Картотека «Гимнастика для глаз»

*«Волшебный сон»*

Реснички опускаются…

**Глазки закрываются…**

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают… Засыпают…

Шея не напряжена

И рассла-бле-на…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляется…

Дышится легко… ровно… глубоко… *(Пауза.)*

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем… *(Громче, быстрей, энергичней.)*

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть **глаза и встать**!

*«Ветер»*

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*

Закачалось дepевцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*

Ветер тише, тише, тише… *(Медленно приседают, опуская****глаза вниз****.)*

Деревца все выше, выше. *(Встают и****глаза поднимают вверх****.)*

*«Солнышко и тучки»*

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть****глазами вправо-влево****, вверх-вниз)*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть****глаза ладонями****)*

Солнце на небе вовсю засияло. *(Поморгать****глазками****)*

*«Дождик»*

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*

Капай, капель не жалей. *(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи. *(Делают круговые движения****глазами****.)*

Зря в окошко не стучи

*«Радуга»*

**Глазки у ребят устали**. *(Поморгать****глазами****.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы **глаза сейчас закроем**, *(Закрыть****глаза ладошками****.)*

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить****глаза****, открыть и поморгать ими)*

*«Ёжик»*

Ходил ежик по полянке *(Ходьба на месте)*

Он искал грибы – опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*

**Глазки щурил и моргал**, *(Сильно прищуриться)*

Но грибов не увидал. *(широко открыть****глаза****, развести руки в стороны)*

Вверх смотрел он, *(посмотреть вверх голова неподвижна)*

Вниз глядел, *(посмотреть вниз)*

Сам тихонечко пыхтел. (Произнести *«пых»*, *«пых»*, *«пых»*.)

Смотрел влев, *(Посмотреть влево, не поворачивая головы)*

Смотрел вправо, *(Посмотреть вправо, не поворачивая головы)*

Вдруг увидел гриб на славу! *(Плотно закрыть и широко открыть****глаза****.)*

Оглянулся он еще *(Движения по тексту)*

Через левое плечо,

Через правое еще.

Еж затопал по тропинке

И грибок унес на спинке. *(Ходьба на месте, топающим шагом.)*

*«****Глазки****»*

Чтобы зоркими нам быть- *(Вращать****глазами по кругу по 2-3 сек****.)*

Нужно **глазками крутить**

Зорче **глазки**, чтоб глядели, (В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая **глаз**.)

Разотрем их еле – еле.

Нарисуем большой круг *(****Глазами рисовать круг****)*

И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*

Чтобы зоркими нам стать, (Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего **глаза и держать 1-2 сек**.)

Нужно на **глаза нажать**.

**Глазки влево**, **глазки вправо**, (Поднять **глаза вверх**, опустить, повернуть вправо, влево)

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*

Отдых **глазкам потом дай**.

Нужно **глазки открывать**, (Широко открывать и закрывать **глаза** с интервалом в 30 сек.)

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, (Нарисовать **глазами** геометрические фигуры по и против часовой стрелки)

Нарисуем мы подряд.

*«Елка»*

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения****глазами****.)*

Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*

А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить****глаза****, потом поморгать 10 раз.)*

*«Чудеса»*

Закрываем мы **глаза**, вот какие чудеса *(Закрывают оба****глаза****)*

Наши **глазки отдыхают**, упражнения выполняют. *(Продолжают стоять с закрытыми****глазами****.)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают****глаза****, взглядом рисуют мост.)*

Нарисуем букву о, получается легко *(****Глазами рисуют букву о****.)*

Вверх поднимем, глянем вниз, *(****Глаза поднимают вверх****, опускают вниз.)*

Вправо, влево повернем, *(****Глаза****смотрят вправо-влево.)*

Заниматься вновь начнем.

*«Снежинки»*

Мы снежинку увидали, -

со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

**Глазки влево посмотрели***(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *(присесть, опустив снежинку на пол.)*

**Глазки закрываем**,

**Глазки отдыхают**. *(Закрыть ладошками****глаза****.)*

*«Носик»*

Смотрит носик вправо-влево *(Резко переместить взгляд вправо и влево.)*

Смотрит носик вверх и вниз *(Резко перенести взгляд вверх и вниз.)*

Что увидел хитрый носик? *(Мягко провести указательными пальцами по векам.)*

Ну, куда мы забрались?

*«Подснежник»*

*(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)*

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

*«Жук»*

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, (Отвести руку вправо, проследить **глазами** за направлением руки)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел *(тоже влево)*

Жук на нос к нам хочет сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает****глазами****)*

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*

Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить****глазами****)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. *(Отвести руку в левую сторону, проследить****глазами****)*

Жук наверх полетел,

И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

*«Лучик солнца»*

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают****глазами****.)*

Ну-ка, лучик, повернись,

На **глаза мне покажись***(Делают круговые движения****глазами****.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. *(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. *(Отводят взгляд вправо.)*

*«Солнечный зайчик»*

Солнечный мой зайнька, *(Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнька, *(Ставят на ладонь указательный палец.)*

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*

Вот закрыли мы **глаза**, *(Закрывают****глаза ладонями****.)*

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

*«Бабочка»*

Спал цветок

(Закрыть **глаза**, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, *(Поморгать****глазами****.)*

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх *(вдох, посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны *(выдох)*.)

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

Психосоматическая гимнастика Картотека игр и упражнений.

КОТЕНОК

И. П. - произвольное.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в котенка.

Котенок лежит на коленях хозяйки и мурлычет свою любимую песенку. Ему тепло и уютно.

Ощущения. Каким я стал котенком? *(Мягким, пушистым.)*

Взрослый. Встаем на коленки,

затем ложимся, свернувшись клубочком. Греемся на солнышке, засыпаем.

Ощущения. Что чувствует котенок внутри себя?

Взрослый. Просыпаемся, встаем на коленки, ловим *«свой хвостик»* или бумажку, громко мяукаем, выгибаем спину, шипим, катаемся на спинке.

А теперь прикроем от удовольствия глаза и покажем, как котенок трется головой о руки хозяйки.

При виде опасности котенок! меняет позу. Твердо встаем на колени, упираясь ладонями в пол, опускаем голову и ягодицы к полу и с напряжением выгибаем спину, грозно шипим.

Ощущения. Что мне нравится в моем котенке? Какое настроение у моего котенка? Какой у него характер? Что чувствуют мои ручки, коленочки?

ЛОВКИЙ КОТЕНОК

И. П. — произвольное.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в котенка, который проползает под забором. Встаем на колени, а затем садимся на пяточки. Вытягиваем руки вперед. Наклонившись, опираемся на руки, согнутые в локтях, и прижимаемся к полу как можно ниже, почти касаясь его носом.

В таком положении начинаем передвигаться вперед.

Перебирая передними лапками, ползем в правую сторону, затем в левую, мяукаем и озираемся по сторонам.

Ощущения. Какое настроение у котенка, ловко проползающего под препятствием?

КОТЕНОК НА ОХОТЕ

И. П. - произвольное.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в котенка, который услышал шуршание мышки.

Встаем на колени, опираемся на локти, прижимаемся к полу. Начинаем тихо ползти вперед, вытягивая сначала переднюю лапку, а затем осторожно подтягиваем заднюю. Лапки ставим совсем бесшумно, чтобы не спугнуть мышку. Кто тише всех ползет, тот и мышей поймает больше.

Ощущения. Что я чувствую? Каким стало мое тело? Каково ощущение азарта, охоты? Как изменилось мое дыхание, внимание? Какие мышцы напрягаются во время движения?

СОБАЧКА

И. П. - стоя на *«высоких»* четвереньках, прижимая ступни к полу.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в собачку. Виляем хвостиком и лаем.

Ощущения. Какие мышцы напряглись, а какие расслабились?

Взрослый. Ходим и бегаем, опираясь на ладони и стопы. Виляем хвостом и лаем.

Ощущения. Какое у меня настроение? Какая я собачка? Большая или маленькая? Злая или добрая? Как меня зовут?

ЩЕНОК ИЩЕТ КОСТОЧКУ

И. П. - стоя на коленях, опираясь руками в пол.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в щенка, который ищет косточку *(дорогу домой)*.

Спинка прямая, во время движения не прогибаем ее. Ходим и бегаем на четвереньках, виляем хвостиком.

Стоя на четвереньках, поворачиваем голову вправо, затем влево. Спинка зафиксирована.

Ощущения. Что я чувствую? Какое у меня настроение? Какой я породы? Какого цвета? Какая у меня кличка?

ДРУЖОК, СЛУЖИ!

И. П. - стоя на коленях. Руки, согнутые в локтях и кистях, - перед грудью.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в веселого доброго щенка. Его учат команде *«Служи!»*.

Садимся на пяточки, замираем, приподнимаем подбородок и тявкаем.

Теперь поднимаемся с пяточек, стоим на коленях. Спина ровная. Виляем хвостиком и весело, звонко тявкаем. Вновь опускаемся на пяточки.

Ощущения. Какое у меня настроение? Долго ли щенок может стоять на коленях, испытывая радость?

КОШЕЧКА И СОБАЧКА

И. П. - произвольное.

Взрослый. Живут в одном доме два веселых друга - кошечка и собачка. Девочки представят, что они кошечки, а мальчики - собачки.

Вот кошечка и собачка дружно и весело играют, бегают, обгоняя друг друга. А теперь стараются показать, кто из них главнее в доме, и начинают проявлять свой *«звериный»* характер. Кошечка выгибает спину дугой и шипит, а собачка, приседая на задние лапки, прогибается и рычит.

Ощущения. Какое настроение было во время мирной игры? Какое – во время ссоры? Когда я чувствую себя лучше? Почему?

МАЛЮТКА

И. П. - лежа на спине. Ноги плотно сдвинуты. Согнутые в локтях руки - около головы.

Взрослый. Представим, что мы превратились в малютку.

Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем стопы к лицу.

Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Приподнимаем голову, не отрывая плеч от пола. Поворачиваем голову то в одну, то в другую сторону. Радо-стно вскрикиваем.

Изображаем плач - жалобно произносим *«уа-уа»*. Имитируем движения губ, сосущих пустышку.

Ощущения. Какой я малыш? *(Веселый - грустный, ловкий - неуклюжий, добрый - сердитый.)* Что я чувствую? Хорошо ли быть малюткой? Почему?

ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

И. П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в воздушный шарик. Кто-нибудь из детей будет изображать, как работает насос.

На каждый звук *«ш»* шарик наполняется воздухом. Постепенно поднимаем руки вверх и надуваем щеки.

Как только напряжение в руках, ногах, мышцах шеи и лица достигнет предела, шарик лопается. Расслабляем мышцы и медленно опускаемся на пол.

Ощущения. Каким я был шариком? *(Легким, воздушным, большим, упругим.)* Какие части тела напряглись, когда я был надут? Было ли напряжение, когда шарик лопнул.

ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ

И. П. - произвольное.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в мягкую веселую игрушку, у которой руки словно веревочки болтаются из стороны в сторону. Зовут игрушку *«Шалтай-болтай»*, потому что, когда ее наклоняют, толкают, руки и ноги, висящие как

плети, безвольно раскачиваются.

Повторяем за мной слова и движения:

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

Поворачиваем туловище влево – вправо. А расслабленные руки болтаются. Затем мягко подгибаем колени и медленно, расслабленно опускаемся на пол. Лежим. Ощущения. Что я чувствую? Какие у меня ощущения в ногах, руках? Какое настроение?

СОЛНЫШКО

И. П. - произвольное.

Взрослый. Наступило утро. Солнышко вышло погулять по небу. Птицы защебетали, дети выбежали играть на улицу. Увидело солнышко, что ему рады, и заулыбалось. Покажем, как солнышко улыбается.

Засмущалось солнышко и опустило глазки, затем хитро прищурилось и весело рассмеялось.

Вдруг поднялся ветер, подхватил тучку и закрыл ею солнышко. Нахмурилось солнышко, и всем стало грустно. Но ветер-непоседа прогнал тучку, и снова солнышко улыбается, радует всех.

Ощущения. Как изменилось твое настроение? Как ты думаешь, почему? Какое солнышко у тебя внутри? *(Радостное, грустное.)*

СИЖУ – ПОСИЖУ

Цель **упражнения** - учить ребенка ощущать прикосновения товарищей, ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, укрепить межличностное доверие.

И. П. - Играющие сидят на стульях, поставленных по кругу.

Водящему завязывают глаза и слегка раскручивают, после чего он начинает двигаться по кругу,приговаривая: - Братцы, сестрицы, Примите меня! Братцы, сестрицы, Возьмите меня!

Наугад садится к кому-нибудь на колени и говорит: - Сижу – посижу. У кого?

Тот, кому адресован вопрос, начинает поглаживать, похлопывать, прикасаться к рукам и ногам водящего, тихонько дуть ему в лицо.

Водящий должен угадать, у кого на коленях он сидит.

ДИНОЗАВР И БАБОЧКА

Взрослый. Представим, что мы попали в сказочную страну, где живут динозавры.

Для того чтобы узнать побольше об этих животных, мы в них превратимся, попытаемся их увидеть и понять.

Мы становимся динозаврами. Посмотрим вокруг глазами динозавра. Запомним, что видим, что ощущаем.

Ощущения. Какого я цвета, размера? Добрый или злой? Какие у меня верхние лапы, нижние, есть ли хвост? Что хочется сделать? Опиши, что ты видел? Все ли динозавры вокруг тебя одинаковы? Какие они?

Взрослый. Теперь представим, что наступила ночь, все заснули. А наутро произошло чудо — динозавры превратились в бабочек, легких, невесомых.

Ощущения. В какую бабочку я превратился. Что изменилось внутри меня? Как изменилось настроение

МЕДВЕЖОНОК

И. П. - стоя на *«высоких»* четвереньках, прижимая ступни к полу.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в медвежонка.

Ощущения. Какие новые ощущения появились в теле? Какими стали руки, спина, голова? Изменилось ли настроение?

Взрослый. Начинаем движение. Переставляем одновременно правую руку и правую ногу, а затем левую руку и левую ногу.

Ходим, покачиваясь из стороны в сторону, как медведь. Колени при ходьбе не сгибаем. Время от времени рычим.

Ощущения. Какой я медвежонок? *(Большой - маленький, веселый - грустный, сильный - слабый, добрый.)*

ДИНОЗАВР

И. П. - стоя, ноги на уровне плеч.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в динозавра.

Ощущаем, какими становятся пальцы на ногах и руках. Как изменяется челюсть, какими длинными и острыми становятся зубы. У нас вытянулась спина, и вырос хвост, длинный и сильный.

Начинаем двигаться, переваливаясь с ноги на ногу.

А теперь неуклюже всем телом поворачиваемся вправо, затем влево.

Ощущения. Как изменилось мое настроение? Что я чувствую внутри тела? Какой я? *(Сильный - слабый, огорченный - спокойный, растерянный - уверенный.)*

ЛЯГУШКА

Взрослый. Вспомним, где и когда мы видели лягушку, как она выглядит, какое впечатление производит.

И. П. - сидя на корточках.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в лягушку. Сгибаем лапки, прижимаем их к груди. Замираем, время от времени квакаем. Следим за внутренним состоянием, за дыханием.

Неожиданно резко подпрыгиваем, раскрывая лапки. Затем снова садимся на корточки и замираем.

Ощущения. Что мне нравится - замирание или прыжок? Почему?

ОБЕЗЬЯНКА

И. П. - стоя на внешних сторонах стоп. Руки слегка расставлены и висят вдоль туловища. Спина немного согнута.

Взрослый. Представим, как мы становимся обезьянкой с длинными передними лапами, на которые опираемся во время бега и прыжков.

Бегаем вперевалочку на внешней стороне стопы. Наклоняемся, опираясь на кулачки. Подпрыгиваем с продвижением, со звуками *«ух. ух»*. Движения то быстрые, то медленные.

Ощущения. Нравятся ли мне обезьяньи прыжки? Почему? Как стало стучать мое сердце? Каким стало настроение?

ПИНГВИН

И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, щиколотками придерживается мяч. Руки слегка расставлены и опущены.

Взрослый. Представим, как мы становимся неповоротливым неуклюжим пингвином. Пингвин старательно несет свое драгоценное яйцо.

Идем вперевалочку, медленно передвигая стопы ног, чтобы яйцо не выкатилось. Руками – ластами сохраняем баланс тела.

Вот что-то напугало пингвина, и он забеспокоился, заторопился, ускорил шаг. Опасность миновала, и он снова идет медленно, вперевалочку.

Ощущения. Что я чувствую? Каким стало мое тело? Как руки-ласты помогают мне двигаться? Какие они? Нравится ли мне состояние пингвина? Почему?

КОБРА

И. П. - лежа на животе. Ноги плотно сдвинуты. Руки вытянуты вперед.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в длинную, гладкую змею.

Очень медленно поднимаем голову, руки поочередно подтягиваем к груди. Опираясь на руки, прогибаем спину и гордо поднимаем голову. Поворачиваем голову и верхнюю часть туловища в одну, затем в другую сторону. Взгляд прямой, гипнотизирующий.

Теперь ползаем, плотно прижавшись к полу, помогая себе только локтями. Ноги нельзя разъединять, ведь это хвост змеи.

Переползаем друг через друга, время от времени шипим.

Ощущения. Что я чувствую? Какая я змея? *(Холодная - теплая, спокойная - сердитая, мудрая.)*

ЧЕРВЯЧОК

И. П. - лежа на спине. Ноги плотно сдвинуты. Руки прижаты к туловищу.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в червячка. Мы знаем, что у него нет ни рук, ни ног.

Слегка приподнимаем голову. Перебирая лопатками и ягодицами, движемся вперед, а затем назад.

Ощущения. Что в теле напрягается во время движения? Какие части тела устали? Какие - отдохнули?

Примечание. Для достижения оздоровительного эффекта следует продвинуться вперед на расстояние длины своего тела, а затем вернуться на прежнее место.

ЛОШАДКА НА АРЕНЕ

И. П. - стоя. Руки опущены и расслаблены.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в цирковую лошадку.

Ходим и бегаем, высоко поднимая колени, как лошадка на арене цирка.

Теперь бегаем иноходью, то есть одновременно выносим вперед правую ногу и правую руку, а потом левую ногу и левую руку.

Меняем скорость движения, бегаем то быстро, то медленно.

Ощущения. Какие ощущения мне понравились во время бега? В каком состоянии были спина, голова? Что изменилось в настроении?

АИСТ НА БОЛОТЕ

И. П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в аиста, с важным видом разгуливающего по болоту.

Голова гордо поднята. Спина прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. Одну ногу поднимаем, сгибая в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед. Медленно опускаем ногу. То же самое - другой ногой.

С достоинством разгуливаем, время от времени поворачивая голову то в одну, то в другую сторону.

Ощущения. Что чувствуют ноги и спина во время движения? Какое появляется настроение? Что я испытываю? *(Гордость, радость, усталость, недовольство.)*

ВОРОБЕЙ

И. П. - стоя на носочках. Руки слегка расставлены в стороны.

Взрослый. Представим себя серым воробушком, который ищет крошки.

Легко прыгаем на носочках с продвижением вперед. Руками – крылышками поддерживаем положение тела. Чирикаем.

Ощущения. Какой я воробей? *(Молодой - старый, голодный сытый, веселый — грустный.)* Чувствуется напряжение в ногах? А в руках?

РОСТОК

И. П. - сидя на корточках. Голова опущена.

Взрослый. Представим, что мы превратились в маленькое зернышко.

Сожмемся и затаимся. Зернышко спит. Но вот выглянуло солнышко, и зернышко, широко зевая, проснулось. С удовольствием начинаем расти. Медленно вытягивается стебелек – распрямляем ножки. Поднимаются ручки-веточки. Встаем на носочки и тянемся вверх, к солнышку.

Ощущения. Что я чувствовал, когда был зернышком? А когда был росточком? Какие у меня ручки-веточки? *(Крепкие, слабые.)*

РУКИ ЛЮБВИ

И. П. - произвольное.

Взрослый предлагает детям погладить себя по лицу, груди, рукам и ногам и запомнить, что они чувствовали во время поглаживания.

Взрослый. А теперь внимательно посмотрим на свои руки и представим, что это руки не наши, а того человека, который очень любит нас *(мама, папа, дедушка, бабушка, брат, сестра.)*. И этими любящими руками снова погладим себя.

Ощущения. Есть ли разница? Чем первые руки отличаются от вторых? Какие поглаживания более приятны?

Взрослый. Вспомним обиду, когда-то нанесенную нам, и любящими руками ласково и нежно снимем ее. Любую боль, какая есть у нас, также ласково и нежно убираем.

Ощущения. Что изменилось в моих ощущениях?

Картотека игровых упражнений на релаксацию

ДОЖДЬ

Приплыли тучи дождевые:

-Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут как живые:

-Пей, рожь пей!

И рожь,

Склонясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождь неугомонный

Льет, льет, льет!

Я. Дягутите.

Играющие стоят, вытянув руки вперед ладонями вниз. На строки 1-2 дети свободно встряхивают кистями рук. На строки 3-4-5 продолжают встряхивание кистей ладонями вверх. На строки 6-8 движения те же. На две последние строки снова поворачивают кисти ладонями вниз, продолжая встряхивание.

ОПЕНОК

Влез опенок на пенек

Простоял один денек.

На ветру качался,

низко наклонялся.

Тоненький, тоненький,

Ножка что соломинка!

А потом склонился-

И совсем свалился!

А. Прокофьев

Исходное положение – присесть на корточки. На строки 1-2- встать, на строки 3-6 наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе *(движение наклона и выпрямления на одну сторону)*. На 7-ю строку – наклон корпуса вперед, на последнюю строку – уронить корпус, руки при этом свободно свисают. Следить, чтобы при движениях не было излишнего напряжения в мышцах рук и шеи.

ПЛЕТЕНЬ

*(болгарская народная песенка)*

Тень, тень,

В ясный день

Петр плетет плетень

Два прута переплетает,

А на третий расплетает.

Тень, тень

В ясный день

Кто б доплел плетень?

Играющие стоят врассыпную. Руки свисают пассивно, в плечах и корпусе снимается напряжение. С началом текста дети резко поворачивают тело то вправо, то влево. Руки при этом взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги поворачиваются вместе с корпусом, ступни неподвижны. С последним словом дети *«роняют»* корпус.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ.

Лучшие качели – гибкие лианы,

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается – да, да, да!

Тот не огорчается никогда!

В. Берестов

Играющие стоят врассыпную. С началом текста все слегка пружинят в коленях, руки раскачиваются вперед – назад (*«качели»*). На слова *«Да, да, да!»* выполняются скользящие хлопки, на две последние строки – произвольные прыжки.

КАЧЕЛИ.

Все лето качели качались и пели,

И мы на качелях на небо летели!

Настали осенние дни, качели остались одни.

Лежат на качелях два желтых листка,

И ветер качает качели слегка.

Дети стоят врассыпную и качают руками вперед – назад, слегка пружиня в коленях.

Постепенно качание усиливается: увеличивается размах движений рук и пружинные движения в ногах.Заканчиваются сильными маховыми движениями: дети 2 раза описывают руками большие круги, при этом все поднимаются на носки.

Дети спокойно ходят по залу 8 шагов.

Дети легко покачивают руками вперед – назад, пружиня в коленях.

Интонационно стихотворения звучит неодинаково. Первая строфа звучит радостно, мажорно, с некоторым усилением звучания к концу.Со второй строфы характер интонации резко меняется: следует читать спокойно, размеренно. Третья строфа несколько монотонна, с ослаблением звучания к концу. Она произносится с легкой грустью.

САМОКАТ.

Самокат!

Самокат!

Самокату очень рад!

Сам качу,

Сам качу самокат,

Куда хочу.

Э. Лагздынь

Дети стоят врассыпную. Опорная нога сгибается в колене и слегка пружинит, другая имитирует движение отталкивания, как при езде на самокате, при этом она как бы скользит, не достигая пола.

МЯЧИК.

Бьют его,

А он не злится,

Он все больше веселится.

Как ни странно,

Без битья

Нет для мячика житья!

В. Берестов

Сначала дети имитируют игру с мячом. Когда они учат стихотворение, игру можно проводить с мячами. На каждый акцент стихотворения – удар мячом об пол. Выигрывает тот, у кого мяч оказался самым послушным. Вначале игра проводится небольшими группами детей, затем – коллективно.

Картотека театральных игр и упражнений

**Пантомимы**

**«Игра в снежки».**

Ребёнок показывает, как берёт снег, делает из него снежок и бросает его вперёд, в цель. Можно показывать эту пантомиму парами. Тогда дети показывают игру в снежки: попадание снежками друг в друга, увёртываются, нападение на соперника и т. п.

**«Лепка снежной бабы».**

Ребёнок приседает, делая вид, что катает снежный ком, катает второй и третий. Ставит их друг на друга, вставляет нос – морковку, рисует глаза и рот.

**«Обезьянка»**

Два ребёнка выходят в круг. Одному из них даётся задание изобразить эмоциональное состояние: радость, грусть, злость, испуг, удивление. Другой ребёнок – «обезьянка» - повторяет все движения исполнителя как можно более точно.

**«Художник»**

У каждого ребёнка на столе стоит зеркало. Педагог предлагает детям представить, что они художники, а потом посмотреть в зеркало и нарисовать того, кого они там видят. Педагог просит изобразить на лице радость (грусть, испуг, злость, удивление).

**«На меня посмотри, скажи, что изменилось на лице»**

Педагог выбирает ведущего и просит его сделать весёлое лицо. Затем комментирует, обращаясь к детям: «Посмотрите на лицо, какое оно – весёлое или грустное? Потом предлагает детям закрыть глаза, а ведущего просит сделать печальное (злое, испуганное, удивлённое) лицо. Дошкольники определяют, что изменилось в выражении лица ведущего.

**«Я весёлым буду, а кто будет веселее, тот и молодец»**

Педагог предлагает детям посмотреть, какое у него выражение лица, при этом изображает какое – либо эмоциональное состояние. Затем предлагает изобразить более весёлого, а потом самого весёлого человека.

**«Профессии»**

Дети, разбившись на пары, показывают выразительными движениями друг другу по заданию весёлого и грустного художника, воспитателя, строителя, водителя, парикмахера и т. д., имитируя движения, характерные для людей определённой профессии. Один ребёнок в паре показывает грустного человека.

**«Кубик»**

Педагог бросает кубик, на каждой грани которого схематично изображено лицо, выражающее какое – либо эмоциональное состояние. Дети изображают соответствующую эмоцию. Тот, кто удачнее других выполнит задание, будет бросать кубик следующим.

**«Хоровод»**

Дети встают в круг и по команде педагога показывают, двигаясь друг за другом: печального ослика, злого волка, сердитого медведя, весёлую бабочку, испуганного зайчика, удивлённую сову.

**«Какое настроение у ёжика»**

Педагог произносит предложения, рассказывает небольшие истории от лица ёжика с различными интонациями.

Блок дидактических игр и игровых упражнений по ЗОЖ

**Дидактическая игра***«Какая у тебя осанка»*

Цель: закрепить понятие правильной и неправильной осанки, приобщать к здоровому образу жизни.

Ход: педагог показывает карточки с изображением детей, которые либо стоят, либо выполняют какое – то действие.

Необходимо определить по рисункам, где правильная осанка, а где не-правильная. Обосновать свой ответ.

Выбрать карточки с изображением действий, которые приведут к наруше-нию осанки, и карточки с действиями, которые способствуют формированию правильной осанки.

**Дидактическая игра***«Береги глаза»*

Цель: закрепить правила по охране зрения, прививать бережное отношение к себе.

Ход: показать карточки с действиями детей, которые благоприятно влияют на зрение, и которые ухудшают его. Предложить рассмотреть карточку и описать ее.

**Дидактическая игра***«Чтобы не было плоскостопия»*.

Цель: закрепить понятие плоскостопия, уточнить причины его возникнове-ния и способы его профилактики.

Ход: педагог уточняет, что плоскостопие –деформация стоп, характеризую-щаяся уплощением е сводов. Обратить внимание, что плоскостопие может быть врожденным и приобретенным. Вспомнить причины его возникнове-ния. Предложить **упражнения** для его профилактики- показать карточки с изображением **упражнений**.

**Дидактическая игра***«Что полезно, а что вредно для здоровья»*

Цель: приобщать к здоровому образу жизни.

Ход: из предложенных карточек выбрать действия детей, полезных для здоровья, и действия, которые вредят организму- здоровью.

Малоподвижная игра *«Назови и покажи»*

Цель: закрепить понятие того, что существуют **упражнения** для разных мы-шечных групп, приобщать к здоровому образу жизни.

Ход: предложить вспомнить и показать **упражнения** для мышц плечевого пояса, туловища, ног. Уточнить пользу физических **упражнений для орга-низма**.

**Игровое упражнение***«****Упражнения****, полезные для сердца»*

Цель: обобщить знания о сердечно-сосудистой системе, определить движе-ния, тренирующие сердце, приобщать к здоровому образу жизни.

Ход: предложить рассмотреть карточки с выполнением различных движе-ний. Определить пользу данных движений для сердца.

**Игровое упражнение***«Твои мышцы»*.

Цель: закрепить понятие того, что физические **упражнения укрепляют орга-низм**.

Ход: показать детям карточки с ОРУ. Предложить выбрать любое и опреде-лить для какой мышечной группы данное **упражнение**, а затем выполнить его.

**Картотека пальчиковой гимнастики по темам недели**

***Тема: Наше тело. Органы артикуляции. Гигиена.***

**Весёлый человечек.**
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 сильно
И 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 закрою
И тепло поберегу. *Складывают пальцы в замок.*
**Дружные пальчики.**
Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*
Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*
Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*
Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*
А большой с мизинцем братцем
Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*

***Тема: Игрушки***

У Антошки есть игрушки.
У Антошки есть игрушки: (Поочередно сгибают пальцы, начиная с большого)
Вот веселая лягушка.
Вот железная машина.
Это мяч. Он из резины.
Разноцветная матрешка
И с хвостом пушистым кошка.
Катины игрушки
На большом диване в ряд (Попеременно хлопают в ладоши , стучат кулаками.
Куклы Танины сидят:
Два медведя, Буратино, Загибают поочередно все пальцы.
И веселый Чиполино,
И котенок, и слоненок.
Раз, два, три, четыре, пять. Разгибают поочередно все пальцы.
Помогаем нашей Тане Попеременно хлопают в ладоши и
Мы игрушки сосчитать. стучат кулаками.
**Есть у нас игрушки**
Есть у нас игрушки: Хлопки
Пластмассовые погремушки, Встряхивают кулачки.
Мишка мягкий меховой, Сжимают и разжимают пальцы.
Мяч резиновый цветной, Делают шар из пальцев).
Кубик деревянный,
Солдатик оловянный, Руки сложить в круг перед собой
Шарик легкий надувной, Руки сложить в круг перед собой.
Я люблю играть с тобой. Хлопают в ладоши
**Я с игрушками играю.**
Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)
Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)
Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)
Грузовик везде катаю. (Двигаем слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)
**Индюк**
Индюк из города идет,
Игрушку новую везет.
Игрушка не простая,
Игрушка расписная. (Пальчики обеих рук «идут» по столу).
**Есть игрушки у меня.**
Есть игрушки у меня: (хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)
Паровоз и два коня, (загибают пальчики на обеих руках)
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъёмный кран
– Настоящий великан.
Сколько вместе? Как узнать? (хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)
Помогите сосчитать!

***Тема: Наш детский сад, наша группа.***

Этот пальчик хочет спать. (поочередно загибать пальцы к ладошке
Этот пальчик – прыг в кровать! начиная с мизинца. Затем большим пальцем
Этот пальчик прикорнул. Касаться всех остальных - «будить»);
Этот пальчик уж заснул.
Тише, тише не шуми,
Пальчики не разбуди.
Встали пальчики. Ура! (с восклицанием «Ура!» - кулачки разжать,
В детский сад идти пора. широко расставив пальцы.)
**Наша группа**
В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками по столу,
Самый младший — это я. Разжимают пальчики поочередно
Это Маша, начиная с мизинца).
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша.
**Дружба**
Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)
Будем снова мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)
Мы закончили считать.
**Как живёшь?**
- Как живёшь? - Вот так! (показать большой палец)
- А идешь? - Вот так»! («шагать» пальчиками по столу)
-Как даешь? - Вот так! (протягивать открытую ладонь)
- Ждёшь обед? - Вот так! (кулачок подпирает лицо)
- Машешь вслед? - Вот так! (помахать рукой)
-Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)
- А шалишь? - Вот так! (щёки надули и руками лопнули)
**Девочки и мальчики**
Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)
Ловко прыгают как мячики (прыгают)
Головой слегка качают (качают головой)
И красиво приседают (приседают)
Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)
Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)
Кулачки сжимают вот так. вот так (Показывают один кулачок, портом другой)
Ладошки раскрывают вот так, вот так (Поочерёдно раскрывают ладошки)
На ладошки мы подуем (Дуют поочерёдно на обе ладошки)
Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

*Тема: Осень. Грибы.*
**«Грибы».**
Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).
Вылезли на кочке - мизинец
Мелкие грибочки: - безымянный
Грузди и горькушки, - средний
Рыжики, волнушки. - указательный
Даже маленький пенек - большой
Удивленья скрыть не мог. - большой
Выросли опята, - указательный
Скользкие маслята, - средний
Бледные поганки - безымянный
Встали на полянке. - мизинец
**Осень.**
Осень, осень, - трем ладошки друг о друга
Приходи! – по очереди сжимаем кулачки
Осень, осень, - трем ладошки друг о друга
Погляди! – положить ладошки на щеки
Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз
Тихо на землю ложатся. – поглаживаем коленки
Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки
Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны
К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками
Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам
Шапки, куртки надеваем – делаем вид
И ботинки обуваем – постучать ногами
Знаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкам
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь
**Осенние листья.**
Раз, два, три, четыре, пять, - загибаем пальчики, начиная с большого
Будем листья собирать. - сжимаем и разжимаем кулачки
Листья березы, - загибаем пальчики, начиная с большого
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет отнесем – пальчики «шагают» по столу.
**Мы идем в осенний лес. (И. Михеева)**
Мы идем в осенний лес. - маршируем на месте
А в лесу полно чудес! - разводим руки в стороны, «удивляемся»
Дождь вчера в лесу прошел - потряхиваем ладонями обеих рук
Это очень хорошо. - хлопаем в ладоши
Будем мы грибы искать - приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону
И в корзинку собирать. - сводят руки перед собой в «корзинку»
Вот сидят маслята, - загибают по одному пальцу на обеих руках одновременно на каждое название грибочка
На пеньке – опята,
А во мху – лисички,
Дружные сестрички. - делают манящие движения руками
«Подосиновик, груздок, - грозят указательным пальцем правой руки
Полезайте в кузовок! – присесть, обнять себя руками
Ну, а ты, мухомор, - встаем, разводим руками в стороны
Украшай осенний бор!
**Осень.**
Ветер северный подул, - подуть на пальцы
все листочки с липы сдул с-с-с – смахивать руками, будто сдувает листочки
Полетели, закружились и на землю опустились. - ладони зигзагами плавно опустить на стол
Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – постучать пальцами по столу
Град по ним заколотил,
Листья все насквозь пробил, - постучать кулачками по столу
Снег потом припорошил, - плавные движения вперед-назад кистями
Одеялом их накрыл. - ладони прижать крепко к столу
**Осень.**
Ветер по лесу летал, (Плавные, волнообразные движения ладонями)
Ветер листики считал:
Вот дубовый,
Вот кленовый ( Загибать по одному пальчику)
Вот рябиновый резной,
Вот с березки – золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку ( Спокойно уложить ладони на стол)

***Тема: Посуда. Продукты питания.***

В сахарницу сахар насыпаем, Сгибать одновременно большие пальцы обеих рук.
Хлеб и булку в хлебницу кладем. Сгибать одновременно указательные и средние пальцы рук.
Молоко в молочник наливаем, Сгибать одновременно безымянные пальцы рук.
А в солонку соли наберем. Сгибать одновременно мизинцы
**«Месим тесто».**
Тесто мнем, мнем, мнем! руками имитируем процесс вымешивания теста
Тесто жмем, жмем, жмем! очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно)
Пироги мы испечем. руками совершаем движения, как будто лепим снежки
**«Салат».**
Мы морковку чистим- чистим,(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).
Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад).
Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).
И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).
Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперёд).
Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)
**Посуда.**
Девочка Иринка порядок наводила. Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.
Девочка Иринка кукле говорила:
«Салфетки должны быть в салфетнице,
Масло должно быть в маслёнке,
Хлебушек должен быть в хлебнице,
А соль? Ну, конечно, в солонке!
**Посуда (2)**
Мы в новом магазине посуду покупали: Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы в стороны и соединять.
Тарелки, блюдца, чашки Поднимать поочередно пальцы правой руки
На полках выбирали.
Красивую кастрюлю, молочник и солонку,
Набор ножей и вилок, Поднимать поочередно пальцы левой руки
Шумовку и масленку. .
**Чайник**
Привет, я – чайник (показываем руками толщину)
Большой и толстый
Вот моя ручка, (руку вбок)
А вот мой носик (другую руку вверх и в сторону)
Если буду кипеть, (хлопаем рукой на макушке)
Я буду свистеть (изображаем свист)
С печки меня возьмешь, (наклоняемся в сторону, где рука-ручка)
Чаю себе нальёшь. (наклон в строну, где рука-носик)

***Тема: Домашние животные и птицы.***

**Поросята.**
Пальцы рук растопырены; поочередно «идём» по столику или коленочкам каждым из пальчиков.
Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял, Мизинцы.
Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал. Безымянные.
Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. «Фонарики».
Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю. Сжимаем и разжимаем кулачки.
Этот толстый поросёнок носом землю ковырял, Средние.
Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал. Указательные.
Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю Сжимаем и разжимаем кулачки.
Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал, Большие.
Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал. Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь.
**Я в деревне отдыхаю…**
Я в деревне отдыхаю, Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки.
Всех зверей домашних знаю: Разводить и соединять пальцы левой руки.
Кролик, лошадь и коза, Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого.
Кот, корова и свинья. Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого.
А еще баран с овцой,
Да верный пес - Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки.
Помощник мой. Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака»

**Домашние птицы.**
Во дворе стоит забор,
За забором птичий двор. (Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая – сжата в кулак; поочередно меняем положение рук)
Тут галдеж и суета
Начинается с утра: (Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение).
Кукарекают, гогочут,
Громко крякают, болбочут (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими).
Гуси, утки, индюки,
Курицы и петухи. (Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших).
\*\*\*
Есть у курицы цыплёнок, (Большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца).
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок,
У каждой мамы малыши
Все красивы, хороши! Показывают пальчики, играя ими.

***Тема: Овощи. Фрукты. Сад. Огород.***

**Овощи.**
У Лариски –
Две редиски.
У Алёшки –
Две картошки.
У Серёжки сорванца –
Два зелёных огурца.
А у Вовки –
Две морковки.
Да ещё у Петьки –
Две хвостатых редьки.
**«Огород».**
Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца
Вырос у нас чеснок, указательный
Перец, томат, кабачок, средний
Тыква, капуста, картошка безымянный
Лук и немножко горошка. мизинец
Овощи мы собирали, мизинец
Ими друзей угощали, безымянный
Квасили, ели, солили, средний
С дачи домой увозили. указательный
Прощай же на год, большой палец левой руки
Наш друг – огород! большой палец правой руки
**Апельсин.**
Мы делили апельсин. (дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)
Много нас, (показывают 10 пальцев)
А он один. (показывают 1 палец)
Эта долька – для ежа.
Эта долька – для стрижа.
Эта долька – для утят.
Эта долька – для котят.
Эта долька – для бобра. (загибают по одному пальчику на каждую строчку)
А для волка – кожура. (бросательные движения правой рукой)
Он сердит на нас – беда!!! (сжимают кулаки и прижимают их к груди)
Разбегайтесь – кто куда!!! («бегут» пальцами по столу)
**Друзья – садоводы.**
Палец толстый и большой
В сад за сливами пошёл. (Ладошка собрана в «кулачок». Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)
Указательный с порога
Указал ему дорогу. (Отгибаем указательный пальчик, далее «сгибаем-разгибаем»)
Средний палец самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки. (Отгибаем средний пальчик, «сгибаем-разгибаем» его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)
Безымянный подбирает, (Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)
А мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает! (Отгибаем мизинчик)
**Фруктовая ладошка.**
Этот пальчик - апельсин, Поочерёдно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.
Он, конечно, не один,
Этот пальчик – слива,
Вкусная, красивая.
Этот пальчик – абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик – груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик – ананас,
Фрукт для вас и для нас. Показывают ладошками вокруг и на себя.
**Яблонька**
У дороги яблонька стоит, Руки сплести над головой, пальцы разжаты.
На ветке яблочко висит. Сложить запястья вместе.
Сильно ветку я потряс, Руки над головой, движения вперед-назад.
Вот и яблочко у нас. Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.
В сладко яблочко вопьюсь,
Ах, какой приятный вкус. Соединить запястья, ладони развести.
**«Яблочко» (русская народная потешка).**
Катилось яблочко по огороду Сложите руку в кулак и покрутите кулаком.
И упало прямо в воду –
Бульк! Уроните руку вниз

***Тема: Зимующие птицы.***

**Покормите птиц**
Покормите птиц зимой! (Изображают как сыплют крошки)
Пусть со всех концов (Разводят руки в стороны)
К нам слетятся, как домой (Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями)
Стайки на крыльцо. (Кончики пальцев соединяют изображая крышу дома)
Сколько гибнет их – не счесть (Держатся за голову и качают ей)
Видеть тяжело.
А ведь в нашем сердце есть (Прижимают руки к сердечку)
И для птиц тепло. (Обнимают и гладят себя)
Приучите птиц в мороз (Изображают как сыплют крошки)
К своему окну, (Соединяют руки кольцом, над головой)
Чтоб без песен не пришлось (Пальцы щепоткой «открывают и закрывают клюв»)
Нам встречать весну.
**Пять воробьёв…**
Пять воробьёв на заборе сидели, (Показать пять пальцев,
Один улетел, а другие запели. а затем загибать их по одному)..
И пели, пока не сморила усталость,
Один улетел, а четверо осталось.
Сидели вчетвером и немного устали,
Один улетел, а трое остались.
Сидели втроём и немного устали,
Один улетел, а двое остались.
Сидели вдвоём и снова скучали
Один улетел и остался один.
Один посидел, да и взял, улетел.
**Кормушка**
Сколько птиц к кормушке нашей (Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы,
Воробей, (На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек. (Опять сжимают и разжимают кулачки.)

***Тема: Животные наших лесов.***

**Сидит белка.**
Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью-синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.
(Дети при помощи левой руки разгибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца).
**Дикие животные.**
На лужок пришли зайчата, (Одновременное сгибание пальцев в кулак .)
Медвежата, барсучата, (При перечислении животных считать пальцы на обеих руках поочерёдно)
Лягушата и енот.
На зелёный, на лужок,
Приходи и ты, дружок.
**На водопой**
Жарким днем лесной тропой («шагают» по столу).
Звери шли на водопой.
За мамой лосихой топал лосенок, (На каждое двустишие разгибают
За мамой лисицей крался лисенок, по одному пальчику, начиная с мизинца).
За мамой ежихой катился ежонок,
За мамой медведицей шел медвежонок,
За мамою белкой скакали бельчата,
За мамой зайчихой косые зайчата, (Делают «ушки» «шагают» по столу).
Волчиха вела за собою волчат,
Все мамы и дети напиться хотят.
**Хитрая лисичка**
Разминаем пальчики: раз, два, три! ( Сжимать и разжимать пальчики. «Бегут» по столу.
Разминаем пальчики, ну-ка посмотри
Вот бежит лисичка, раз, два, три! Выражение лица очень хитрое)
Хитрая лисичка, ну-ка посмотри!
Лепим, лепим личико, раз, два, три! (Движения по тексту)
Что же получилось? Ну-ка посмотри!
Хитрая лисичка-вот она!
Рыжая сестричка хороша!
Вот лисичка злая, ой-ой-ой! ( Движения по тексту)
От нее скорее убегу домой.
У лисички нашей грустный вид,
Сидит одна лисичка и грустит.
Улыбнись лисичка, погляди на нас,
Тебя мы не оставим ни на час!

***Тема: Транспорт. ПДД.***

**Транспорт**
Автобус, троллейбус, машина, трамвай –
О них ты на улице не забывай.

**РЕКЛАМА**

sberbank.ru

В морях – корабли, ледоколы, суда,
Они очень редко заходят сюда.
(Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного)
**Машины**
По шоссе идут машины, (Крутим воображаемый руль.)
По асфальту едут шины. (Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)
По дороге не беги, (Погрозили пальцем.)
Я скажу тебе: «Би-би». (Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)
**Транспорт-2.**
Будем пальчики сгибать – (Загибаем пальцы начиная с мизинца)
Будем транспорт называть:
Автомобиль и вертолёт,
Трамвай, метро и самолёт.
Все пальцы мы в кулак зажали,
Все виды транспорта назвали. («Встряхиваем» ладонями)
**Машины-2.**
Все машины по порядку
Подъезжают на заправку: (Обеими руками «крутят руль» перед собой).
Бензовоз, мусоровоз,
С молоком молоковоз,
С хлебом свежим хлебовоз.
И тяжелый лесовоз. (Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки).
**Лодочка**
Две ладошки прижму (Ладони лодочкой, волнообразные движения рук.)
И по морю поплыву.
Две ладошки – друзья –
Это лодочка моя.
Паруса подниму, (Поднять выпрямленные ладони вверх).
Синим морем поплыву.
А по бурным волнам (Имитация движений волн и рыбок)..
Плывут рыбки тут и там.
**Постовой**
Постовой стоит упрямый (пальчики «шагают» по ладошке)
Людям машет: Не ходи! («грозят» пальчиками)
Здесь машины едут прямо (руки перед собой, изображают руль)
Пешеход, ты погоди! («грозят» пальчиками)
Посмотрите: улыбнулся (хлопают в ладоши)
Приглашает нас идти (пальчики «шагают» по ладошке)
Вы, машины, не спешите (хлопки руками)
Пешеходов пропустите! (прыжки на месте)
**Дорожных правил очень много.**
Дорожных правил очень много. («грозят» пальчиками)
Раз - Внимание дорога! (загибают поочередно пальцы)
Два - сигналы светофора,
Три – смотри дорожный знак,
А четыре – «переход».
Правила все надо знать (хлопки руками)
И всегда их выполнять. (показывают «класс!» большим пальцем)
**Велосипед**
Две педали крутят ноги, (раскрытыми ладонями выполняем круговые движения)
Мчат колеса по дороге (вращаем согнутыми в локтях руками)
Я рулю, куда хочу -
Влево, (имитируем, что держим руль и поворачиваем в лево )
Вправо покачу. (вправо)
То вперед, (кулачками обеих рук совершаем круговые движения)
А то назад (назад)
Нажимаю тормоза (обеими ладонями жмем на стол)
**Гонки**
Раз, два, три, четыре, пять. (возят машинку по каждому пальчику вперед и назад, начиная с большого)
Можно гонки начинать. (тоже самое, но начиная с безымянного)
По кругу, по кругу.
Вперед и назад,
Но пальцы машинку мою тормозят.( катают машинку по пальцам, которые слегка согнуты)
Закрылись. ( сжимают кулак)
Машинка стоит в гараже
И фары погасли, не светят уже. (заглядывают в маленькую щелочку в кулаке).

***Тема: Жилище. Бытовые приборы.***

**Магнитофон.**
Магнитофон! Магнитофон!
Что слышит, то и пишет он. Сжимаем – разжимаем кулачки обеих рук.
Пищат мышата из норы,
Пищат над ухом комары.
Кузнечики и птицы
Поют без репетиций. Загибаем по одному пальчику на обеих руках.
Ну а потом – среди зимы Распрямляем по одному пальчику на обеих руках
Всех в лето приглашаем мы Соединяем одноименные пальчики обеих рук, начиная с больших.
Услышать каждый хочет,
Как летний гром грохочет. Ладони от себя, разводим и соединяем пальчики.
**Пылесос.**
Пылесос, пылесос, Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони смотрят вперёд)
Ты куда суёшь свой нос? то же, но ладони обращены друг к другу.
Я жужжу, я жужжу, Соприкосновение кончиков пальцев
Я порядок навожу.
**.Дом.**
Я хочу построить дом, Руки над головой «домиком».
Чтоб окошко было в нём, Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в «окошко».
Чтоб у дома дверь была, Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями.
Рядом чтоб сосна росла. Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.
Чтоб вокруг забор стоял Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.
Пёс ворота охранял. Одна рука «пёс», мизинец отсоединить от других пальцев.
Солнце было, Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.
Дождик шёл, «Стряхивающие» движения.
И тюльпан в саду расцвёл. Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.
**Домик для зайчат.**
Стук, стук, постук,
раздается где-то стук.
Молоточки стучат,
Строят домик для зайчат. (кулачками друг о друга стучим).
Вот с такою крышей (ладошки над головой).
Вот с такими стенами (ладошки около щечек).
Вот с такими окнами (ладошки перед лицом).
Вот с такою дверью (одна ладошка перед лицом.)
И вот с таким замком (сцепили ручки).
На двери висит замок.
Кто его открыть бы мог?
Повертели,
Покрутили,
Постучали,
И – открыли! (расцепили ручки)
**Новый дом**
Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.
Молоток бери, мой друг!
Мы построим новый дом, Ставят рядом ладошки «стены»
Есть окошко в доме том. Складывают указательные пальцы «палочкой», остальные соединяют «крышей».
Есть ещё одно повыше,
Есть труба вверху на крыше. Мизинец отставляют в сторону – труба.
Дом готов, зовём гостей: Показывают оба указательных пальца
«Проходите поскорей!» Делают приглашающий жест рукой.

***Тема: Лето. Цветы.***

Наши алые цветы
Распускают лепестки, Плавно разжимают кулаки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. Машут перед собой руками.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, Плавно сжимают руки в кулаки.
Тихо засыпают, Кладут руки под щеку
Головой качают. Качают головой.
**Цветок.**
Вырос высокий цветок на поляне,
(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить).
Утром весенним раскрыл лепестки.
(Развести пальцы рук).
Всем лепесткам красоту и питанье
(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь).
Дружно дают под землей корешки.
(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести).
**Подсолнух.**
Посадили зернышко,
(щепотка)
Вырастили солнышко.
(растопырить ладони)
Это солнышко сорвем,
(ладоши раскрыть)
Много зерен соберем.
(собирать с другой ладони зерна)

***Тема: Насекомые.***

**Божьи коровки.**
Божья коровка - (дети машут руками)
Черная головка. (за голову хватаются)
Улети на небо, (руки поднимают высоко)
Принеси нам хлеба. (руки вперед)
Черного и белого (две ладошки в одну сторону, и в другую)
Только не горелого. (пальчиком грозят)
**Комар.**
Дружно пальчики считаем – Сжимают и разжимают пальцы.
Насекомых называем.
Бабочка, кузнечик, муха, Поочерёдно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.
Это жук с зелёным брюхом.
Это кто же тут звенит? Вращают мизинцем.
Ой, сюда комар летит!
Прячьтесь! Прячут руки за спину.
**Насекомые**
Раз, два, три, четыре, пять - Сжимать - разжимать пальцы в кулак.
Насекомых надо знать: Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.
Муха, бабочка, пчела,
Муравей, комар, оса,
Шмель, кузнечик и сверчок… Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки.
И у каждого шесть ног! Поднять правую руку раскрытой ладошкой вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев.
**Паучок.**
Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки. Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.
Дождик с неба вдруг полил,
Паучков на землю смыл. Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям.
Солнце стало пригревать,
Паучок ползёт опять, Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)
А за ним ползут все детки, Действия аналогичны первоначальным
Чтобы погулять на ветке. "Паучки" ползают на голове
**Пчела.**
Прилетела к нам вчера Машут ладошками
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелек На каждое название насекомого загибают пальчик
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза. Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали. . Роняют ладони на стол..

***Тема: Мебель.***

**Домик.**
Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)
В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).
Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)
А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)
Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)
На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)
И блины горой стоят -
Угощенье для ребят.
**Мебель.**
Раз, два, три, четыре, Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках.
Много мебели в квартире. Сжимают и разжимают кулачки
В шкаф повесим мы рубашку, Загибают пальчики, начиная с большого.
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали
На кровати мы лежали.
А потом мы скотом
Посидели за столом, Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.
**Мебель (2)**
В нашей комнате – столовой –
Есть отличный стол дубовый,
Стулья – спинки все резные,
Ножки гнутые, витые.
И ореховый буфет
Для варенья и конфет.
В комнате для взрослых – спальне –
Есть для платьев шкаф зеркальный,
Две широкие кровати
С одеялами на вате
И березовый комод,
Мама там белье берет.
А в гостиной кресла есть,
Телевизор смотрят здесь.
Есть диван и стол журнальный,
В стенке – центр музыкальный.
(На каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику)
**Мебель (3)**
Мебель я начну считать Показывают ладошки обеих рук.
Кресло, стол, диван, кровать, Пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки.
Полка, тумбочка, буфет,
Шкаф, комод и табурет.
Много мебели назвали, Разжимают кулачки и показывают ладошки.
Десять пальчиков зажали! Сжимают кулачки и поднимают их вверх.

***Тема: Одежда. Головные уборы.***

**Стирка**
Раз, два, три, четыре, пять – (Последовательно соединяют пальцы
Будем вещи мы стирать: одной руки с пальцами другой руки.)
Платье, брюки и носочки,
Юбку, кофточку, платочки.
Шарф и шапку не забудем –
Их стирать мы тоже будем. (Кулачки имитируют стирку.)
**Маша варежку надела….**
Маша варежку надела: (Сжать пальцы в кулачок)
«Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал, (Все пальцы разжать, кроме большого)
В свой домишко не попал».
Маша варежку сняла: (Разогнуть большой палец).
«Поглядите – ка, нашла!
Ищешь, ищешь и найдёшь, (Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.)
Здравствуй, пальчик, как живёшь?»
**Рукавицы.**
Вяжет бабушка Лисица (Поочередно потереть пальцы.)
Всем лисятам рукавицы: (Загибаем пальчики).
Для лисенка Саши,
Для лисички Маши,
Для лисенка Коли,
Для лисички Оли,
А маленькие рукавички
Для Наташеньки - лисички.
В рукавичках да-да-да!
Не замерзнем никогда! (Потереть ладони друг о друга).
**Стирка**
(Дети выполняют действия в соответствии со смыслом стихотворения)
Ох, испачкалась одежда, Мы её не берегли,
Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли.
Надо нам её спасти И в порядок привести.
В тазик воду наливаем, Порошочку насыпаем.
Всю одежду мы замочим, Пятна тщательно потрём,
Постираем, прополощем, Отожмём её, встряхнём.
А потом легко и ловко Всю развесим на верёвках.
А пока одежда сушится Мы попляшем и покружимся.
**Сто одежек. А. Барто.**
Лиф на байке, (поочередно загибают пальцы на обеих руках)
Три фуфайки, ( одновременно на каждое название одежды)
На подкладке платьице
Шарф на шее,
Шаль большая,
Что за шарик катится? (пожимают плечами)
Сто одёжек, (ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук)
сто застёжек,
Слово вымолвить не может. (похлопывают себя по плечам.)
Мама так закутала,
Что не знаю, Тут ли я! (разводят руки в стороны)

***Тема: Обувь***

**Обувь.**
Посчитаем в первый раз, (Попеременные хлопки ладонями
Сколько обуви у нас. и удары кулачками по столу.)
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Серёжки, (На каждое название обуви
Да ещё ботинки загибают по одному пальчику, начиная с большого).
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.
**Ботинки.**
Всюду, всюду мы вдвоем
Неразлучные идем. Средний и указательный пальчики «шагают» по столу.
Мы гуляем по лугам,
По зеленым берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать Дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.
Будем там тихонько спать. Укладывают ладони на стол.
**Новые кроссовки.**
Как у нашей кошки
На ногах сапожки,
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький
Обувает валенки.
А сыночек Вовка –
Новые кроссовки. Загибать пальчики, начиная с большого.
Вот так. Вот так.
Новые кроссовки. «Шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

***Тема: Животные Севера и Юга.***

**Белые медведи.**
Белые медведи мороза не боятся, Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять.
Нравится им в море ледяном купаться. Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять.
Не страшны им в Арктике
Клыкастые моржи, Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого.
На рыбу и тюленей охотятся они. Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого.
**Тюлени.**
Тёпы-тяпы, тёпы-тяпы, Ладошками с плотно сомкнутыми пальчиками похлопывают по коленям или по столу (руки при этом неподвижны).
Это ласты, а не лапы.
У тюленей ласты эти
Носят мамы, папы, дети.
**В жарких странах.**
Если в жаркую страну
Я случайно попаду, Сжимать – разжимать пальцы в кулаки.
То увижу там шакала, Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам.
Кенгуру, гиппопотама, Разогнуть большой и указательный пальцы правой руки.
Обезьяну, тигра, льва, Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки.
Крокодила и слона. Разогнуть большой и указательный пальцы левой руки.
Хорошо живется им - Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки.
Не бывает снежных зим. Хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны.
**Слон.**
В зоопарке стоит слон,
Уши, хобот – всё при нём.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем, качать кистью.
**Мартышки и книжки.**
Две проказницы мартышки
Полистать любили книжки.
Потрясти их, полизать
И как будто почитать. (Выполнять движения, соответствующие тексту)
Ловко принялись за дело
И очки они надели. (Показать руками «очки»)
К носу книжку поднесли, (Две ладошки приблизить к лицу)
Вдруг подальше отвели
Ничего в очках не видно. (Ладошки отдалить от лица)
И мартышкам так обидно! (Вытираем щечки, «слезы»)

***Тема: День Победы.***

**На параде.**
Как солдаты на параде, Сжимаем, разжимаем кулачки.
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз, Хлопки в ладоши.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрей!
**Наша армия.**
Аты - баты, аты - баты! Поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота –
Рота за ротой.
**Пограничник.**
Пограничником я буду, Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках.
Чтоб границы защищать, Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших.
И страна могла спокойно Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев.
Крепким сном ночами спать. Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.

***Тема: 8 марта. Моя семья[/i***

]
**Наши 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, Поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.
Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель –
Мамы разные нужны, Сжимают обе ладошки в «замочек»
Мамы разные важны! Разводят руки, поднимают ладошками вверх.
**Семья**
Раз, два, три, четыре! (хлопают в ладоши)
Кто живет в моей квартире?
Раз, два, три, четыре, пять! (хлопают в ладоши)
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестренка, кошка Мурка,
Два котенка, мой щегол, сверчок и я (поочередное поглаживание- массаж всех десяти пальцев).
Вот и вся моя семья!
**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.
**Дружная семья**
Этот пальчик – дедушка, (загибаем поочередно пальцы, начиная с большого)
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
А вот этот пальчик – я,
Вместе – дружная семья! (хлопаем в ладоши)

***Тема: Профессии.***

**За работу**
Ну-ка, братцы, за работу. Поочередно разгибать пальцы,
Покажи свою охоту. начиная с большого.
Большаку дрова рубить
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А тебе посуду мыть.
А потом всем песни петь,
Песни петь да плясать, Энергично шевелить пальцами.
Наших деток забавлять.
**Наперсток**
Вышивает, шьет иголка, В правой руке воображаемая иголка
Пальцу больно, «шьет» и задевает указательный
Пальцу колко. пальчик на левой руке.
А наперсток
В тот же миг
К девочке на пальчик «Надевают наперсток».
Прыг!
Говорит иголке: «Шьют».
-Шей,
а колоться ты не смей! Грозят пальчиком.
**Повар**
Повар готовил обед, Ребром ладони стучат по столу.
А тут отключили свет. Загибают большой палец на левой руке.
Повар леща берет
И опускает в компот. Загибают указательный палец.
Бросает в котел поленья, -средний
В печку кладет варенье - безымянный
Мешает суп кочерыжкой, - мизинец
Угли бьет поварешкой.
Сахар сыплет в бульон.
И очень довольный он! Разводят руками.
**Маляры**
Маляры известку носят, Держат в руках воображаемые ведра, имитируют ходьбу на месте.
Стены кистью купоросят. Лицом друг к другу, движения воображаемой кистью вверх-вниз.
Не спеша, разводят мел. Наклонились, мешают кистью в воображаемом ведре.
Я бы тоже так сумел. «Красят»
**Кузнец**
Идет кузнец из кузнецы, Кисти рук лежат на столе, ладонями вниз,
Несет кузнец два молота. пальцы приподняты, слегка согнуты.
Тук, тук, тук, тук, Постукивать поочередно правой, левой руками, всеми пальцами.
Да ударил разом вдруг. Пальцы обеих рук одновременно ударяют по столу.
**Почтальон**
Что принес нам почтальон? Сжимать и разжимать кулаки.
С толстой сумкой ходит он. Шагать пальчиками по столу.
Перевод, журнал, газету, Загибать пальцы, начиная с большого.
В бандероли 2 кассеты.
И письмо от тети Вали,
Чтоб ее приезда ждали.
**Пекарь**
Пекарь, пекарь, из муки
Испеки нам колобки. Выполняем круговые движения ладонями
Две сушки — Ванюшке, Имитируем скатывание колобка.
Две баранки – Танюшке, Поочередно соединяем большие пальцы
Два бублика – Мишке, обеих рук с остальными пальцами
Два калача – Маришке. – упражнение «колечки».

***Тема: Зимние забавы. Зимние виды спорта.***

**Зимние забавы.**
Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)
Мы во двор пошли гулять (указательным и средними пальчиками "идем" по столу)
Бабу снежную слепили (катаем ручками "комок")
Птичек крошками кормили ("кормим птичек ")
С горки мы потом катались (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А ещё в снегу валялись (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)
Суп поели ("едим суп"),
спать легли (ладошки под щечку).
**Спортсмены**
Чтоб болезней не бояться Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.
Надо спортом занимать Сжимаем и разжимаем кулаки.
Играет в теннис теннисист Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца.
Он спортсмен, а не артист
В футбол играет футболист
В хоккей играет хоккеист,
В волейбол — волейболист,
В баскетбол — баскетболист.
**Лыжники**
Мы бежим с тобой на лыжах Дети “скользят” шагают пальцами по столу (на лыжах)
Снег холодный лыжи лижет “Скользят”, делая поочередно движения пальцами
А потом – на коньках, (“бегут” на коньках)
Но упали мы. Ах!
А потом снежки лепили, Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, другая)
А потом снежки катили, Катят воображаемый комок
А потом без сил упали "Кидают друг в друга"
И домой побежали
**Снежок**
Раз, два, три, четыре, (загибать пальчики)
Мы с тобой снежок слепили (лепить, меняя положение ладоней)
Круглый, крепкий, очень гладкий. (показывают круг, гладят ладони друг о друга)
Раз – подбросим, ("подбросить", посмотреть вверх)
Два – поймаем. ("ловят", приседают)
Три – уроним (встают, "роняют")
И … сломаем! (топают)
**Зимние забавы (2)**
Лепим мы из снега ком, (Дети сжимают и разжимают кисти рук)
Из комочков слепим дом. (Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)
Звери будут в доме жить, (Хлопают в ладоши)
Веселиться и дружить,
Вместе домик сторожить (Соединяют руки в «замок»)
Давай, дружок
Давай, дружок, смелей, дружок! (Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)
Кати по снегу свой снежок –
Он превратится в толстый ком. (Рисуют в воздухе круг)
И станет ком снеговиком. (Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)
Его улыбка так светла! (Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)
Два глаза, шляпа, нос, метла... (Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу)
Но солнце припечёт слегка – (Дети поднимают руки вверх)
Увы! И нет снеговика! (Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)

***Тема: Зима.***

**Мороз**
Вечер приближается (разведите руки в стороны),
Вьюга начинается (покачайте над головой руками из стороны в сторону).
Крепчает мороз (с усилием сожмите кулаки)
—Щиплет щеки, щиплет нос (пальцами слегка ущипните щеки и нос)
Руки стали замерзать (потрите ладони)
Надо их отогревать (подышите на ладони).
Вечер приближается (разведите руки в стороны)
Темнота сгущается.
Нам домой давно пора
—До свиданья! До утра! (помашите рукой на прощание).
**Зима**
Пришла зима, трем ладошки друг о друга
Принесла мороз. пальцами массажируем плечи, предплечья
Пришла зима, трем ладошки друг о друга
Замерзает нос. ладошкой массажируем кончик носа
Снег, плавные движения ладонями
Сугробы, кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед. ладони шоркают по коленям разнонаправлено
Все на улицу — вперед! обе руки протянуть вперед
**Мороз (2)**
Ой, сердит мороз (качают головой, взявшись за нее руками)
Ветки снегом занес. (Взмахивают кистями рук)
Хватает за нос. (Хватают себя за нос)
Щиплет до слез (Щиплют себя за щеки)
Ребятишки не пугаются (Грозят пальчиком)
И на лыжах («Едут на лыжах»)
И на саночках катаются («Едут на санках»)
Над морозом сердитым потешаются. (Прыгают и одновременно хлопают в ладоши)
**Зима**
Наши ручки замерзают. Кулачки крепко прижать друг к другу
Поиграем – ка немножко Разжать кулачки, хлопать в ладони.
Да похлопаем в ладошки. Хлопать в ладоши
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!
Пальчики, чтоб их согреть, Прижать ладони друг к другу, тереть
Сильно надо растереть. ладонь о ладонь.
Пальчики мы согреваем, Греем руки круговыми движениями,
Их сжимаем – разжимаем! сжимаем и разжимаем кулачки.

***Тема: Лес, деревья, кустарники.***

**Клён**
За окном сосулька тает,
Ветер тучи рвёт в клочки. «Рвать» клочки,
Разжимает, разжимает разжимать кулачки,
Клён тугие кулачки.
Прислонился он к окошку. ладони вместе прижать к щеке
И, едва растает снег,
Мне зелёную ладошку протянуть ладошки вперед,
Клён протянет раньше всех. сжимать и разжимать кулачки
**Иголки**
У сосны, пихты и ёлки (дети перекатывают в руках, массируя ладони
Очень колкие иголки, массажный мячик)
Но ещё сильней, чем ельник,
Вас уколет можжевельник! (подбрасывают мячик)
*Тема: Моя страна, моя республика, мой город.*
**Край родной.**
Здравствуй, солнце золотое! Потянуться, растопырив пальцы
Здравствуй, небо голубое! Помахать «небу»
Здравствуй, вольный ветерок! Волнообразные движения кистей рук
Здравствуй, маленький дубок! Показать «дубок»- растет от маленького расточка вверх
Мы живём в одном краю –
Всех я вас приветствую! «Обнимашки»
**Моя страна**
Посмотрю на карту я: вытягивают вперед прямые ладони
Вот российская земля. поочереди соединяют одноименные пальцы рук
Есть леса тут и озера,
Горы, реки и моря.
Я люблю тебя, Россия, крепко сжимают в «замок»
Ты же Родина моя! прикладывают руки к груди

***Тема: Праздник ёлки, Новый год, Рождество.***

**Новогодний праздник**
Ждали праздника мы долго. Трём ладошку о ладошку.
Наконец пришла зима. Сжать кулаки, прижать их друг к другу.
Наконец пришла зима Пальцы «идут» по столу, по коленкам.
В гости ёлку привела. Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются
К ёлке все мы подошли,
Хороводы завели. Круговые движения кистями рук.
Покружились, поплясали, Кисти рук опустить, расслабить.
Даже чуточку устали.
Дед Мороз скорей приди, Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.
Нам подарки принеси.
**Подарки**
Дед мороз принес подарки: «Шагают» пальчиками по столу.
Буквари, альбомы, марки, На каждое название загибают
Кукол мишек и машины, по одному пальчику, сначала на
Попугая и пингвина, правой, потом на левой руке.
Шоколадок пол мешка Делают из пальчиков правой руки
И пушистого щенка! мордочку щенка, согнуты
Гав! Гав! средний и указательный пальчики – «ушки»
**На ёлке**
Мы на елке веселились, Ритмичные хлопки в ладоши
И плясали, и резвились. Удары кулачками.
После добрый Дед Мороз «шагают» средним и указательным пальчиками по столу.
Нам подарки преподнес. «рисуют» руками большой круг.
Дал большущие пакеты,
В них же вкусные предметы: Ритмичные хлопки в ладоши
Конфеты в бумажках синих, Загибают пальчики, начиная с большого
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко,
Один золотистый мандарин.
**Елочка**
Ждут красавицу колючую «Рисуют» руками елочку.
В каждом доме в декабре. Делают ладошками «дом».
На ветвях зажгут фонарики, Показывают «фонарики».
Искры брызнут в серебре. Руки над головой, пальцы оттопырены.
Сразу станет в доме празднично, Берутся за руки и становятся в хоровод.
Закружится хоровод.
Дед Мороз спешит с подарками, Идут по кругу с воображаемым
Наступает Новый год. мешком за плечами.
**Наряжаем ёлку**
Раз, два, три, четыре, пять Поочерёдно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого.
Будем ёлку наряжать Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны
Мы повесим шарики, Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарики
Яркие фонарики, Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперёд – назад
Весёлого Петрушку, Показывают длинный нос
И разные игрушки: Вытягивают ладони вперёд
И мишку - шалунишку Показывают «мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону
И заиньку – трусишку Прикладывают раскрытые ладони к голове
**Новый год**
Наступает Новый год! (Хлопаем в ладоши)
Дети водят хоровод. (Кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти вращаем внутрь-наружу)
Висят на елке шарики, (Поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)
Светятся фонарики. (Фонарики)
Вот сверкают льдинки, (Сжимать и резко разжимать кулаки поочередно)
Кружатся снежинки. (Легко и плавно двигать кистями)
В гости Дед Мороз идет, (Пальцы шагают по коленям или по полу)
Всем подарки он несет. (Трем друг об друга ладони)
Чтоб подарки посчитать, (Хлопаем по коленям или по полу, одна рука - ладонью, другая - кулаком, затем меняем)
Будем пальцы загибать: (по очереди массажируем каждый палец)
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

***Тема: Защитники Отечества.***

**Бойцы**
Пальцы эти – все бойцы. Растопырить пальцы на обеих руках,
Удалые молодцы. сжать их в кулак.
Два больших и крепких малых Приподнять два больших пальца,
И солдат в боях бывалых. другие крепко прижать к столу.
Два гвардейца – храбреца! Приподнять указательные пальцы,
Два сметливых молодца! другие крепко прижать к столу.
Два героя безымянных, Приподнять средние пальцы,
Но в работе очень рьяных! другие крепко прижать к столу.
Два мизинца – коротышки Приподнять безымянные пальцы,
– Очень славные мальчишки! Хлопнуть в ладоши.
**Солдаты**
Для солдата строго норма: Показать два пальца в "рогатке"
Всегда выглаженная форма. Сжать руки в кулак оттопырив большой палец "класс"
В руки взял Арсений пультик, "Прошагать" пальцами по коленям
Посмотреть хотел он мультик Хлопнуть в ладоши
У пограничников есть пост, Плотно сжатые пальцы рук приложить к вискам
Под охраной у них мост. Ладони плотно прижаты друг к другу, "развести" в мост
**Сегодня праздник всех отцов**
Сегодня праздник всех отцов, Сжимают и разжимают пальцы
Всех сыновей, всех кто готов, Хлопают в ладоши
Свой дом и маму защитить, Из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу
Всех нас от бед отгородить! Сжимают и разжимают пальцы
**Капитан**
Я плыву на лодке белой концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями
По волнам с жемчужной пеной. друг к другу, слегка приоткрыв.
Я - отважный капитан, проговаривая стишок, показывать, как лодка
Мне не страшен ураган. качается на волнах, а затем плавными движениями рук
Чайки белые кружатся, сами волны, потом по тексту
Тоже ветра не боятся. стиха показать чайку, скрестив руки, соединив
Лишь пугает птичий крик ладони тыльной стороной и помахать
Стайку золотистых рыб. пальцами, сжатыми вместе
И, объездив чудо-страны, выпрямленными ладонями с пальцами,
Посмотрев на океаны, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.
Путешественник-герой, плавными движениями ладоней показать
К маме я вернусь домой. как рыбы плывут в воде)

***Тема: Каникулы. Сказки.***

**Любимые сказки**
Будем пальчики считать, Хлопают в ладоши
Будем сказки называть
Рукавичка, Теремок, Поочередно загибают пальчики на левой руке
Колобок – румяный бок.
Есть Снегурочка – краса,
Три медведя, Волк – Лиса.
Не забудем Сивку-Бурку, Поочередно загибают пальчики на правой руке
Нашу вещую каурку.
Про жар-птицу сказку знаем,
Репку мы не забываем
Знаем Волка и козлят. Сжимают кулачки
Этим сказкам каждый рад. Хлопают в ладоши
**Репка**
Тянут, тянут бабка с дедкой, Дети вытягивают большие пальцы.
Из земли большую репку. Указательные.
К ним пришла тут внучка, Средние.
Подбежала Жучка, Безымянные.
Кошка тоже потянула. Мизинцы.
Хоть держалась крепко, Берут репку.
Вытянута репка! Поднимают руки вместе с репкой.
**Сказки**
Мышка быстренько бежала (бег пальцами по столу)
Мышка хвостиком виляла (имитация движения)
Ой, яичко уронила (сжатьт ручки в кулачки «яичко»)
Посмотрите-ка, разбила (показать «яичко» на вытянутых руках)
Вот ее мы посадили (наклониться)
И водой ее полили (имитация движения)
Вырастала репка хороша и крепка (развести руки в стороны)
А теперь ее потянем (имитация движения)
И из репы кашу сварим ("держим ложку" имитация еды)
И будем мы от репки здоровые и крепкие (показать «силу»)
Мы славна семья козлят
Мы любим, прыгать и скакать (хлопаем в ладоши)
Мы любим, бегать и играться
Любим рожками бодаться ( пальчиками обоих рук показывают «рожки»)
**Репка (2)**
Репку мы сажали («роете» пальчиками в детской ладошке лунку),
Репку поливали (показываете пальчиками, как льется вода из лейки),
Вырастала репка (показываете, как растет, выпрямляете постепенно пальчики)
Хороша и крепка (оставьте ладони открытыми, а пальцы согните как крючочки)!
Тянем-потянем (руки сцепляются и тянут – каждый в свою сторону),
Вытянуть не можем (потрясли кистями рук),
Кто же нам поможет (прибегают по очереди все герои сказки и помогают тянуть)?
Тянем-потянем, тянем-потянем!
Ух (расцепили руки, потрясли кистями)!
Вытянули репку.
**Теремок**
Стоит в поле теремок, теремок. (Дети соединяют кончики пальцев рук над головой.)
Он не низок не высок, не высок. (Приседают, опуская руки вниз, встают, поднимая руки вверх)
На двери висит замок, да замок (Руки сомкнуты ладонями и пальцами.)
Кто его открыть бы смог? (Поднимают плечи вверх, опус кают.)
Слева зайка, справа мышка, (Дети занимают свои места около теремка.)
Отодвиньте-ка задвижку. (Тянут руки в разные стороны, но пальцы в «замке»).
А лягушка, и медведь (Занимают свои места около теремка.)
Тоже терем хотят отпереть . (Сильно сжимают пальцы. )
А лисичка и волчок открывают теремок! (Открывают «замок» — рассоединяют пальцы по одному и раз водят руки в стороны).

***Тема: Весна. Перелётные птицы.***

С юга птицы прилетели!
Прилетел к нам скворушка- Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.
Серенькое перышко.
Жаворонок, соловей
Торопились: кто скорей.
Цапля, лебедь, утка, стриж,
Аист, ласточка и чиж- Снова, скрестив большие пальцы, помахать ладошками.
Все вернулись, прилетели,
Песни звонкие запели! Указательным и большим пальцами сделать « клюв» — « птицы поют».
**Десять птичек — стайка.**
Десять птичек — стайка.
Пой-ка, подпевай-ка: Спокойные взмахи расслабленными ладонями
Эта птичка — соловей, Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца
Эта птичка — воробей, левой руки
Эта птичка — совушка, сонная головушка.
Эта птичка — свиристель,
Эта птичка — коростель,
Эта птичка — скворушка, серенькое перышко. Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца
Это-зяблик, это — стриж, правой руки
Это — развеселый чиж.
Ну а это — злой орлан.
Птички-птички, по домам Обе ручки быстро сжать в кулачки, «пряча птичек»
**Птицы прилетают.**
С наступлением весны, Пальцы расставлены, ладони перекрещены.
Птицы прилетают. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.
Возвращаются скворцы,
Работяги и певцы. Пальцы рук сжимаются в кулаки и разжимаются.
А грачи у лужицы Ладони раскрыты, соединены чашечкой.
Шумной стайкой кружатся. Круговые движения кистями рук.
Журавли летят торопятся, Пальцы расставлены, ладони перекрещены.
А малиновка и дрозд, Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.
Занялись устройством гнезд. Пальцы рук в замок ладони открыты.
**Грачи.**
Мы лепили куличи. «Лепить пирожок»
Прилетели к нам грачи. «Помахать крыльями»
Первый грач испек пирог, Загибать пальчики по очереди на одной руке.
А второй ему помог.
Третий грач накрыл на стол,
А четвертый вымыл пол,
Пятый долго не зевал
И пирог у них склевал.
Раз, два, три, четыре, пять, Загибать пальчики на другой руке.
Выходи грачей считать.
**Весна**
Вот уж две недели Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.
Капают капели.
Снег на солнце тает Руки ладонями вниз разведены в стороны.
И ручьём стекает. Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.
**Подснежник**
К нам Весна лишь заглянула - Протягивают руки вперед
В снег ладошку окунула Руки внизу, перпендикулярно корпусу
И расцвел там нежный, Руки соединяют в бутон на уровне глаз
Маленький подснежник Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)