

**ОСТРОВ**  **К**  
*детства*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



## "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.**



# "ДЕРЖИМ КИСТОЧКУ"

**Держим кисточку вот так.**

**Это трудно? Нет, пустяк!**

*(Рука на локте, кисточку держат тремя пальцами выше ее металлической части)*

**Вправо - влево, вверх и вниз**

**Побежала наша кисть.**

*(Движения кистью руки по тексту)*

**А потом, а потом**

*(Кисточку держат вертикально)*

**Кисточка бежит кругом.**

*(Выполняют тычки без краски на листе)*

**Закрутилась, как волчок.**

**За тычком идет тычок!**



## "МЫ ЛЕПИЛИ"

**Долго, долго мы лепили,**

*(Встряхивание кистями перед собой)*

**Наши пальцы утомили.**

**Пусть немного отдохнут,**

**И опять лепить начнут.**

**В прятки пальчики играли**

*(Сжимание и разжимание кистей)*

**И головки разбирали.**

**Вот так, вот так,**

**Так головки убирали.**

**Дружно руки разведем**

*(Отвести руки назад - вниз,  
отклонившись на спинку стула)*

**И опять лепить начнем.**

## "ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ"

**Руки подняли и покачали -**

*(Плавные покачивания поднятыми  
вверх руками)*

**Это деревья в лесу.**

**Руки нагнули, кисти  
встряхнули-**

*(Встряхивание рук)*

**Ветер сбивает росу.**

**В сторону руками плавно  
помашем**

*(Движения в соответствии  
с текстом)*

**Это к нам птицы летят.**

**Как они сядут, тоже покажем -**

**Крылья сложили назад.**

*(2 раза)*



## "ВОТ ПОМОЩНИКИ МОИ"

**Вот помощники мои,**  
(Смотрим на раскрытые ладони)

**Их как хочешь поверни:**

**И вот эдак, и вот так,**  
(Потираем руками)

**Не обидятся никак.**

**Раз, два, три, четыре, пять**  
(Хлопаем в ладоши)

**Не сидится им опять.**

**Постучали, повертели**  
(Стучим по столу)

**И работать захотели**  
(Потираем руками)

**Поработают немножко,**  
**Мы дадим им отдохнуть.**

(Сложили ладони вместе)

**Постучали, повертели**  
(Круговые движения кистями)

**И опять обратно в путь**  
(Хлопаем в ладоши).



## "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.**

*(Поочередный массаж пальцев  
левой руки)*

## "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.**

*(Поочередный массаж пальцев  
левой руки)*



## "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.**

*(Поочередный массаж пальцев  
левой руки)*

## "МАША"

**Маша варежку надела:**

*(Изображаем в движении  
слова текста)*

**- 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.**