

ФИЗМИНУТКИ

«ХОДИТ ОСЕНЬ»

Ходит осень по дорожке
(шаги на месте)
Промочила в лужках ножки.
(подняться на носки)
Ходит осень, бродит осень,
(повороты на право-на лево)
Ветер с клена листья сбросил
(движения кистями рук вверх-вниз)
Дружно по лесу гуляем
(шаги на месте)
И листочки собираем
(наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад!
(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

«ОСЕНЬ ПРИШЛА»

Стояла корзинка на полке без дела
(присесть, округлить руки – изобразить корзину)
Скучала, наверно, все лето она
(наклоны головы, вправо-влево)
Вот осень пришла и листва пожелтела,
(встать, изобразить ветви деревьев)
Настала пора собирать урожай.
(потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)
Корзинка довольна
(руки округлить перед собой, кивать головой)
Она удивилась
(развести руки)
Что так много фруктов в саду уродилось!
(подняться на носочки, показать руками большой круг)



ОСЕННИЕ ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И ФИЗМИНУТКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ



«ОСЕНЬ»



- трем ладошки друг о друга
Приходи!
- по очереди сжимаем кулачки
Осень, осень,
- трем ладошки друг о друга
Погляди!
- положить ладошки на щеки
Листья желтые кружатся,
- движение ладонями сверху вниз
Тихо на землю ложатся.
- поглаживаем коленки
Солнце нас уже не греет,
- по очереди сжимаем кулачки
Ветер дует все сильнее,
- разводим одновременно ручки в разные стороны
К югу полетели птицы,
- скрестить ручки и пошевелить пальчиками
Дождик к нам в окно стучится.
- стучим пальчиками по ладошкам
Шапки, куртки надеваем
- делаем вид
И ботинки обуваем
- постучать ногами
Знаем месяцы:
- похлопать ладошками по коленкам
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.
- кулак, ребро, ладонь



«ГРИБЫ»

- Топ-топ — пять шагов,
(Дети «шагают» пальчиками)
В кузовочке пять грибов.
(Показали 5 пальцев правой руки.)
Мухомор красный —
(Загибают пальцы на одной руке.)
Гриб опасный.
А второй — лисичка,
Рыжая косичка.
Третий гриб — волнушка,
Розовое ушко.
А четвертый гриб — сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб — белый,
Ешь его смело!

«ЕСТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ»

- У лисы в лесу глухом
(Дети загибают пальцы на обеих руках.)
Есть нора — надежный дом.
Не страшны зимой метели
Белочке в дупле на ели.
Под кустами еж колючий
Нагребает листья в кучу.
Из ветвей, корней, коры
Хатки делают бобры.
Спит в берлоге косолапый,
До весны сосет там лапу.
Есть у каждого свой дом,
(Удары ладонями и кулачками поочередно.)
Всем тепло, уютно в нем.



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Раз, два, три, четыре, пять,
(Загибают пальчики, начиная с большого.)

Будем листья собирать.

(Сжимают и разжимают кулачки.)

Листья берёзы,

(Загибают пальчики, начиная с большого.)

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём.

(«Шагают» по столу средним и указательным пальцем.)

«ОСЕНЬ»

Ветер по лесу летал,

(Плавные, волнообразные движения ладонями)

Ветер листики считал:

Вот дубовый,

(Загибают по одному пальчику на обеих руках)

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки - золотой,

Вот последний лист с осинки

(Спокойно укладывают ладони на стол)

Ветер бросил на тропинку.

«ЁЖИК»

По сухой лесной дорожке –

(поочередно ударяют кулак о кулак, ладонь о ладонь)

Топ – топ – топ – топчут ножки.

(постукивают кулаками по столу)

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик.

(поочередно ударяют кулак о кулак, ладонь о ладонь)

Ищет ягодки, грибочки

Для сыночка и для дочки.

(поочередно соединяют кончики пальцев обеих рук с большим пальцем)

«БЕЛКА»

На сучки, как на гвоздочки,

Белка вешает грибочки,

Сушит ягоды рябины,

Ежевика и малины.

Носит желуди, орешки.

(на каждую стихотворную строчку загибают пальцы, начиная с большого. Сначала на правой, затем на левой руке)

Разбирает все без спешки.

Вот закончился запас

И в дупло скосила глаз.

Чтобы было в нем тепло,

Пухом выстлала его.

Зиму жить ей, поживать,

Никаких забот не зная.

(поочередные ритмичные удары кулак о кулак, ладонь о ладонь)



«СОРОКОНОЖКА»

Шла сороконожка по лесной дорожке.
(Дети маршируют)

Вдруг закапал дождик кап
(Дети имитируют как капает дождик, стучат пальчиком по ладошке)

Ой, промокнул сорок лап.
Насморк мне не нужен, обойду я лужи
(Изображает как обходят лужи)

Грязи в дом не принесу, каждой лапкой потрясу.

И потопая потом
(дети топают)

Ой, какой от лапок гром.

«ДОЖДИК»

Раз, два, три, четыре, пять,
Удары по столу пальчиками.
Вышел дождик погулять.

«Шагают»

Шап неспешно, по привычке,
А куда ему спешить?

Удары ладонями по столу.
Вдруг читает на табличке:

«По газону не ходить!»

Хлопок.

Дождь вздохнул тихонько:

- ОХ!

Хлопки по столу.

И ушел.



«ОСЕНЬ, ОСЕНЬ К НАМ ПРИШЛА...»

Осень, осень к нам пришла,
Дождь и ветер принесла.

(Дети стучат пальцем левой руки по ладони правой)

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,
Дождь и ветер принесла.

(Дети стучат пальцем правой руки по ладони левой)

Пожелтел зеленый сад,
Листья кружатся, летят.
(Трут ладонью о ладонь)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу,

Листья кружатся, летят.

Песни птичек не слышны,
Подождем их до весны.

(Кисти рук накрест, движения кистями рук вверх-вниз)

Чик-чирик, чик-чирик,
Подождем их до весны.

«ЛИСТЬЯ ПОСЧИТАЕМ»

Вышли пальчики гулять,
(шагаем пальчиками по столу)

Стали листья собирать,
(собираем листики в ручку)

Красный листик, жёлтый листик,

Будем их сейчас считать
(хлопаем в ладоши)

Сколько листиков собрали
Раз, два, три, четыре, пять!

(загибаем пальчики)

Можно с ними поиграть
(поднимаем руки вверх,
делаем "фонарики")



«ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ»

Солнышко греет уже еле-еле,
(поочередно соединяем пальцы,
начиная с большого на обеих руках)
Перелетные птицы на юг улетели,
Голы деревья, пустыньны поля,
Белым снежком принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре –
(сжимаем руки в замок)
Поздняя осень стоит на дворе.
(разводим руки в стороны)

«ПОДАРКИ ОСЕНИ»

По дороге золоченой
Осень в гости к нам пришла,
И зверятам, и ребятам —
Всем подарки принесла.
Поднять руки вверх, кисти опущены.

Яблоки на веточках висели и скучали.
Покачать опущенными кистями.

Девочки и мальчики ветки раскачали.
Покачать поднятыми вверх руками.

Яблочки о землю громко застучали.
Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони
выпрямлены, пальцы соединены и напряжены.



«МЫ ИДЁМ В ОСЕННИЙ ЛЕС»

Мы идем в осенний лес.
- маршируем на месте
И в лесу полно чудес!
- разводим руки в стороны, «удивляемся»
Дождь вчера в лесу прошел
- потряхиваем ладонями обеих рук
Это очень хорошо.
- хлопаем в ладоши
Будем мы грибы искать
- приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в
другую сторону
И в корзинку собирать.
- сводят руки перед собой в «корзинку»
Вот сият маслята,
- загибают по одному пальцу на обеих руках
одновременно на каждое название грибочка
На пеньке – опята,
И во мху – лисички,
Дружные сестрички.
- делают манящие движения руками
«Подосиновик, груздок,
- грозят указательным пальцем правой руки
Полезайте в кузовок!
- присесть, обнять себя руками
Ну, а ты, мухомор,
- встаем, разводим руками в стороны
Украшай осенний бор!»

