

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

«Картотека физкультминуток для логопедических занятий»



Разработала: Каркачева М.Н., учитель-логопед

г. Сургут, 2024

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

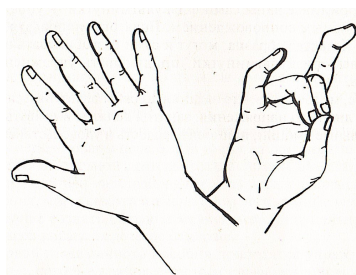
Бычок, божья Коровка

Пальцы сжать в кулачок. Выставить вперед указательный и мизинец. Если положить сверху округленную ладошку другой руки, получится жук, божья коровка, которые могут шевелить «усиками» (указательным и мизинцем).



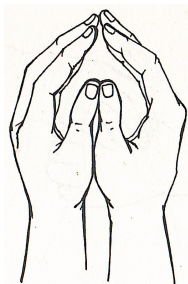
Белка

Средний и безымянный пальцы правой руки согнуть и прижать к ладони большим пальцем. Указательный и мизинец поднять вверх. Кисть левой руки с широко раздвинутыми пальцами подставить сзади (хвост белки). Поменять руки.



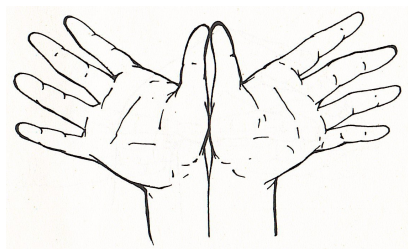
Бутон

Кисти рук поставить вертикально, а затем соединить ладони с сомкнутыми пальцами и слегка округлить их.



Бабочка

Соединить кисти рук по линии больших пальцев. Остальные пальцы раздвинуть и отвести в стороны. Помахать ими, как бабочка машет крылышками.



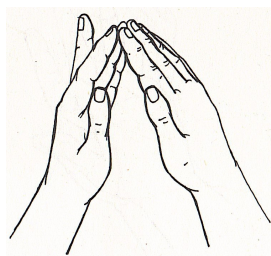
Грибок

На вертикально поставленный кулачок одной руки опустить округленную ладонь другой. Затем поменять руки.



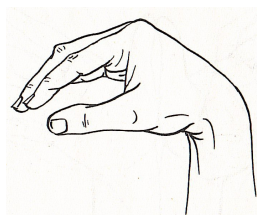
Домик

Ладони соединить под углом. Кончики пальцев соприкасаются. Средний палец правой руки поднять вверх (труба).



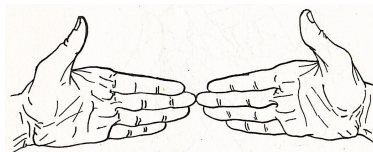
Гусь

Предплечья поставить вертикально, ладони под прямым углом к ним. Указательный, средний, безымянный палец и мизинец прижаты друг к другу и опираются кончиками на подушечку большого пальца.



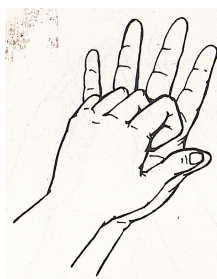
Двери (Ворота)

Кисти рук повернуть ладонями к себе. Большие пальцы поднять вверх, кончики средних пальцев соприкасаются. Пальцы обеих рук плотно прижать друг к другу.



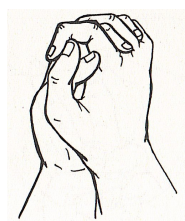
Ежик

Кулачок правой руки прижать к ладони левой. Большие пальцы обеих рук соединить. Остальные пальцы левой руки раздвинуть. Поменять руки.



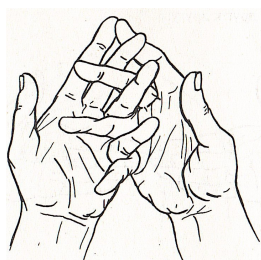
Замок

Ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



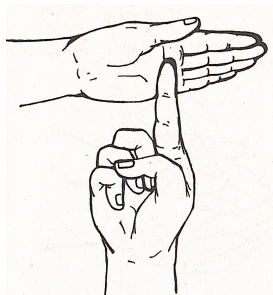
Елочка

Развернув ладони к себе, переплести пальцы так, чтобы они оказались на ладонях. Затем вывернуть ладони от себя, показывая «елочку» другим детям.



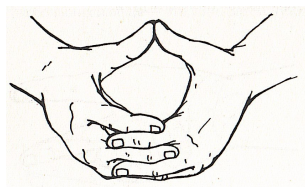
Зонтик

Пальцы правой руки сжать в кулачок, затем выставить вверх указательный палец и опустить на него выпрямленную ладонь левой руки. Поменять руки.



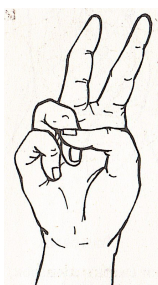
Корзинка

Пальцы переплести «замочком». Ладони повернуть вверх и слегка округлить, соединив над ними большие пальцы (ручка корзинки).



Зайчик

Пальцы сжать в кулачок, а затем, выставив вверх указательный и средний пальцы, пошевелить «ушами». Детям несложно будет изобразить сразу двух зайцев.



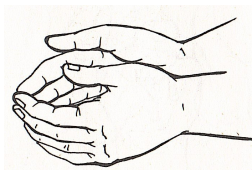
Кошка

Средний и безымянный пальцы слегка согнуть и соединить с большим пальцем. Указательный и мизинец поднять вверх. Можно выполнять сразу двумя руками.



Ковшик

Руки вытянуть вперед ладонями вверх. Слегка округлить их, мизинцы прижать друг к другу.



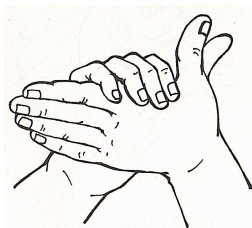
Коза, (улитка)

Пальцы сжать в кулачок, а затем выставить вперед указательный и средний пальцы (коза). Если опустить сверху сжатый кулачок другой руки, получится улитка (пошевелить вытянутыми пальцами). В ходе упражнения, поменять руки.



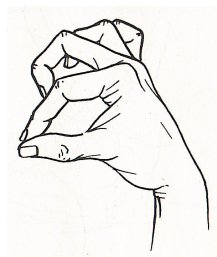
Лошадка

Левую ладонь поставить на ребро, большой палец поднять вверх, остальные плотно прижать друг к другу. Сверху на них наложить четыре пальца правой ладони (грива) (большой ее палец также поднять кверху). Два больших пальца — это уши. Затем нужно поменять руки.



Курочка

Выполнить упражнение Петушок, а затем согнуть средний палец, безымянный и мизинец. Упражнение можно выполнять двумя руками одновременно.



Лодочка

Обе ладони поставить на ребро. Соединить их вместе только по линии мизинцев и слегка округлить. Большие пальцы плотно прижать к указательным.



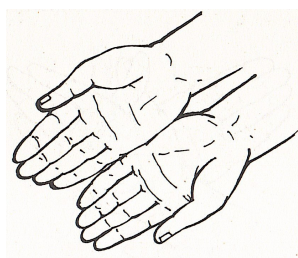
Мышка

Кончики среднего и безымянного пальцев соединить с большим пальцем. Указательный и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему и безымянному пальцам. Можно делать двумя руками одновременно.



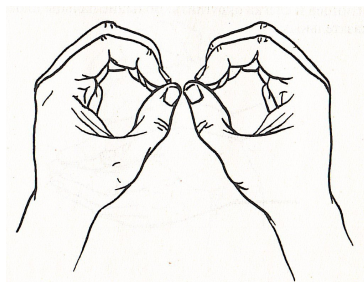
Поднос

Руки вытянуть вперед ладонями вверх. Пальцы вместе, мизинцы прижать друг к другу.



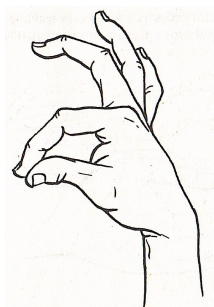
Очки (бинокль)

Кончики больших и указательных пальцев обеих рук соединить так, чтобы они образовали колечки (очки). Остальные пальцы слегка согнуть и плотно прижать друг к другу — получится бинокль, который можно поднести к глазам.



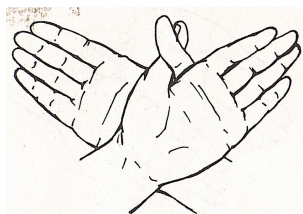
Петушок

Кончики указательного и большого пальца соединить и вытянуть вперед. Остальные пальцы развести и поднять вверх.



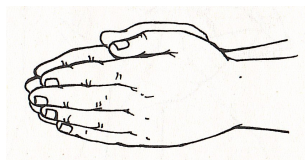
Птичка

Ладони повернуть к себе, скрестить руки и переплести большие пальцы (головка птицы). Помахать кистями рук с сомкнутыми или разведенными пальцами (крылья).



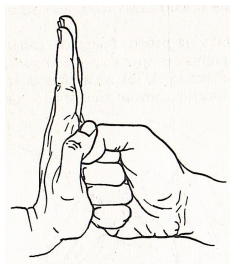
Рыбка

Ладони поставить на ребро, сложить их вместе. Пальцы плотно сомкнуть. Шевелить плотно прижатыми кистями из стороны в сторону (рыбка плавает).



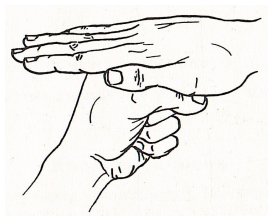
Стул

Левую руку согнуть в локте, ладонь держать вертикально вверх. К нижней части левой ладони приставить, сжатую в кулачок, правую руку (большим пальцем к себе). Затем поменять руки.



Стол

Правую руку сжать в кулачок. Сверху положить выпрямленную ладонь левой руки. Затем поменять руки.



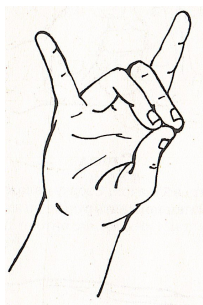
Собачка

1-й вариант

Средний, безымянный и большой пальцы вытянуть вперед и соединить их кончики. Указательный и мизинец поднять вверх. Также выглядит и «лисичка». Можно делать поочередно то одной, то другой рукой, или изобразить двух «собачек» одновременно.

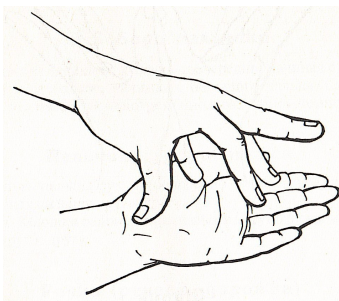
2-й вариант

Ладонь поставить на ребро, большой палец поднять вверх, остальные пальцы прижать друг к другу. Мизинец то опускается, то поднимается (собака лает). Так же изображается «волк». Выполнять упражнение можно, сложив вместе обе ладони.



Слон

Поставить на ладонь левой руки, с плотно прижатыми друг к другу пальцами, большой, указательный, безымянный пальцы и мизинец правой руки (ноги слона), вытянув вперед средний палец (хобот). Поменять руки.



Дождик (снег, капель и т. п.)

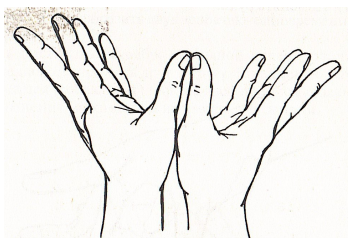
Поднять руки вверх и медленно опускать их, быстро пошевеливая пальцами.

Кормление птиц

Руки вытянуть вперед, кисти опустить. Перебирать пальчиками, одновременно касаясь большим пальцем подушечек остальных пальцев, как будто насыпая птицам зерно.

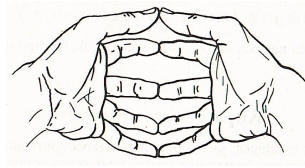
Цветок

Кисти рук поставить вертикально и соединить. Округленные ладони с раздвинутыми пальцами отвести в стороны.



Шарик

Округлить ладони, расставив пальцы так, чтобы кончиками они касались друг друга.



Окошко (квадрат)

Руки поднять вверх, локти развести в стороны, кончики пальцев рук соприкасаются. Развести руки в стороны и опустить (локти не разгибать), ладони повернуть друг к другу и поставить вертикально. Затем опять развести локти в стороны, ладони двигаются навстречу друг другу до соприкосновения кончиками пальцев. Получается квадрат, изображенный в воздухе с помощью обеих рук.

Освободи пальчики

Разжимать пальчики из кулачка поочередно, начиная с мизинца. Прodelать то же самое, начиная с большого пальца. Сжимать и разжимать все пальчики одновременно в различном темпе.

Пальчики здороваются

Раздвинуть пальцы рук и поочередно прикасаться кончиками одноименных пальцев друг к другу. Вариант. Кончики одноименных пальцев могут одновременно прикасаться друг к другу.

Речка (ручеек, дорожка)

Поставить ладони на ребро параллельно друг другу (расстояние между ними может быть любым). Плавными движениями вправо - влево двигать ладони вперед.

Считаем пальчики (Колечки)

Поочередно прикасаться к подушечке большого пальца кончиком указательного, среднего, безымянного и мизинца.

Спрячь пальчики в кулачок

Сжимать пальчики в кулачок по одному, начиная с большого пальца. Затем проделывать все то же самое, начиная с мизинца. Продолжить упражнение, сжимая и разжимая все пальцы, в различном темпе.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, РЕЧИ ДЕТЕЙ

ОСЕНЬ

Падают, падают листья

Падают, падают листья
Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
Желтые, красные листья
В воздухе вьются, летят.
Птицы на юг улетают —
Гуси, грачи, журавли.
Вот уж последняя стая
Крыльями машет вдали.
Т. Волгина

*Дети выполняют упражнение
для пальчиков **Дождик**.
Кружатся с поднятыми руками.*

*Выполняют упражнение для
пальчиков **Птичка**.
Бегают по кругу на носочках,
помахивая, отведенными в стороны
руками, словно крыльями.*

Осенняя прогулка

Если мы идем гулять,
Зонт с собою нужно брать.
Осенью от дождика
Спрячемся под зонтиком.
Н. Метельская

*Дети выполняют ходьбу на месте.
Выполняют упражнение **Зонтик**.
Выполняют упражнение **Дождик**.
Выполняют упражнение **Зонтик**.*

ОВОЩИ И ФРУКТЫ (УРОЖАЙ)

В нашем огороде

Огурцы, капуста, перец
В огороде нашем есть.
Сварим суп, в салат порежем,

Можем и сырыми съесть!
Н. Метельская

*Дети загибают пальцы на одной и другой руке.
«Помешивают суп»: выполняют круговые
движения ребром ладони одной руки по раскрытой
ладони другой.
Хлопки в ладоши.*

Дары осени

Осень в гости к нам пришла
И подарки принесла:
Яблоки душистые,
Репку золотистую,

Кабачки пузатые

И морковку сладкую.

*Дети выполняют ходьбу на месте.
Выполняют упражнение **Поднос**.
Выполняют упражнение **Шарик**.
Выполняют упражнение **Шарик**, а затем разводят
округленные ладони в стороны.*

*Переплетают пальцы рук, выставив их перед
животом.
Хлопают в ладоши.*

По В. Волиной

ПОСУДА

Зеленая миска

Вот с кашкой зеленая миска.
Пришла пушистая киска.
Ушла пушистая киска —

Пуста зеленая миска.
Автор неизвестен

*Дети выполняют упражнение **Ковшик**.
Выполняют упражнение **Кошка** одновременно
правой и левой рукой. Изображают пальчиками
шаги сначала вперед, потом назад.
Выполняют упражнение **Ковшик**.*

Можно и нельзя

Можно двадцать тысяч раз
Уронить железный таз,

А фарфоровую вазу
Уронить нельзя ни разу.
Ведь на двадцать тысяч раз

*Выполняют упражнение **Пальчики здороваются**.
Округляют руки, сцепив их перед собой.
Встряхивают кистями.
Плавными движениями рук «рисуют» силуэт вазы.
Грозят пальчиком.
Выполняют упражнение **Пальчики здороваются**.*

МЕБЕЛЬ

Стул

Ножки, сиденье и спинка —
Стульчик для куклы Иринки.
Н. Метельская

*Дети выполняют упражнение **Стул**, меняя руки.*

Стол

Под крышей четыре ножки,
А на крыше суп да ложки.
Загадка

*Выполняют упражнение **Стол**, меняя руки.*

ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ МАГАЗИН (ПРОДУКТЫ)

В магазине

Мы пришли в магазин.
Мы купили: торт — один,

Плюшек — две,
Ватрушек — три,

А киви купили —
Сразу четыре!
Н. Метельская

*Дети выполняют ходьбу на месте.
Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях
руки, сцепив их перед собой. Показывают
один палец.
Хлопают в ладоши 2 раза и показывают
два пальца, затем хлопают в ладоши 3 раза
и показывают три пальца.
Вертят кулачками и показывают четыре пальца.*

Хлеб

Рос сперва на воле в поле,
Летом цвел и колосился,
А когда обмолотили,
Он в зерно вдруг превратился.
Из зерна — в муку и тесто,
В магазине занял место.

Дети слегка покачивают руками, поднятыми вверх.

*Постукивают кулачками друг о друга.
Выполняют упражнение **Кормление птиц**.
Сжимают и разжимают кулачки.
Выполняют упражнение **Поднос**.*

НАШ ДОМ

Дом

Наш дом под крышей голубой.
Гуляем во дворе с тобой.

*Дети выполняют упражнение **Домик**.
Выполняют ходьбу на месте и одновременно
«ходьбу» пальчиками одной руки по ладони другой.*

Н. Метельская

Теремок

Стоит в поле теремок,
Он не низок, не высок.

*Выполняют упражнение **Домик**.
Приседают, показывая ладошкой над полом
высоту теремка. Встают и потягиваются,
подняв руки вверх.*

В нем зверюшки живут,
Дружно песенки поют.
По сказке «Теремок»

*Выполняют упражнение «**Замок**», сжимая и
разжимая пальчики.*

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ПТИЦЫ

Конь

Гоп! Гоп! Конь живой,
И с хвостом и с гривой,
Он качает головой,
Вот какой красивый!

*Дети выполняют упражнение **Лошадка**.*

Покачивают ладонями, сложенными «лошадкой»

М. Клокова

Хлопают в ладоши.

Курочка

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать,
А за ней ребятки —
Желтые цыплятки.
Т. Волгина

*Дети выполняют упражнение **Курочка**.
Сжимают и разжимают кулачки
Приседают, постукивают пальцами по полу.*

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Тигренок

Эй, не стойте слишком близко,
Я тигренок, а не киска!
С. Маршак

*Дети хлопают в ладоши, выполняя в воздухе «царапающие» движения согнутыми пальчиками, делают упражнение **Кошка***

Слон

Спит спокойно старый слон.
Стоя спать умеет он.
С. Маршак

*Дети выполняют упражнение **Слон**.
Подносят, сложенные вместе, ладони к щеке, слегка наклоняют голову.*

НОВЫЙ ГОД. ЗИМА. ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Елочка

Перед нами елочка:
Шишечки, иголки,

Шарики, фонарики,

Зайчики и свечки,

Звезды, человечки.
Н. Нищева

*Дети выполняют упражнение **Елочка**.*

Сжимают кулачки, выставляют вперед указательные пальчики.

*Дети выполняют упражнение **Шарик**, затем поднимают руки и поворачивают ладони, расставив пальчики.*

*Дети выполняют упражнение **Зайчик**, а затем ставят кулачки друг на друга.*

Складывают вместе ладони с широко расставленными пальчиками, затем ставят руки на пояс и качают головой.

Игры зимой

Лыжник едет по лыжне,
В хоккей играют на катке.
Во дворе в снежки сыграем,

Бабу снежную скатаем.
Только (это твердо знай!)
На дороге не играй.
Н. Метельская

Дети имитируют движения лыжника, хоккеиста.

Имитируют движения, характерные для игры в снежки.

Описывают 3 круга руками в воздухе (снеговик)

Крутят воображаемый руль.

Грозят пальчиком.

Список литературы:

- 1 Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения. М., 2005.
- 2 Воронова А.Е. Логоритмика в речевых группах ДОУ . методическое пособие. М., 2006.
- 3 Большакова С.Е. формирование мелкой моторики рук. Игры и упражнения. М., 2005.
- 4 Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 - 6 лет. М., 2007.
- 5 Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6 - 7 лет. М., 2007.