку пирожков.
Ладони вперед, имитируем движения,
подзывающие гостей.*

Физкультминутка «Калачи»

Ча - ча – ча – наша печка горяча,
Чи – чи – чи – печет печка калачи
Чу – чу – чу – будет всем по калачу
Чо – чо – чо – осторожно горячо

*Разводят руки в стороны.
Приседание.
Лепят ладошками калачи.
Хлопки перед собой.*

Зрительная гимнастика «Булки»

Хлеб ржаной, батоны, булки
Не добудешь на прогулке.
Люди хлеб в полях лелеют,
Сил для хлеба не жалеют

*Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами.
Быстро поморгать.*

«Колосок»

Вырос в поле дом,
Полон дом зерном,
Стены позолочены,
Ставни заколочены,
Ходит дом ходуном
На столбе золотом.

*Посмотреть вправо.
Посмотреть влево.
Посмотреть снизу - вверх.
Посмотреть слева направо.
Круговые движения глазами: налево – вверх –
направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.
Поморгать.*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аверина Е.А. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое пособие, Москва 2005.
2. 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.
3. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Изд.Литера 2009.
4. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А.Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Альмухаметова Г.В. Карточка «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz>.
2. Бацура Е.В. Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/fizkultminutki-detskaya-gimnastika-dlya-glaz-v-stihah>.
3. Георгиевская Л.Б. Зрительная и двигательная гимнастика в стихах для детей с нарушением зрения. [Электронный ресурс] //Режим доступа: mdou45.himkisad.ru/важные-странички/страничка-учителя-дефектолога/на-заметку-педагогам-и-родителям/.
4. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://548.tvoysadik.ru/?category=31&class=rubric_articles_items&id=93.
5. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://leleka-online.com/forum/viewtopic.php?p=20946>.
6. Горлач И.В. Зрительная гимнастика. [Электронный ресурс] //Режим доступа: www.kirov.spb.ru/dou/13/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=84
7. Зрительная гимнастика в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nschds1.ucoz.ru/publ/zritel'naja_gimnastika_v_stikhakh/1-1-0-13
8. Максимова В.С. Зрительная гимнастика для дошкольников «Чтоб смеялся глазок». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/zritel'naya-gimnastika-dlya-doshkolnikov>
9. Шишова Г. Е. Гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-v-stikhakh>

