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 поморгаемИ немножечко потрем.Посмотри на кончик носаИ в «межбровье» посмотри.Круг, квадрат и треугольникПо три раза повтори.Глазки закрываем,Медленно вдыхаем.А на выдохе опятьГлазки заставляй моргать.А сейчас расслабилисьНа 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 домикеМаленькие 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 красимВверх – 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 взялаИ 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 горшкеКипели, 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 кухнеРаздевали 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 осинкиВетер 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 душиЗа столы мы спешим.*(садятся на свои места).* |
| Человек | Алёнка-маленкаШустра, 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 пойдемИ 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 сильноИ 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 закроюИ 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 вдвоёмНеразлучные 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 БУФЕТДля варенья и конфет.В комнате для взрослых – спальне –Есть для платьев ШКАФ зеркальный,Две широкие КРОВАТИС одеялами на ватеИ 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.)* |