



## *Картотека*

*физкультминуток и пальчиковой гимнастики для занятий по нетрадиционному рисованию*

### **1. Вместе по лесу идём.**

*Ходьба на месте.*

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг –  
Тысяча цветов вокруг!  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо, и налево.  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули.  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели.

*Потягивания — руки в стороны.*

*Наклониться и коснуться левой ступни правой  
рукой, потом наоборот — правой ступни левой.  
Потягивания — руки вверх.*

*Присесть на корточки, обнять себя за колени.*

### **2. Мы сегодня рисовали.**

*Сжимать-разжимать кулачки.*

*Энергично встряхнуть кистями рук.*

*Рывки руками перед собой на уровне груди.*

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали,  
Пусть немного отдохнут,  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведём,  
После рисовать начнём.

### **3. Мы старались, рисовали.**

*Сжимать-разжимать кулачки.*

*Ходьба на месте.*

*Хлопки руками над головой.*

*Сжимать-разжимать кулачки.*

Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.

### **4. Мы старались, рисовали.**

*Сжимать-разжимать кулачки.*

*Ходьба на месте.*

*Подняться на носочки.*

*Присесть, обхватить руками колени.*

*Ходьба на месте, хлопаем в ладоши.*

Мы старались, рисовали,  
И сейчас слегка устали.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Мы умеем отдыхать.  
Поднялись, чуть присели,  
Соседа не задели.  
Похлопаем в ладоши,  
Пусть будет день хороший.

### **5. Нам пора передохнуть.**

*Тянемся вверх.*

*Глубокий вдох.*

*Повороты головой вправо-влево.*

Нам пора передохнуть,  
Потянуться и вдохнуть.  
Покрутили головой,  
Чтоб усталость вся долой!

Один два, три, четыре, пять  
Будем снова рисовать!

*Загибаем поочередно пальчики на обеих руках.*

### **6. Потрудились – отдохнём.**

- Потрудились – отдохнём,  
Встанем, глубоко вдохнём.  
Руки в стороны, вперёд,  
Влево, вправо поворот.  
Три наклона, прямо встать,  
Руки вниз и вверх поднять.  
Плавно руки опустили,  
Всем улыбки подарили.  
Сели тихо и опять  
Будем с вами рисовать!

*Выполняем движения в соответствии с текстом.*

### **7. Цвета.**

Если б всё на свете было  
Одинакового цвета,  
Вас бы это рассердило  
Или радовало это?  
Видеть мир привыкли люди  
Белым, жёлтым, синим, красным...  
Пусть же всё вокруг нас будет  
Удивительным и разным!

*Руки на поясе, наклоны головой влево-вправо.*

*Руки на поясе, поднимаем и опускаем плечи.*

*Руки на поясе, наклоны вправо-влево.*

*Прыжки на месте.*

### **8. Радуга.**

В радуге семь дужек,  
Семь цветных подружек!  
Красная дужка – оранжевой подружка,  
Жёлтая дужка – зелёной подружка,  
Голубая дужка – синей подружка,  
Фиолетовая дужка –  
Всем дужкам подружка!  
А пойдут как обниматься  
Разноцветных семь подружек,  
Начинают тут сливаться  
в белый цвет семь ярких дужек!  
Семицветная дуга – наша ра-ду-га!

*Нарисовать над головой руками полукруг.*

*Руки на поясе, поднимаем и опускаем плечи.*

*Руки на поясе, рывки руками на уровне груди.*

*Руки на поясе, наклоны вправо-влево.*

*Руки на поясе, наклон вперёд.*

*Обнимаем соседа слева, потом соседа справа.*

*Прыжки на месте.*

### **9. Пальчиковая гимнастика «Кисточка».**

Держим кисточку вот так:  
Это трудно? Нет, пустяк!  
Вправо-влево, вверх и вниз  
Побежала наша кисть.  
А потом, а потом,

*Имитируем рисование кисточкой.*

*Руки сжаты в кулачки, наклоняем кулачки влево-вправо.*

*Круговые движения сжатыми в кулачки кистями*

Кисточка бежит кругом.  
Закрутилась, как волчок.  
За тычком идёт тычок!

*рук.*

*Сжимаем-разжимаем кулачки.*

### **10. Пальчиковая гимнастика «Карандаш».**

- Карандаш в руках катаю,  
Между пальчиков верчу.  
Неприменно каждый пальчик  
Быть послушным научу!

*Выполняем движения в соответствии с  
текстом.*

### **11. Пальчиковая гимнастика «Пальчики».**

В прятки пальчики играли  
И головки убирали,  
Вот так, вот так,  
Так головки убирали,

*Сжимать-разжимать кулачки.  
Поочередно соединяем на обеих руках  
одновременно большой палец с остальными  
пальцами.*

### **12. Пальчиковая гимнастика «Домик».**

В нашем домике пять этажей:  
В первом живёт семейство ежей,  
На втором – семейство серых зайчат,  
На третьем – семейство рыжих бельчат,  
На четвёртом – желтогрудая синица,  
На пятом – сова, очень умная птица!

### **13. Пальчиковая гимнастика «Луговые цветы».**

Как красива наша Земля!  
Раскинулись вширь луга и поля.  
Здесь растут луговые цветы  
Необычайной красоты.  
Солнце пригревает,  
Дождик поливает.  
Синие васильки,  
Белые ромашки,  
Красный клевер,  
Жёлтые лютики,  
Белые кашки.

*Разводим руки широко в стороны.*

*Соединяем руки перед собой, сложив  
ладошка к ладошке.*

*Сжимаем и разжимаем кулачки.*

*Стучим пальчиками по столу.*

*Поочередно, начиная с мизинца, зажимаем  
пальцы на обеих руках одновременно.*