Старшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема недели | Пальчиковая гимнастика | Зрительная гимнастика | Физминутка |
| Моя страна | Мы по городу шагаем,  Много видим, называем:  *(«шагают» пальчиками по столу)*  Светофоры и машины,  Ярмарки и магазины,  Скверы, улицы, мосты,  И деревья, и кусты.  *(загибают поочередно пальчики, начиная с большого)* | Глазки вправо, глазки влево,  И по кругу проведем.  Быстро – быстро поморгаем  И немножечко потрем.  Посмотри на кончик носа  И в «межбровье» посмотри.  Круг, квадрат и треугольник  По три раза повтори.  Глазки закрываем,  Медленно вдыхаем.  А на выдохе опять  Глазки заставляй моргать.  А сейчас расслабились  На места отправились.  (*выполняют движения глазами по тексту*) | Люблю по городу шагать,  *(шагают по кругу)* Люблю смотреть,  *(изобразить «бинокль»)* Люблю считать.  (*шевелят пальчиками)* Площадь – раз,  (*загибают пальчики по — одному, начиная с большого)* А «Дом торговли» — два, Три – фонтан-удалец, Четыре – Ледовый наш дворец. Пять – по парку я гуляю, Всякий уголок в нем знаю. Шесть – на стадион хожу, Там с коньками я дружу. Семь – конечно, детский сад, Сюда хожу пять дней подряд. Восемь – детская площадка, Здесь качели и лошадка. Девять – «Фантик» магазин, Много ярких там витрин. Десять – это школа, дети! Узнаешь там про все на свете! Очень любим мы наш город! (*поочередно переставляем кулачки)* Он, красив, хотя и молод! (*хлопки)* |
| Профессии | Жили - были в домике  Маленькие гномики:  *(дети сжимают и разжимают кулачки)*  Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.  *(загибают пальчики, начиная с больших)*  Раз, два, три, четыре, пять,  *(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)*  Стали гномики стирать:  *(трут кулачки друг о друга)*  Токи – рубашки,  Чики – носочки,  Пики – платочки,  Мики умница был,  Лики – штанишки,  Всем водичку носил.  *(загибают пальчики, начиная с больших)* | Нет забавнее игры:  Наши глазки – маляры.  *(движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.(Садятся прямо и настраиваются.)*  Мы заборы красим  Вверх – вниз – раз,  Вверх – вниз – два  *(и так до 8 раз).*  Вот мы все покрасили,  Работали в согласии.  *(Легко моргают.)* | Повар варит кашу.  (*имитация с вращением кистей рук)* Плащ портниха шьет.  (*махи руками)* Доктор лечит Машу.  (*открыть и закрыть ротик, высунув язычок)* Сталь кузнец кует.  (*хлопки)* Дровосеки рубят.  (*махи с наклонами )* Строят мастера.  (*имитация с прыжками вверх)* Что же делать будет,  (*поднимание плеч)* Наша детвора? |
| Урожай (овощи) | Хозяйка однажды с базара пришла,  Хозяйка с базара домой принесла  *(шагают пальчиками по столу)*  Картошку, капусту, морковку,  Горох, петрушку и свёклу.  *(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  Ох! *(хлопок)*  Вот овощи спор завели на столе –  Кто лучше, вкусней и нужней на земле.  *(попеременные удары кулачками и ладонями)*  Картошка? Капуста? Морковка?  Горох? Петрушка иль свёкла?  *(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  Ох! *(хлопок)*  Хозяйка тем временем ножик взяла  И ножиком этим крошить начала  *(стучат ребром каждой ладони по столу)*  Картошку, капусту, морковку,  Горох, петрушку и свёклу.  *(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  Ох! *(хлопок)*  Накрытые крышкой, в душном горшке  Кипели, кипели в крутом кипятке  *(ладони складывают крест-накрест на столе)*  Картошка, капуста, морковка,  Горох, петрушка и свёкла.  *(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  Ох! *(хлопок)*  И суп овощной оказался неплох!  *(показывают, как едят суп)* | Раздевали мы сегодня лук:  *(потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть)*  Сняли тоненький сюртук,  Сняли рыжую рубашку,  Сняли желтую рубашку,  *(неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему)*  А стянув еще рубашку,  Все заплакали вокруг.  Вот как мы вчера на кухне  Раздевали сладкий лук.  *(расфокусировать зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую).* | В огород пойдем,  (*маршировать на месте)* Урожай соберем.  ( *идти по кругу, взявшись за руки)* Мы морковки натаскаем,  (*имитировать, как таскают)* И картошки накопаем,  (*копают)* Срежем мы кочан капусты  (*срезают)* Круглый, сочный, очень вкусный.  ( *показать руками)* Щавеля нарвем немножко  *(«рвут»)* И вернемся по дорожке.  ( *идти по кругу, взявшись за руки)* |
| Урожай (фрукты) | Большой пальчик яблоки трясёт.  *(кисти сжаты в кулак, разгибаем* большой пальчик.)  Второй их собирает.  (*разгибаем указательный палец.)*  Третий их домой несёт.  *(разгибаем средний палец)*  *Четвёртый высыпает.*  *(разгибаем безымянный*.)  Самый маленький – шалун.  *(*разгибаем мизинец*)*  Всё, всё, всё съедает. | Ослик ходит, выбирает,  Что сначала съесть не знает. (*обвести глазами круг*)  Наверху созрела слива, (*посмотреть вверх).*  А внизу растет крапива,  (п*осмотреть вниз)*  Слева – свекла, справа – брюква,  *(влево — вправо)*  Слева – тыква, справа – клюква, (*посмотреть влево- вправо)* Снизу – свежая трава,  Сверху – сочная ботва.  *(посмотреть вниз, посмотреть вверх)*  Выбрать ничего не смог  И без сил на землю слег. *(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз),*  *(Повторить 2 раза.)* | Вместе сварим мы компот.  *(Дети шагают на месте)*  Много нужно фруктов. Вот.  *(руками показывают «много»)*  Яблоки мы измельчим.  *(имитируют постукивающие движения ножом)*  Грушку резать поспешим.  *(показывают, как будто режут ножом)*  И добавим клюквы сок.  *(показывают, как наливают что-то)*  Сыпем сахарный песок.  *(показывают, как берут щепотку сахара и высыпают его в компот)*  Вкусный сварим мы компот.  *(имитируют помешивание в кастрюле)*  Угостим честной народ!  *(подпрыгивают на месте и хлопают в ладоши).* |
| Осень | Раз, два, три, четыре, пять  (*загибают пальчики начиная с большого*)  Будем листья собирать:  (*сжимают и разжимают кулачки*)  Листья березы,  Листья рябины,  Листья тополя,  Листья осины  (*загибают пальчики, начиная с большого)*  Листья дуба мы соберем,  Маме осенний букет отнесем.  *(«шагают» по столу средними и указательными пальчиками*) | 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))* | Мы листики осенние,  На ветках мы сидим.  *(присесть)*  Дунул ветер - полетели,  Мы летели, мы летели  *(легкий бег по кругу)*  И на землю тихо сели.  *(присесть)*  Ветер снова набежал, И листочки все поднял.  *(легкий бег по кругу)*  Закружились, полетели  И на землю тихо сели.  (*присесть)* |
| Деревья и кустарники | Ветер по лесу летал,  Ветер листики считал:  *(плавные волнообразные движения ладонями)*  Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с берёзки – золотой.  *(загибают по одному пальчику на обеих руках)*  Вот последний лист с осинки  Ветер бросил на тропинку.  *(спокойно укладывают ладони на стол)* | Капля первая упала - кап!  *(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)*  И вторая пробежала - кап!  *(то же самое)*  Мы на небо посмотрели,  *(глаза вверх поднимаем и лицо)*  Капельки кап - кап запели,  Намочились лица.  Мы их вытирали.  *(вытирают лицо руками)*  Туфли - посмотрите - *(показывают вниз и смотрят)*  Мокрыми стали.  Плечами дружно поведем  *(движения плечами)*  И все капельки стряхнем. (*стряхиваем с себя ладошками)*  От дождя убежим.  (*бег на месте)*  Под кусточком посидим.  *(приседают)* | Во дворе растет сосна,  К солнцу тянется она.  *(дети поднимают руки и тянутся вверх)*  Вырос тополь рядом с ней.  Хочет стать еще длинней.  *(стараются подпрыгивать повыше)*  Ветер сильный налетал,  Враз деревья раскачал.  *(наклоняются в разные стороны)*  Гнуться ветки взад – вперед.  Их качает ветер, гнет.  *(делают рывки согнутыми руками перед грудью)*  Будем с ними приседать —  1, 2, 3, 4, 5.  *(приседают)*  Отдохнули от души  За столы мы спешим.  *(садятся на свои места).* |
| Человек | Алёнка-маленка  Шустра, быстра:  *(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*  Воды наносила,  Сарафан дошила,  Носок довязала,  Ягод насобирала,  Песню допела,  *(загибают пальчики по одному)*  Везде поспела.  В охотку ей дело.  *(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)* | Поиграем вместе с Варей:  Мы налево поглядим,  Мы направо поглядим;  Ну а что там впереди?  А теперь поспим немножко:  Закроем глазки мы ладошками.  А пока мы отдыхали,  Варвара рассыпала детали!  Ну-ка, вниз мы поглядим,  Все детали разглядим!  А теперь посмотрим вверх –  Выше всех, дальше всех!  (*выполнение движений глазами по тексту*) | Левой ножкой — прыг, прыг.  Правой ножкой — прыг, прыг.  Мы попрыгаем на двух:  Ух, ух, ух, ух!  Влево мы попрыгаем,  Вправо мы попрыгаем.  Мы вперед пойдем  И назад отойдем!  (на каждую строчку стихотворения — четыре прыжка) |
| Правила поведения человека | Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю.  (*указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу).* Разотру ладошки сильно,  (*растирают ладони)* Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну.  (*охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги)* Руки я затем помою,  (*потирают ладони)* Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою  И тепло поберегу.  (*складывают пальцы в замок)* | Глазки видят всё вокруг,  Обведу я ими круг.  Глазком видеть всё дано-  Где окно, а где кино.  Обведу я ими круг,  Погляжу на мир вокруг.  (*выполнение движений глазами по тексту*) | Нужно нам всем отдохнуть,  чтоб усталость отряхнуть.  *(дети встают, встряхивают руками)*  Ну-ка встали, потянулись.  *(потягиваются)*  Влево – вправо повернулись.  *(поворачиваются)*  И к соседу прикоснулись.  *(парами берутся за руки)*  Все друг другу улыбнулись.  *(улыбаются друг другу)* |
| Здоровье и личная гигиена | Ах вода, вода, вода!  (*ритмично потираем ладошки, имитируя «мытье рук»)*  Будем чистыми всегда!  Брызги - вправо, брызги – влево!  (*пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить       пальчики, как бы стряхивая воду*)  Мокрым стало наше тело!  Полотенчиком пушистым (*энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем)*  Вытрем ручки очень быстро. | Чтобы глазки зорче были,  и в очках чтоб не ходить,  Эти нужные движенья предлагаю повторить!  Вдаль посмотрим и под ножки, влево - вправо побыстрей.  Удивимся – что такое?  И закроем их скорей.  А теперь вращай по кругу, словно стрелочка часов.  Открывай глаза и снова  на занятье.… Будь здоров!  *(дети выполняют движения глазами по тексту стихотворения)* | Мы потопаем ногами —  топ – топ – топ.  *(дети топают)*  И похлопаем руками —  хлоп – хлоп – хлоп.  *(хлопают)*  Головой мы покачаем —  раз, два, три.  *(качают головой)*  И немножко полетаем —  посмотри.  *(машут руками и кружатся)* |
| Одежда и обувь | Всюду, всюду мы вдвоём  Неразлучные идём.  *(средний и указательный пальчики «шагают» по столу)*  Мы гуляем по лугам,  По зелёным берегам,  Вниз по лестнице сбегали,  Вдоль по улице шагали,  После лезем под кровать,  *(загибают по одному пальчику, начиная с  большого)*  Будем там тихонько спать.  *(укладывают ладони на стол)* | Раз, два, три, четыре, пять, -  Будем бусинку искать.  Поиграть она хотела  И наверх, вдруг полетела.  Раз – налево,  Два – направо,  Три – наверх,  Четыре – вниз.  А теперь по кругу смотрит,  Чтобы лучше видеть мир.  Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцы глаз.  Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас.  *(сели прямо, взяли бусину на нитке, глаза смотрят  на нее и выполняем движения в соответствии с текстом)* | «Большая стирка»  Движение «Стираем» — *дети сгибают руки в локтях, под­нимают кулаки до уровня талии, затем опускают вниз. По­вторяют движение несколько раз, одно­временно поворачиваясь сначала вправо, потом влево.*  Движение «Полощем» — *слегка наклонившись вперед, отво­дят руки вправо, пальцы сжаты в кулаки. Повторяют то же движение влево.*  Движение «Выжимаем» — *руки, слегка согнутые в локтях, ставят перед грудью и делают винтообразные движения ку­лаками.*  Движение «Встряхиваем» — *взять воображаемое полотен­це двумя руками и энергично встряхнуть 2 раза с поворотом вправо, 2 раза с поворотом влево.* |
| Жилище и предметы быта | Тук, тук молотком,  Строим, строим новый дом.  (*кулачками попеременно стучать друг о дружку)* Этот дом — для Маши,  Этот дом — для Саши,  Этот дом — для Даши,  Этот — для Наташи. Этот дом — для Ксюши, Этот — для Андрюши.  (*загибают пальчики, начиная с мизинца)* Все соседи, Все друзья. Жить без дружбы им нельзя.  (*сжимают ладошки вместе)* | Терем – терем – теремок!  *(движение глазами вправо – влево)*  Он не низок, не высок,  *(движение глазами вверх – вниз)* Наверху петух сидит,  Кукареку он кричит  *(моргают глазами)* | Раз, два, три, четыре, пять.  *(дети выполняют прыжки на месте)* Будем строить и играть.  Дом большой, высокий строим.     (*встают на носочки и тянутся руками вверх)* Окна ставим, крышу кроем.           (*показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой*) Вот какой красивый дом!             (*указательным жестом вытягивают руки вперед)* Будет жить в нем старый гном.   (*приседают)* |
| Мебель | В нашей комнате-столовой –  Есть отличный СТОЛ дубовый,  СТУЛЬЯ – спинки все резные,  Ножки гнутые, витые.  И ореховый БУФЕТ  Для варенья и конфет.  В комнате для взрослых – спальне –  Есть для платьев ШКАФ зеркальный,  Две широкие КРОВАТИ  С одеялами на вате  И берёзовый КОМОД,  Мама там бельё берёт.  А в гостинной КРЕСЛА есть,  Телевизор смотрят здесь.  Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,  В СТЕНКЕ – центр музыкальный.  *(на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10)* | Стул высокий, а стол ещё выше, *(посмотреть вниз, вверх).*  Есть у каждого свои крыши  *( посмотреть перед собой).*  На одной из них сидят, (*посмотреть вправо).*  На другой - блины едят.  ( *посмотреть влево).*  Есть кровать – на ней лежат. (*закрыть глаза на 5 секунд).*  А в шкафу бельё хранят. (*широко открыть глаза).* | Мы ребята-мастера  Стул сломали мы вчера.  Молотком тук-тук стучали,  Гвозди долго забивали,  Получилось как-то криво,  Отпилили мы красиво,  Зачищали шкуркой долго,  Покрывали лаком стойким.  Верх узором украшали,  Мастера смотреть позвали.  Это стул – на нём сидят,  Это стол – за ним сидят.  Вот кровать – на ней лежат.  В шкаф мы вещи убираем,  На занятие шагаем.  *(дети выполняют движения соответственно тексту стихотворения, имитируя действия мастер)* |
| Посуда | Девочка Ирина порядок наводила. (*показывают большой палец.)* Девочка Иринка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в масленке. Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!» (*поочередно соединяют большой палец с остальными, начиная с указательного*) | Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,  *(поморгать глазами)*  Больше греться не хочу.  (*посмотреть вправо - влево*)  Крышка громко загремела:  (*широко открыть глаза*)  «Пейте чай, вода вскипела!»  (*закрыть глаза на 5 – 10 секунд*) | Вот большой стеклянный чайник!  Очень важный, как начальник!  *(надуть животик; одна рука на поясе - ручка, другая изогнута вверх – носик)*  Вот фарфоровые чашки  *(присесть, одна рука на поясе)*  Вот фарфоровые блюдца,  *(кружатся, описывая в воздухе круг)*  Только стукни – разобьются!  *(хлопают в ладоши, топают ногой)*  Вот серебряные ложки!  Голова на тонкой ножке!  *(вытянулись, руки над головой – сомкнутые)*  Вот пластмассовый поднос,  Он посуду нам принес!  *(легли, вытянулись.)* |