

«Детский сад № 472 г. Челябинска»  
(МБДОУ «ДС № 472 г. Челябинска»)

---

**Пальчиковые игры  
и физминутки  
«Моя семья»**

### **«Семья»**

*Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы, начиная с большого.*

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья (*энергично сжать руку в кулак несколько раз*).

### **«Как у нас семья»**

Как у нас семья

Большая и веселая (*хлопают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок попеременно*)

Два у лавки стоят, (*Загибают большие пальцы*)

Два учиться хотят. (*Загибают указательные пальцы*)

Два Степана сметаны объедаются. (*Загибают средние пальцы*)

Две Дашки у кашки питаются. (*Загибают безымянные пальцы*)

Две Ульки в люльке качаются. (*Загибают мизинцы*)

Этот пальчик большой -

Это папа дорогой.

Рядом с папой - наша мама.

Рядом с мамой – старший брат.

Вслед за ним сестренка -

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш -

Это славный наш малыш.

### **«Мой дом»**

В нашем доме все друзья (*Дети ритмично стучат кулачками по столу.*)

Самый младший- это я. (*Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.*)

Это мама Маша,

Это папа Саша,

Это брат Юра,

Это сестра Даша.

### **«Наша дружная семья»**

Папа, мама, брат и я (*Дети разжимают кулачки, начиная с большого пальца.*)

Наша дружная семья (*Энергично сжать руку в кулак несколько раз*)

кулак несколько раз)

### **«Семья»**

У меня есть папа. *(Дети разжимают кулачки, начиная с большого пальца.)*

У меня есть мама.

У меня есть брат, сестра

А у них есть – я.

Это вся моя семья. *(Энергично сжать руку в кулак несколько раз)*

### **«Пальцы - дружная семья»**

Пальцы - дружная семья, друг без друга им нельзя. *(Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их)*

Вот большой! А это – средний. Безымянный и последний - наш мизинец, малышок!

Указательный забыли.

Чтобы пальцы дружно жили, будем их соединять и движения выполнять. *(Каждый палец руки соединяем поочередно с большим).*

### **«Мой дом»**

Скворцы живут в скворечнике, *(поочередно загибаем пальчики)*

Очки живут в очечнике,

Лиса живет в своей норе,

Живут деревья на горе...

И у меня есть тоже дом,

Он самый лучший: мама в нём!

### **«Наша бабушка!»**

Наша бабушка идёт *(хлопать ладонями по коленям поочередно левой, правой руками.)*

И корзиночку несёт *(пальцы слегка расставить и соединить их с пальцами другой руки.)*

Села тихо в уголочек, *(положить руки на колени.)*

Вяжет деточкам чулочек. *(выполнять движение, имитирующее вязание на спицах.)*

Вдруг котята прибежали *(мягкими кистями рук выполнять движение «кошечка».)*

И клубочки подобрали.

Где же, где ж мои клубочки, *(развести руки в стороны.)*

Как же мне вязать чулочки. *(выполнять движение «вязание на спицах».)*

В одном лесу дремучем (*Покачать руками над головой*)  
Жила семья могучая: (*Сложить ладони в "замок"*)  
У них был дом огромный (*Соединить пальцы - "крыша"*)  
И крыша с трубой темной. (*Поднять средние пальцы – труба*)  
Из трубы в колечки дым - («*Колечки*» из пальцев)  
Плим, плим, плим. (*Пощелкать пальцами*).

### «Моя семья»

Знаю я, что у меня  
Дома дружная семья:  
Это – мама,  
Это – я,  
Это – бабушка моя,  
  
Это – папа,  
Это – дед.  
И у нас разлада нет.

### «Кто приехал?»

Кто приехал? (*Пальцы обеих рук сложены вместе.*)  
Мы, мы, мы! (*Быстро хлопают кончики больших пальцев.*)  
Мама, мама, это ты? (*Кончики больших пальцев прижаты, а кончики остальных хлопают.*)  
Да, да, да! (*Хлопают кончики больших пальцев.*)  
Папа, папа, это ты? (*Хлопают кончики указательных.*)  
Да, да, да! (*Хлопают кончики больших пальцев.*)  
Братец, братец, это ты? (*Хлопают кончики средних пальцев.*)  
Да, да, да! (*Хлопают кончики больших пальцев.*)  
Ах, сестричка, это ты? (*Хлопают кончики безымянных.*)  
Да, да, да! (*Хлопают кончики больших пальцев.*)  
Все мы вместе, да, да, да! (*Хлопают кончики мизинцев. Хлопать в ладоши.*)

### «Мамы»

Много мам на белом свете, (*разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи*)  
Всех их очень любят дети!  
Журналист и инженер, (*поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке*)  
Повар, милиционер,  
Швея, кондуктор и учитель,



Мама разные нужны, *(сжимают обе ладошки в "замочек")*  
Мама разные важны! *(разводят руки, поднимают ладошками вверх)*  
**«Помощники»**  
Дружно маме помогаем – *(ладошки скользят по столу)*  
Пыль повсюду вытираем.  
Мы белье теперь стираем *(трём руки друг о друга - "стираем")*  
Полощем, отжимаем. *(сжимаем и разжимаем кулачки)*  
Подметаем все кругом – *(кисти рук "подметают")*  
И бегом за молоком. *(пальчики бегут по столу)*  
Маму вечером встречаем, *(разводим руки в стороны)*  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем». *(обнимаем себя за плечи)*

### **«Три медведя»**

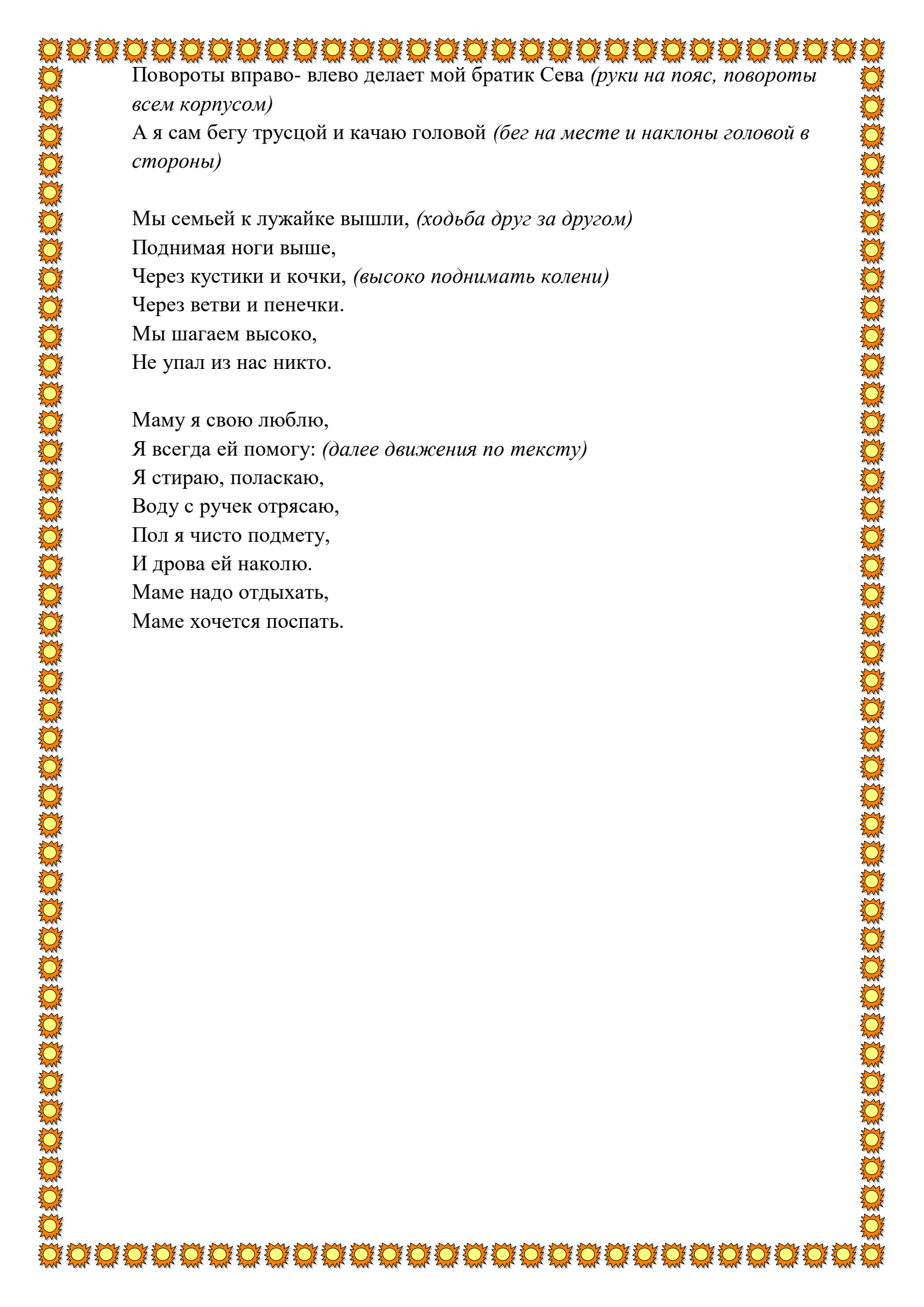
Три медведя шли домой. *(Дети имитируют ходьбу на месте)*  
Папа был большой – большой, *(Тянут руки вверх)*  
Мама чуть поменьше ростом, *(Наклоняются)*  
А малыш малютка просто. *(Приседают)*  
Очень маленький он был, с погремушками ходил. *(Изображают игру погремушками)*  
Дзынь – дзынь – дзынь, с погремушками ходил.

### **«Кто живёт у нас в квартире?»**

Раз, два, три, четыре *(хлопаем в ладоши)*  
Кто живёт у нас в квартире? *(шагаем на месте)*  
Раз, два, три, четыре, пять *(прыжки на месте)*  
Всех могу пересчитать *(шагаем на месте)*  
Папа, мама, брат, сестра *(хлопаем в ладоши)*  
Кошка Мурка, два котёнка *(наклоны туловища вправо, влево)*  
Мой сверчок, щегол и я - *(повороты туловища вправо, влево)*  
Вот и вся моя семья. *(хлопаем в ладоши)*

### **«Семейная зарядка»**

Осенью, весной, летом и зимой. *(хлопки руками)*  
Мы во двор выходим дружную семьёй. *(маршируют на месте)*  
Встанем в круг и по порядку каждый делает зарядку. *(взявшись за руки образуют круг)*  
Мама руки поднимает *(руки вверх и вниз)*



Повороты вправо- влево делает мой братик Сева *(руки на пояс, повороты всем корпусом)*

А я сам бегу трусцой и качаю головой *(бег на месте и наклоны головой в стороны)*

Мы семьей к лужайке вышли, *(ходьба друг за другом)*

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки, *(высоко поднимать колени)*

Через ветви и пенечки.

Мы шагаем высоко,

Не упал из нас никто.

Маму я свою люблю,

Я всегда ей помогу: *(далее движения по тексту)*

Я стираю, поласкаю,

Воду с ручек отрясаю,

Пол я чисто подмету,

И дрова ей наколю.

Маме надо отдыхать,

Маме хочется поспать.