

Пальчиковые игры

и физминутки

по теме

"Моя семья"



## **"Семья"**

*Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы, начиная с большого.*

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья (*энергично сжать руку в кулак несколько раз*).

## **"Как у нас семья"**

Как у нас семья

Большая и веселая (*хлопают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок попеременно*)

Два у лавки стоят, (*Загибают большие пальцы*)

Два учиться хотят. (*Загибают указательные пальцы*)

Два Степана сметаны обедают. (*Загибают средние пальцы*)

Две Дашки у кашки питаются. (*Загибают безымянные пальцы*)

Две Ульки в люльке качаются. (*Загибают мизинцы*)

Этот пальчик большой -

Это папа дорогой.

Рядом с папой - наша мама.

Рядом с мамой – старший брат.

Вслед за ним сестренка -

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш -

Это славный наш малыш.

### **"Мой дом"**

В нашем доме все друзья *(Дети ритмично стучат кулачками по столу.)*

Самый младший- это я. *(Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.)*

Это мама Маша,

Это папа Саша,

Это брат Юра,

Это сестра Даша.

### **"Наша дружная семья"**

Папа, мама, брат и я *(Дети разжимают кулачки, начиная с большого пальца.)*

Наша дружная семья *(Энергично сжать руку в кулак несколько раз)*

Вместе в доме проживаем, вместе маме помогаем *(Энергично сжать руку в кулак несколько раз)*

### **"Семья"**

У меня есть папа. *(Дети разжимают кулачки, начиная с большого пальца.)*

У меня есть мама.

У меня есть брат, сестра

А у них есть – я.

Это вся моя семья. *(Энергично сжать руку в кулак несколько раз)*

### **"Пальцы - дружная семья"**

Пальцы - дружная семья, друг без друга им нельзя. *(Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их)*

Вот большой! А это – средний. Безымянный и последний - наш мизинец, малышок!

Указательный забыли.

Чтобы пальцы дружно жили, будем их соединять и движения выполнять. *(Каждый палец руки соединяем поочередно с большим).*

### **"Мой дом"**

Скворцы живут в скворечнике, *(поочередно загибаем пальчики)*

Очки живут в очечнике,

Лиса живет в своей норе,

Живут деревья на горе...

И у меня есть тоже дом,

Он самый лучший: мама в нём!

### **"Наша бабушка!"**

Наша бабушка идёт *(хлопать ладонями по коленям поочередно левой, правой руками.)*

И корзиночку несёт *(пальцы слегка расставить и соединить их с пальцами другой руки.)*

Села тихо в уголочек, *(положить руки на колени.)*

Вяжет деточкам чулочек. *(выполнять движение, имитирующее вязание на спицах.)*

Вдруг котята прибежали *(мягкими кистями рук выполнять движение «кошечка».)*

И клубочки подобрали.

Где же, где ж мои клубочки, *(развести руки в стороны.)*

Как же мне вязать чулочки. *(выполнять движение «вязание на спицах».)*

### **"Семья могучая"**

В одном лесу дремучем *(Покачать руками над головой)*

Жила семья могучая: *(Сложить ладони в "замок")*

У них был дом огромный *(Соединить пальцы - "крыша")*

И крыша с трубой темной. *(Поднять средние пальцы – труба)*

Из трубы в колечки дым - *(«Колечки» из пальцев)*

Плим, плим, плим. *(Поцелкать пальцами).*

### **"Моя семья"**

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это – мама,

Это – я,

Это – бабушка моя,

Это – папа,

Это – дед.

И у нас разлада нет.

### **"Кто приехал?"**

Кто приехал? *(Пальцы обеих рук сложены вместе.)*

Мы, мы, мы! *(Быстро хлопают кончики больших пальцев).*

Мама, мама, это ты? *(Кончики больших пальцев прижаты, а кончики остальных хлопают.)*

Да, да, да! *(Хлопают кончики больших пальцев.)*

Папа, папа, это ты? *(Хлопают кончики указательных).*

Да, да, да! *(Хлопают кончики больших пальцев.)*

Братец, братец, это ты? *(Хлопают кончики средних пальцев.)*

Да, да, да! *(Хлопают кончики больших пальцев.)*

Ах, сестричка, это ты? *(Хлопают кончики безымянных.)*

Да, да, да! *(Хлопают кончики больших пальцев.)*

Все мы вместе, да, да, да! *(Хлопают кончики мизинцев. Хлопать в ладоши.)*

### **"Мамы"**

Много мам на белом свете, *(разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)*

Всех их очень любят дети!

Журналист и инженер, *(поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)*

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель –

Мамы разные нужны, *(сжимают обе ладошки в "замочек")*

Мамы разные важны! *(разводят руки, поднимают ладошками вверх)*

### **"Помощники"**

Дружно маме помогаем – *(ладошки скользят по столу)*

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем *(трём руки друг о друга - "стираем")*

Полощем, отжимаем. *(сжимаем и разжимаем кулачки)*

Подметаем все кругом – *(кисти рук "подметают")*

И бегом за молоком. *(пальчики бегут по столу)*

Маму вечером встречаем, *(разводим руки в стороны)*

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем». *(обнимаем себя за плечи)*

### **«Три медведя»**

Три медведя шли домой. *(Дети имитируют ходьбу на месте)*

Папа был большой – большой, *(Тянут руки вверх)*

Мама чуть поменьше ростом, *(Наклоняются)*

А малыш малютка просто. *(Приседают)*

Очень маленький он был, с погремушками ходил. *(Изображают игру погремушками)*

Дзынь – дзынь – дзынь, с погремушками ходил.

### **"Кто живёт у нас в квартире?"**

Раз, два, три, четыре *(хлопаем в ладоши)*

Кто живёт у нас в квартире? *(шагаем на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять *(прыжки на месте)*

Всех могу пересчитать *(шагаем на месте)*

Папа, мама, брат, сестра *(хлопаем в ладоши)*

Кошка Мурка, два котёнка *(наклоны туловища вправо, влево)*

Мой сверчок, щегол и я - *(повороты туловища вправо, влево)*

Вот и вся моя семья. *(хлопаем в ладоши)*

### **"Семейная зарядка"**

Осенью, весной, летом и зимой. *(хлопки руками)*

Мы во двор выходим дружною семьёй. *(маршируют на месте)*

Встанем в круг и по порядку каждый делает зарядку. *(взявшись за руки образуют круг)*

Мама руки поднимает *(руки вверх и вниз)*

Папа бодро приседает *(приседания)*

Повороты вправо- влево делает мой братик Сева *(руки на пояс, повороты всем корпусом)*

А я сам бегу трусцой и качаю головой *(бег на месте и наклоны головой в стороны)*

Мы семьей к лужайке вышли, *(ходьба друг за другом)*

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки, *(высоко поднимать колени)*

Через ветви и пенечки.

Мы шагаем высоко,

Не упал из нас никто.



Маму я свою люблю,

Я всегда ей помогу: *(далее движения по тексту)*

Я стираю, полоסקаю,

Воду с ручек отрясаю,

Пол я чисто подмету,

И дрова ей наколю.

Маме надо отдыхать,

Маме хочется поспать.