

Физкультурные минутки для занятий по изобразительной деятельности.

«Держим кисточку»

Держим кисточку вот так: *Рука на локте. Кисточку держат тремя*
Это трудно? Нет, пустяк! *пальцами выше ее металлической части.*
Вправо – влево, вверх и вниз *Движения кистью руки по тексту.*
Побежала наша кисть.
А потом, а потом *Кисточку держат вертикально.*
Кисточка бежит кругом. *Выполняют тычки без краски на листе.*
Закрутилась, как волчок.
За тычком идет тычок!



«Пальчики»

Мы сегодня рисовали, *Сгибание и разгибание пальцев.*
Наши пальчики устали.
Пусть немного отдохнут, *Встряхнуть руками перед собой.*
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем, *Энергично отвести локти назад.*
Снова рисовать начнем.

«Мы лепили».

Долго, долго мы лепили,	<i>Встряхивание кистями перед собой.</i>
Наши пальцы утомили.	
Пусть немного отдохнут,	
И опять лепить начнут.	
В прятки пальчики играли	<i>Сжимание и разжимание кистей.</i>
И головки убирали.	
Вот так, вот так,	
Так головки убирали.	
Дружно руки разведем	<i>Отвести руки назад – вниз,</i>
И опять лепить начнем.	<i>Отклонившись на спинку стула.</i>



«Деревья в лесу»

Руки подняли и покачали –	<i>Плавные покачивания</i>
Это деревья в лесу.	<i>поднятыми вверх руками.</i>
Руки нагнули, кисти встряхнули –	<i>Встряхивание рук.</i>
Ветер сбивает росу.	
В сторону руки плавно помашем	<i>Движения в соответствии</i>
Это к нам птицы летят.	<i>с текстом.</i>
Как они сядут, тоже покажем –	
Крылья сложили назад. (2 раза)	

«Вот помощники мои».

Вот помощники мои,	<i>Смотрим на раскрытые ладони.</i>
Их как хочешь поверни:	
И вот эдак, и вот так,	<i>Потираем руками.</i>
Не обидятся никак.	
Раз, два, три, четыре, пять.	<i>Хлопаем в ладоши.</i>
Не сидится им опять.	
Постучали, повертели	<i>Стучим по столу.</i>
И работать захотели.	<i>Потираем руками.</i>
Поработают немножко,	
Мы дадим им отдохнуть.	<i>Сложили ладони вместе.</i>
Постучали повертели	<i>Круговые движения кистями.</i>
И опять обратно в путь.	<i>Хлопаем в ладоши.</i>

«Маша».

Маша варежку надела:	<i>Изображаем в движении слова текста.</i>
- Ой, куда я пальчик дела?	
Нету пальчика, пропал,	
В свой домишко не попал!	
Маша варежку сняла,	
- Поглядите-ка, нашла!	
Ищешь, ищешь – и найдешь.	
Здравствуй, пальчик! Как живешь?	

«Гости».

Стала Маша гостей созывать:

Вращение кистей рук к себе.

И Иван приди, и Степан приди,

Поочередный массаж пальцев правой руки.

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка – ну, пожалуйста.

Стала Маша гостей угощать:

Поочередный массаж пальцев левой руки.

И Ивану блин, и Степану блин,

И Матвею блин, и Сергею блин,

А Никитушке – мятный пряничек.

«Две сестрички».

Две сестрички, две руки,

Встряхивание кистями рук.

Рубят, строят, роют,

Изображаем в движении слова текста.

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки –

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

«Лошадка».

Вот помощники мои,

Поочередное продвижение рук

Их, как хочешь поверни.

по столу вперед то левой,

По дороге белой, гладкой

то правой рукой с одновременным

Скачут пальцы как лошадки.

сгибанием и разгибанием пальцев.

Чок-чок-чок, чок-чок-чок,

Скачет резвый табунок.

«Массаж для пальчиков».

Раз, два, три, четыре, пять,

Соединять попарно пальцы обеих рук.

Вышли пальцы погулять.

Хлопки в ладоши.

Этот пальчик самый сильный.

Поочередный массаж пальцев

Самый толстый и большой.

от основания к ногтю.

Этот пальчик для того...

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный...

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный...

Он избалованный самый.

А мизинчик хоть и мал...

Очень ловок и удал!



«Непосильный труд».

Нитку вдеть для пальца

Движения для пальцев рук:

Непосильный труд,

встряхивание, поглаживание,

Но зато два пальца

постукивание, массажирование, разминание.

Платице сошьют.

Три в альбоме нашем

Рисуют хоть куда.

Десять поле пашут,

Строят города.

«Скрут».

«Кто живет под потолком?»	<i>Руки в стороны.</i>
- Гном.	<i>Руки – «колпачок» над головой.</i>
«У него есть борода?»	<i>Руки в стороны.</i>
- Да.	<i>Кисти рук у подбородка.</i>
«И манишка, и жилет?»	<i>Руки в стороны.</i>
- Нет...	<i>Руки- к груди.</i>
«Как встает он по утрам?»	<i>Руки вытянуть вверх.</i>
- Сам.	<i>Руки «в боки».</i>
«Кто с ним утром кофе пьет?»	<i>Руки в стороны.</i>
- Кот.	<i>Пальчики- «усики».</i>
«И давно он там живет?»	<i>Руки в стороны.</i>
- Год.	<i>Указательный палец вверх.</i>
«Ну, а как его зовут?»	<i>Руки в стороны.</i>
- Скрут.	<i>Переплести пальцы рук.</i>

«Жил да был один налим»

Жил да был один налим,	<i>Медленные движения соединенными</i>
Два ерша дружили с ним .	<i>ладонями, имитируя плавание.</i>
Прилетали к ним три утки	<i>Взмахи ладонями.</i>
По четыре раза в сутки	
И учили их считать:	<i>Согнуть кулачки.</i>
Раз – два – три – четыре – пять.	<i>Разгибать пальцы.</i>