

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №163 ОАО «РЖД»

# **Картотека гимнастики различного вида для среднего и старшего дошкольного возраста.**

Составила воспитатель:

Сизова Евгения Александровна

# КАРТОТЕКА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

## *Комплекс №1 - СЕНТЯБРЬ*

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

### *Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки вверх». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Постучи по коленям». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Пружинки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. «Волчок». *И. п.*: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.
5. «Прыжки» *И. п.* ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.
6. «Петушок». (дыхательное упражнение). *И. п.* – о. с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

---

## *Комплекс №2 СЕНТЯБРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

### *Общеразвивающие упражнения с кубиками*

1. «Постучи кубиками». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз» (рис. 31). Повторить 5 раз.

2. «Наклоны в стороны». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Положи кубики». *И. п.*: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

«Кубики в стороны». *И. п.*: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну.

5. «Подпрыгивание». *И. п.*: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Сдуем с ладошки пушинку. (дыхательное упражнение). *И. п.* – о. с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

---

### *Комплекс №3 ОКТЯБРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.

### *Общеразвивающие упражнения*

1. «Матрешки пляшут». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.

2. «Матрешки кланяются». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Матрешки качаются». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Матрешки хлопают» *И. п.* ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

6. «Маятник». (дыхательное упражнение). *И. п.* – стоя, руки на поясе (вдох). «Влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и. п. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

---

*Комплекс №4 - ОКТЯБРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения с флажками*

1. «Флажки вперед». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». *И. п.*: ноги слегка расставлены, флажки вверх. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

3. «Приседание». *И. п.*: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Флажки в стороны». *И. п.*: ноги слегка расставлены, флажок и внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки». *И.П.*: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

6. «Подуем на флажок» (дыхательное упражнение). *И. п.* – о. с. рука с флажком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на флажок. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

*Комплекс №5 НОЯБРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Заведи часы». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. «Маятник качается». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. «Часы идут». *И. п.*: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. «Часы сломались». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки» *И. п.* ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.
6. «Часики». (дыхательное упражнение). *И. п.* – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед \_ «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

---

*Комплекс №6 НОЯБРЬ*

Ходьба в колонне по кругу. Ходьба на носках, руки подняты вверх. (1 круг). Ходьба на пятках, руки за спиной (1 круг). Ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны (1 круг). Бег обычный (1 мин).

*Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*

1. «Палку на грудь». *И.П.*: ноги слегка расставить, палку к груди. 1 - палку вперед; 2 – палку вверх 3 – палку вперед. 4 — *И.П.* Повторить 6 раз.

2. «Поворот». И.П.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — И.П. То же, влево. Повторить 3 раза.

3. «К колену». И.П.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — И.П. Спину все время держать прямо. Повторить 5 р

4. «Палку вверх». И.П.: сидя на пятках, палка на ногах. 1 — встать на колени, поднять палку вверх двумя руками; 2 - И.П. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

6. «Радуга, обними меня» (дыхательное упражнение). И. п. – о. с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и. п (6 раз).

Ходьба друг за другом по кругу

---

### *Комплекс №7 ДЕКАБРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья.

### *Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» (рис. 32). Повторить 5 раз.

2. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища левая вверх, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Спрятались». *И. п.*: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— *И. п.* Повторить 6 раз.
5. «Подскоки». *И. п.*: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.
6. «Сдуем снежинку с ладони». (дыхательное упражнение). *и. п. – о. с.* «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

---

#### *Комплекс №8 ДЕКАБРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения с веревкой*

1. «Веревку вперед». *И. п.*: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. «Наклоны вперед». *И. п.*: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение (рис. 34). Повторить 5 раз.
3. «Полуприседание». *И. п.*: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.
4. «Веревку вверх». *И. п.*: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе, верёвка лежит на полу. Выполнять 6 прыжков на двух ногах через веревку, непродолжительная ходьба на месте, повторить 2 раза.

6. «Шарик» (дыхательное упражнение). и. п. – о. с «Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш.»

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

---

*Комплекс №9 ЯНВАРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Погреем плечи». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 35). Повторить 6 раз.
2. «Погреем ноги». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. «Дровокол». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 36). Повторить 5 раз.
4. «Погреемся» *И. п.*: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в *И. п.* Повторить 6 раз
5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.
6. «Дышим тихо, спокойно, плавно» (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.» - *И. п.* – о. с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.



Перестроение из звеньев в колонну.  
Ходьба.

---

*Комплекс №10 - ЯНВАРЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки.  
Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. «Обруч вверх». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны». *И. п.*: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться.  
Повторить 5 раз.
3. «Приседание». *И. п.* ноги слегка, расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 38). Повторить 5 раз.
4. «Обруч вперед». *И. п.*: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.
5. «Подпрыгивание». *И. п.*: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.
6. «Вырасти большой». (дыхательное упражнение). *И. п.* – о. с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба

---

*Комплекс №11 - ФЕВРАЛЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Хлопок над головой». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. «Наклоны вперед». *И. п.*: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. «Потянись». *И. п.*: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — *И.П.* Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.
6. «Пароход» (дыхательное упражнение). *И. п.* – о. с. «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» - 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

---

*Комплекс №12 - ФЕВРАЛЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения с мячом*

1. «Мяч за голову». *И. п.*: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 — 2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — *И. п.*, сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.

2. «Ближе к себе». *И. п.*: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — *И.П.* То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.
3. «Положи мяч». *И. п.*: *сидя*, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Вокруг себя». *И. п.*: *сидя*, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из *И. П.* *стоя* на коленях. Повторить по 3 раза.
5. «Подскоки». *И. п.*: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.
6. «Насос» (дыхательное упражнение). *И. п.* — *о. с.*, руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба.

---

*Комплекс №13 МАРТ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Гуси машут крыльями». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Гуси пьют воду». *И. п.*: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.
3. «Гуси шипят». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. «Ворота». *И.П.*: *сидя*, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4 — *И.П.* Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый

поворот).

5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.
6. «Гуси» (дыхательное упражнение). Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим. *И. п. – о. с.* 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха произнести звук «с».

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба,

---

*Комплекс №14 МАРТ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения с флажками*

1. «Флажки вверх». *И. п.* ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Раскачивание флажков». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.
3. «Потянись». *И. п.*: ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— *И.П.*
4. «Повороты в стороны». *И. п.*: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 39). Повторить 6 раз.
5. «Пружинки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение (рис. 40). Повторить 4 раза.,
6. «Радуга, обними меня» (дыхательное упражнение). *И. п. – о. с.* «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – *и. п* (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

---

*Комплекс №15 - АПРЕЛЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе.  
Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения с кубиками*

1. «Кубики вверх»: *И. п.* ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Наклоны вперед». *И. п.*: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз
3. «Повороты в стороны». *И. п.*: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. «Приседание». *И. п.*: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики лежат на полу. Выполнить прыжки вокруг кубиков на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.
6. «Дышим тихо, спокойно, плавно» (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.» - *И. п.* – о. с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

---

*Комплекс №16 АПРЕЛЬ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе.  
Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения с кубиками*

1. «Кубики вверх»: *И. п.* ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». *И. п.*: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз
3. «Повороты в стороны». *И. п.*: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. «Приседание». *И. п.*: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики лежат на полу. Выполнить прыжки вокруг кубиков на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.
6. «Дышим тихо, спокойно, плавно» (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим.» - *И. п.* – о. с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

---

*Комплекс №17 - МАЙ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Запряги лошадку». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.
2. «Лошадка поднимает ногу». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. «Проверь подковы». *И. п.*: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Поехали на лошадке». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.

5. «Лошадка бьет копытом». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Вырасти большой». (дыхательное упражнение). *И. п.* – о. с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

---

*Комплекс №18 - МАЙ*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. «Обруч вверх». *И. п.*: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Положи обруч». *И. п.*: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Повороты в стороны». *И. п.*: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». *И. п.*: ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Подпрыгивание». *И. п.*: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

6. «Шарик» (дыхательное упражнение). и. п. – о. с «Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш....»

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

---

## КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### Комплекс №1 – для младшего дошкольного возраста

#### 1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

#### 2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

#### 3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.



Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

#### **4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

#### **5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)**

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И. п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

#### **6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И. п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4-8 раз.

### **7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **8. «Радуга, обними меня»**

Цель: та же.

И. п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

## **Комплекс №2 – для среднего дошкольного возраста**

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

### **1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **2. «Ёжик».**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. Повторить 4-8 раз.

### **3. «Губы «трубкой».**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

#### **4. «Ушки».**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

#### **5. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

#### **6. «Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

#### **7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.

#### **8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **Комплекс №3 – для старшего дошкольного возраста**

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

#### **1. «Ветер на планете».**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

#### **2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).**

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам». Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

#### **3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

#### **4. «Инопланетяне».**

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!». Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

### **Дыхательные имитационные упражнения**

#### **1. «Трубач».**

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

#### **2. «Каша кипит».**

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.

#### **3. «На турнике».**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### **4. «Партизаны».**

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е». Повторять 1,5 мин.

#### **5. «Семафор».**

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.

#### **6. «Регулировщик».**

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р». Повторить 4-5 раз.

#### **7. «Летят мячи».**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х». Повторять 5-6 раз.

### **8. «Лыжник».**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

### **9. «Маятник».**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

### **10. «Гуси летят».**

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

## **Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

### **1. Ходьба.**

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косякастый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

### **2. «Куры».**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,

Бьют крыльями тах-тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

### **3. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

### **4. «Насос».**

Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой ).

### **5. «Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой ).

### **6. «Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять: Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой ).

### **7. «Косарь».**

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой

### **8. «Цветы».**

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).



По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.

### **9. «Ёж».**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

### **10. «Трубач».**

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

### **11. «Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

«Жжж-у», —сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.

## **КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Тема: «Все о детском саду. Моя группа. Мои друзья. Игрушки»**

**«ДЕТСКИЙ САД» (пальчиковая гимнастика).**

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад. (хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать. (руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать (*приседание*)

И лепить, и рисовать, (*имитировать лепку, рисование*)

Буду песни каждый день напевать. (*руки сложить "замком" перед собой*)

### **«МОИ ИГРУШКИ» (*пальчиковая гимнастика*)**

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки,

*Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).*

Это зайка,

*Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.*

Это пёс.

*Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).*

Вот машинка без колёс.

*Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.*

Это книжки-раскладушки.

Вот и все мои игрушки.

*Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.*

### **«ЮЛА» (*пальчиковая гимнастика*)**

Я юлу кручу, верчу,

И тебя я научу.

Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.

### **Тема: «Осень. Осенние признаки. Деревья осенью»**

#### **«Осень, осень» (*пальчиковая гимнастика*)**

Осень, осень, (*трём ладошки друг о друга*)

Приходи! (*зажимаем кулаки по очереди*)

Осень, осень, (*трём ладошки друг о друга*)

Погляди! (*ладони на щеки*)

Листья желтые кружатся, (*плавное движение ладонями*)

Тихо на землю ложатся. (*ладони гладят по коленям*)

Солнце нас уже не греет, (*сжимаем и разжимаем кулаки по очереди*)

Ветер дует все сильнее, (*синхронно наклоняем руки в разные стороны*)

К югу полетели птицы, (*«птица» из двух скрещенных рук*)

Дождик к нам в окно стучится. (*барабанить пальцами по ладоням*)

Шапки, куртки надеваем (*имитируем*)

И ботинки обувает. (*топаем ногами*)

Знаем месяцы: (*ладони стучат по коленям*)

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. (*кулак, ребро, ладонь*)

#### **«ОСЕНЬЮ» (*пальчиковая гимнастика*)**

Ветры яблони качают.

*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь).*

*Покачивать руками.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Листья с веток облетают.

*Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*

Листья падают в саду,

Их граблями я гребу.

*Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями.*

### **«ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ» (пальчиковая гимнастика)**

Друг от друга деревья росли далеко *(Показать дерево обеими кистями)*

Человеку пройти этот путь нелегко, *(Шагать указательным и средним пальцами)*

Только корни деревьев *(Приложить кисти друг к другу тыльными сторонами, пальцы вниз)*

Однажды сплелись,

Будто дерева два навсегда обнялись.

### **«ОСЕННИЙ БУКЕТ» (пальчиковая гимнастика)**

Раз, два, три, четыре, пять *(Поочерёдно загибают пальчики на руке, начиная с большого.)*

Будем листья собирать *(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)*

Листья берёзы, листья рябины, *(Поочерёдно загибают пальчики на руке, начиная с большого.)*  
листики тополя, листья осины,

Листики дуба мы соберём

Маме осенний букет отнесём. *(«Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.)*

### **«ЛИСТОПАД» (пальчиковая гимнастика)**

Листопад, листопад!

Листья по ветру летят:

Руки поднять вверх. *(Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки)(листья опадают).*

С клёна – кленовый,

*(Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.)*

С дуба – дубовый,

*(Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.)*

С осины – осинový,

*(Указательный и большой соединить в виде колечка.)*

С рябины- рябиновый.

*(Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.)*

Полны листьев лес и сад

То-то радость для ребят!

Хлопки в ладоши.

## **Тема: «Овощи. Огород. Труд взрослых на полях и огородах»**

### **«У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ» (пальчиковая гимнастика)**

У Лариски-

*(По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.)*

Две редиски.

У Алёшки-  
Две картошки.  
У Серёжки – сорванца\_  
Два зелёных огурца.  
А у Вовки-  
Две морковки.  
Да ещё у Петьки  
Две хвостатых редьки.

**«Овощи» (пальчиковая гимнастика)**

В огород пойдем, *(маришировать на месте идти по кругу, взявшись за руки)*  
Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем, *(имитировать, как таскают)*  
И картошки накопает, *(копают)*  
Срежем мы кочан капусты *(срезают)*  
Круглый, сочный, очень вкусный. *(показать руками)*  
Щавеля нарвем немножко *(«рвут»)*  
И вернемся по дорожке. *(идти по кругу, взявшись за руки)*

**«ОДНАЖДЫ ХОЗЯЙКА С БАЗАРА ПРИШЛА» (пальчиковая гимнастика)**

Хозяйка однажды с базара пришла, *(Шагают пальцами по столу.)*  
Хозяйка с базара домой принесла *(Загибают по одному пальчику.)*  
Картошку, капусту, морковку, горох  
Петрушку и свеклу. Ох!.. *(Хлопок.)*  
Вот овощи спор завели на столе – *(Попеременно ударяют кулачками.)*  
Кто лучше, вкусней  
И нужней на земле. *(Загибают по одному пальцу на название.)*  
Картошка? Капуста?  
Морковка? Горох?  
Петрушка иль свекла? Ох!.. *(Хлопок.)*  
Хозяйка тем временем *(Стучат ребром ладони.)*  
Ножик взяла.  
И ножиком этим  
Крошить начала *(Загибают по одному пальчику на руке.)*  
Картошку, капусту  
Морковку, горох,  
Петрушку и свеклу. Ох!.. *(Хлопок.)*  
Накрытые крышкою, Складывают руки накрест.  
В душном горшке  
Кипели, кипели в крутом кипятке  
Картошка, капуста, *(Загибают по одному пальчику на руке.)*  
Морковка, горох,  
Петрушка и свекла. Ох! *(Хлопок.)*  
И суп овощной оказался неплох! *(Показывают, как едят суп.)*

**Тема: «Фрукты. Труд взрослых в садах»**

**«КОМПОТ» (пальчиковая гимнастика)**

Будем мы варить компот,

*(Левая рука – «ковишник», правая имитирует помешивание.)*

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,

*(Загибают пальчики начиная с большого.)*

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот.

*(Опять «варят» и «помешивают».)*

Угостим честной народ.

*(Развести руки в стороны.)*

### **«СЛИВЫ» (пальчиковая гимнастика)**

*(Кисти сжаты в кулак.)*

Большой пальчик сливы трясёт.

*(Разгибаем большой палец.)*

Второй их собирает.

*(Разгибаем указательный палец.)*

Третий их домой несёт.

*(Разгибаем средний палец.)*

Четвёртый высыпает.

*(Разгибаем безымянный.)*

Самый маленький – «шалун»

Всё, всё съедает.

*(Разгибаем мизинец.)*

### **«НА БАЗАР ХОДИЛИ» (игра с пальчиками)**

*Соединяют подушечки пальцев, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.*

На базар ходили мы, *(Мизинцы.)*

Много груш там и хурмы, *(Безымянные.)*

Есть лимоны, апельсины, *(Средние.)*

Дыни, сливы, мандарины, *(Указательные.)*

Но купили мы арбуз- *(Большие.)*

Это самый вкусный груз! *(Пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх.)*

### **«СЛИВЫ» (пальчиковая гимнастика)**

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,

Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец - самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает.

*(Поочерёдно загигать пальцы правой, а затем левой руки)*

### **«ЯБЛОКИ» (пальчиковая гимнастика)**

Большой пальчик яблоки трясёт.

*(Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.)*

Второй их собирает.

*(Разгибаем указательный палец.)*

Третий их домой несёт.

*(Разгибаем средний палец)*

Четвёртый высыпает.

*(Разгибаем безымянный.)*

Самый маленький – шалун.

*(Разгибаем мизинец)*

Всё, всё, всё съедает.

### **Тема: «Грибы. Ягоды»**

#### **«ЗА ЯГОДАМИ» (пальчиковая гимнастика)**

Раз, два, три, четыре, пять, *(Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)*

В лес идём мы погулять. *(Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)*

За черникой, *(Загибают пальчики, начиная с большого)*

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

### **Тема: «Хлеб»**

#### **«ПЛЮШКИ» (пальчиковая гимнастика)**

Муку в тесто замесили, *(Сжимают и разжимают кулачки)*

А из теста мы слепили: *(Прихлопывают ладошками, «лепят»)*

Пирожки и плюшки, *(Поочерёдно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца)*

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи –

Всё мы испечём в печи. *(Обе ладошки разворачивают вверх)*

Очень вкусно! *(Гладят живот)*

#### **«ХЛЕБ» (пальчиковая гимнастика)**

Рос сперва на воле в поле, *(Дети слегка покачивают руками, поднятыми вверх.)*

Летом цвел и колосился,

А потом обмолотили, *(Постукивают кулаками друг о друга.)*

Он в зерно вдруг превратился. *(Выполняют упражнение «Пальчики здороваются»)*

Из зерна – в муку и тесто, *(Сжимают и разжимают кулаки.)*

В магазине занял место. *(Вытягивают руки вперёд, ладонями вверх.)*

Вырос он под синим небом, *(Поднимают руки вверх.)*

А пришел на стол к нам – хлебом. *(Вытягивают руки вперёд ладонями вверх)*

**Тема: «Одежда и обувь»**

**«НАША ОБУВЬ» (пальчиковая гимнастика)**

Посчитаем первый раз, *(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)*

Сколько обуви у нас.

Туфли, тапочки. Сапожки *(На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)*

Для Наташки и Серёжки,

Да ещё ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

**«Я ПЕРЧАТКУ НАДЕВАЮ» (пальчиковая гимнастика)**

Я перчатку надеваю,

Я в неё не попадаю.

*(Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.)*

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

*(Загибают пальчики.)*

**Тема: «Перелётные птицы».**

**«Журавли» (пальчиковая гимнастика)**

"До свиданья, до свиданья,

Возвращайтесь поскорей!" -

Провожаем, провожаем

В путь-дорогу журавлей. *(Машем ручкой вслед птицам.)*

Крылышками машем:

"До свиданья, Маша!

Полетели мы на юг,

Вспоминай нас, добрый друг!" *(Ладонками изображаются крылья птиц.)*

**«Птичка» (пальчиковая гимнастика)**

Птичка летала, *(скрестить ладони рук)*

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила, *(сделать замок)*

Птичка пёрышки помыла. *(вращение замком)*

Птичка клювом повела *(выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)*

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела, *(соединённые мизинцы стучат по столу)*

Снова крылышки раскрыла,

Полетела. *(скрещённые ладони делают взмахи).*

**«ПТИЧКИ И ВЕТЕР» (пальчиковая гимнастика)**

Маленькие птички, *(сжимаем и разжимаем кулачки)*

*Птички-невелички,  
По лесу летают,  
Песни распевают. (машем руками, как крылышками)  
Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)  
Птичек унести хотел.  
Птички спрятались в дупло (соединили пальцы в "замок")  
Там не тронет их никто.*

**Тема: «Дикие животные и их детёныши»**

**«Звери» (пальчиковая гимнастика)**

Зайцы спрятались от волка.  
Чья- то им досталась норка...  
*(Прячут по одному пальцы одной руки в «норку» - колечко, сделанную другой рукой)*  
Серый волк зубами щёлк-  
*(Соединяют по очереди большой палец с другими)*  
Ах, какой зубастый волк!  
*(Руки к щекам, качают головой)*  
Белочка в своём дупле  
Орешки щёлкает в тепле.  
*(Щелчки пальцами)*  
Пересчитала мама медвежат-  
В берлоге все послушные лежат.  
*(Соединяют соответствующие пальцы рук друг с другом, затем соединяют пальцы в «замок»)*

**«БЕЛОЧКА» (пальчиковая гимнастика)**

Прыгает по веточкам  
Невеличка белочка.  
Мелькает хвостик средь ветвей.  
Кто угонится за ней?  
*(Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.)*

**Тема: «Домашние птицы»**

**«Две курицы» (пальчиковая гимнастика)**

В сарае две курицы жили  
*(большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста)*  
Цыплят на прогулку водили  
Цыплят на прогулку водили  
*(постепенно разгибаем остальные пальцы)*  
За каждой ходили четыре ребёнка,  
Четыре красивых послушных цыплёнка.  
Четыре красивых цыплёнка  
*(дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текста)*  
Цыплята любили все вместе гулять,  
Толкаться, пищать, червячков искать.



Толкаться, пищать, червячков искать  
(пальцы переплетаем, быстро ими шевелим)  
Как только стемнеет – все к мамам бегут,  
(пальцы сгибаем, прижимаем к ладони)  
Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

**«ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ» (пальчиковая гимнастика)**

Есть у курицы цыплёнок,  
У гусыни есть гусёнок,  
У индюшки – индюшонок,  
А у утки есть утёнок.  
(Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.)  
У каждой мамы малыши,  
Все красивы хороши!  
(Показать все пальчики, «играя» ими.)

**«ПЕТУШОК» (пальчиковая гимнастика)**

Наш красивый петушок  
(Обе руки сжаты в кулачки.)  
Кверху поднял гребешок.  
(Разжать ладони.)  
Крылышками машет.  
(Кистями помахать в воздухе.)  
На лужайке пляшет.  
Крошки хлебные клюёт.  
(Указательными пальцами постучать по столу.)  
Пёстрых курочек зовёт.  
(Кистями рук сделать манящие движения.)

**Тема: «Домашние животные и их детёныши»**

**«БУРЁНУШКА» (пальчиковая гимнастика)**

Дай молочка, Бурёнушка, (Показывают, как доят корову)  
Хоть капельку – на донышке.  
Ждут меня котятки, (Делают «мордочки» из пальчиков)  
Малые ребятки.  
Дай им сливок ложечку, (Загибают по одному пальчику на обеих руках)  
Творогу немножечко,  
Масла, простоквашки,  
Молочка для кашки.  
Всем даёт здоровье (Снова «доят»)  
Молоко коровье.

**КОТЯТА (пальчиковая гимнастика)**

(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.)  
У кошечки нашей есть десять котят,  
(Покачиваем руками, не разъединяя их)  
Сейчас все котята по парам стоят:

## ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Два толстых, два ловких,  
Два длинных, два хитрых,  
Два маленьких самых  
И самых красивых.

*(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга от большого к мизинцу).*

### **«ПОВСТРЕЧАЛИСЬ»** *(пальчиковая гимнастика)*

*На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.*

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «Ав – ав». Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога!

### **«КОТ НА ПЕЧКУ ПОШЁЛ»** *(пальчиковая гимнастика)*

Кот на печку пошёл,

Пальчики «шагают».

Горшок каши нашёл.

«Горшок из ладошек».

На печи калачи,

Ладонки «лепят калачи»

Как огонь горячи.

Подуть на ладошки.

Пряники пекутся,

Коту в лапы не даются.

*(Погрозить пальчиком.)*

### **«СОБАКА»** *(пальчиковая игра)*

У собаки острый носик,

Есть и шейка,

Есть и хвостик.

*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»).*

## **Тема: «Продукты питания»**

### **«ПИРОЖКИ»** *(пальчиковая гимнастика)*

Я купила масло, *(Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты)*

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку, *(Имитируем лепку пирожков.)*

Всех друзей я в гости жду! *(Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие гостей.)*

## **Тема: «Зима. Зимние забавы»**

### **Пальчиковая гимнастика «СНЕЖОК»**

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с большого)*  
Мы с тобой снежок слепили. *(«Лепят», меняя положение ладоней)*  
Круглый, крепкий, очень гладкий *(Показывают круг, сжимают ладони)*  
*(Вместе, гладят одной ладонью другую)*  
И совсем – совсем не сладкий. *(Грозят пальчиком)*  
Раз – подбросим. *(Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок)*  
Два – поймал. *(Приседают, ловят воображаемый снежок)*  
Три – уроним *(Встают, роняют воображаемый снежок)*  
И... ломаем. *(Топают)*

### **Пальчиковая гимнастика «На дворе у нас мороз»**

На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать.  
*(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*  
А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,  
Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*  
Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

### **Пальчиковая гимнастика «СНЕГОВИК»**

Давай, дружок, смелей, дружок *(Хлопки)*  
Кати по снегу свой снежок - *(Показать руками, как лепим снежок.)*  
Он превратится в толстый ком *(Сомкнуть и округлить кисти рук)*  
И станет ком снеговиком. *(Обвести руками в воздухе две окружности)*  
Его улыбка так светла! *(Хлопки)*  
Два глаза... шляпа...нос...метла... *(Показывать по тексту)*  
Но солнце припечет слегка - *(Ладонь правой руки приложить к левой, пальцы растопырить - солнце)*  
Увы! – и нет снеговика. *(Развести руками.)*

### **«СНЕЖИНКИ» (пальчиковая гимнастика)**

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,  
Туча по небу плыла.  
*(Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).)*  
Вдруг из тучи над землёй  
Полетел снежинок рой.  
*(Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки)(снежинки летят).*  
Ветер дунул, загудел –  
Подуть на кисти рук *(губы округлить и слегка вытянуть вперёд).*  
Рой снежинок вверх взлетел.  
*(Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими снежинки летят)*  
Ветер с ними кружится,

Может быть подружится.

*(Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.)*

### **Тема: «Зимующие птицы»**

#### **Пальчиковая гимнастика «КОРМУШКА»**

Сколько птиц к кормушке нашей *(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)*

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,

*(На каждое название птицы загибают по Шесть щеглов и голубей, одному пальчику)*

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек. *(Опять сжимают и разжимают кулачки)*

### **Тема: «Новый год»**

#### **Пальчиковая гимнастика «НА ЁЛКЕ»**

Мы на ёлке веселились, *(Ритмичные хлопки в ладоши)*

И плясали, и резвились. *(Ритмичные удары кулачками)*

После добрый Дед Мороз *(«Шагают» средним и указательным)*

Нам подарки преподнёс. *(Пальцами обеих рук по столу)*

Дал большущие пакеты, *(«Рисуют» руками большой круг)*

В них же – вкусные предметы: *(Делают ритмичные хлопки)*

Конфеты в бумажках синих,

*(Загибают на обеих руках пальчики, начиная с Орешки рядом с ними, большого)*

Груша,

Яблоко, один

Золотистый мандарин.

### **Тема: «Посуда»**

#### **Пальчиковая гимнастика «ПОМОЩНИКИ»**

Раз, два, три, четыре, *(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)*

Мы посуду перемыли: *(Одна ладонь скользит по другой по кругу)*

Чайник, чашку, ковшик, *(Загибают пальчики по одному, начиная с ложку большого)*

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, *(Опять трут ладошкой ладошку.)*

Только чашку мы разбили. *(Загибают пальчики.)*

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

### **Тема: «Комнатные растения»**

#### **«КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ» *(пальчиковая гимнастика)***

На окно скорее глянь: *(показывают обе ладошки)*

Здесь у нас цветёт герань. *(сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)*  
А здесь красавец бальзамин,  
Амариллис рядом с ним.  
Фуксия, бегония –  
Мы все названия помним! *(раскрывают ладошку)*  
Мы взрыхлим цветы, польём, *(пошевеливают опущенными вниз пальцами)*  
Пусть подрастают день за днём! *(обе ладошки соединяют «бутоначком», поднимают над головой и раскрывают «цветком»)*

**«БЕГОНΙΑ» (пальчиковая гимнастика)**

Какое красивое имя – бегония! *(Ритмично сжимать и разжимать пальцы рук)*  
Как будто все время куда-то бежит. *(Указательными и средними пальцами «бежим» по столу)*  
Живет на окошке красавица скромная  
*(Поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с мизинца)*  
И убегать никуда не спешит. *(Хлопки)*

**«ФИКУС» (пальчиковая гимнастика)**

Ну-ка, фикус, похвались - *(Хлопки)*  
Вот какой огромный лист! *(Растопырить пальцы рук)*  
Сделан будто бы из кожи, *(Потереть ладони)*  
Фикус, мы тебе поможем: *(Сжимать и разжимать кисти рук)*  
Каждый толстенький твой лист *(Прижать ладони друг к другу)*  
Вымоем старательно. *(Поглаживаем кисти «моем»)*  
Зеленей ты становись *(Хлопки)*  
Ростом - с воспитателя! *(Потянуться, руки поднять вверх)*

**«КАКТУС» (пальчиковая гимнастика)**

Я с виду колючий, но добрый внутри,  
*(Растопырить пальцы, затем сжать кисти рук «рукопожатие»)*  
Не бойся, дружок, на меня посмотри. *(Погрозить пальцем)*  
Хоть я и погладить себя не даю,  
*(Поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного)*  
Зато всех на свете я очень люблю. *(То же, начиная с мизинца)*

**Тема: «Инструменты»**

**«НОВЫЙ ДОМ» (пальчиковая гимнастика)**

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 трубаверху на крыше. *(мизинец отставляют в сторону – труба)*  
Дом готов, зовём гостей: *(показывают оба указательных пальца)*  
«Проходите поскорей!» *(делают приглашающий жест рукой)*

**«Мы ребята – мастера» (пальчиковая гимнастика)**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Стул сломали мы вчера (*пальцы одной руки приставить к локтю другой руки указать на себя*)  
Мы – ребята – мастера  
Молотком тук-тук стучали (*постучать кулак об кулак*)  
Гвозди долго забивали- (*стучать кулаком об указательный палец*)  
Получилось как-то криво (*рука по диагонали*)  
Отпилили мы красиво (*имитировать движения*)  
Зачищали шкуркой долго (*тереть ладонь о ладонь*)  
Покрывали лаком стойким (*имитировать движения*)  
Верх узором украшали , (*рисуем в воздухе*)  
Папу посмотреть позвали (*приложить ладонь ко лбу*)

### «Строим дом» (*пальчиковая гимнастика*)

Целый день тук да тук-  
Раздаётся звонкий стук.  
(*Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам*)  
Молоточки стучат,  
(*Стучать кулаком о кулак*)  
Строим домик для ребят (*зайчат, бельчат*).  
(*Пальцы соединить, показать «крышу»*)  
Вот какой хороший дом,  
(*Сжимать-разжимать пальцы.*)  
Как мы славно заживём.  
(*Вращать кисти рук*).

## Тема: «Профессии»

### «ПОВАР» (*пальчиковая игра*)

Повар готовил обед,  
А тут отключили свет. (*ребром ладони стучат по столу*)  
Повар леща берёт  
И опускает в компот.  
Бросает в котёл поленья,  
В печку кладёт варенье.  
Мешает суп кочерыжкой,  
Угли бьёт поварёшкой.  
Сахар сыплет в бульон. (*загибают пальчики, начиная с большого*)  
И очень доволен он! (*разводят руками*)

### «ПОМОЩНИК» (*пальчиковая игра*)

Посуду моет наш Антошка,  
Моет вилку, чашку, ложку,  
Потирать ладошки друг об друга (*«мыть посуду»*).  
Вымыл блюдце и стакан  
И закрыл покрепче кран.  
(*Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения.*)

### «ТОЧИЛЬЩИКИ» (*пальчиковая игра*)

Точим нож! Будет очень он хорош.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Будет резать он припасы:

Масло, сало, хлеб, колбасы,

Помидоры, огурцы.

Угощайтесь, молодцы!

*(проводят ладонью то одной, то другой руки с переворотом, на последнюю строку 4 хлопка).*

### **Тема: «Транспорт. Правила дорожного движения»**

#### **«ТРАНСПОРТ» (пальчиковая гимнастика)**

Будем пальчики сгибать-

Будем транспорт называть:

*(Сжимать и разжимать пальчики.)*

Машина, вертолёт,

Трамвай, автобус, самолёт.

*(Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.)*

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

*(Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого.)*

#### **«ТРАНСПОРТ» (пальчиковая гимнастика)**

Будем ручками играть

И про транспорт вспоминать. *(Соединяют пальцы с большим пальцем)*

Полетим на самолёте,

Облака, вы как живёте? *(Изображают крылья самолёта)*

В лодочке качаемся

И волнам улыбаемся *(Ладони «в лодочку», изображают волны)*

Мотоцикл мы разгоняем,

Наперегонки играем *(Сжимают пальцы в кулак, расслабляют)*

С ветром, солнцем и друзьями. *(Руки в трубочку-дуют «ветерком»;*

*руки вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей)*

*Называйте транспорт с нами.*

*(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)*

### **Тема: «Человек»**

#### **Пальчиковая гимнастика «ГРЯЗНУЛИ»**

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом

*(Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами)*

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

*(Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.)*

Дружат с грязнулями

Только грязнули

*(Пальцы рук соединить в замок)*

Которые сами

В грязи утонули

*(Движение, имитирующее пловца)*

У них вырастают

Противные бяки,

*(Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»)*

За ними гоняются

Злые собаки

*(Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»)*

Грязнули боятся

Воды и простуд,

А иногда и вообще не растут!

*(Руки скрещены на груди, затем волнообразные движения рукой, касаемся указательным и большим пальцем носа, а на последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.)*

### **Тема: «День защитников Отечества»**

**«БОЙЦЫ-МОЛОДЦЫ»** *(пальчиковая гимнастика)*

Пальцы эти все бойцы, *(Показать раскрытые ладони)*

Удалые молодцы.

Два-больших и крепких малых

И солдат в боях удалых.

Два-гвардейца-храбреца,

Два-сметливых молодца.

Два героя безымянных,

*(Сжать пальцы в кулаки и поочередно разжимать пальцы на обеих руках одновременно, начиная с больших.)*

Но в работе очень рьяных!

Два – мизинца-коротышки -

Очень славные мальчишки!

**«КАПИТАН»** *(пальчиковая гимнастика)*

Это – Мишка – капитан. *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

Обошел он много стран. *(Потирают ладони друг о друга)*

Обошел он много стран.

Обошел их не пешком - *(поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук)*

На кораблике с флажком.

## **КАРТОТЕКА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

### **Младшая группа**

**«Радуга»**

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

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



## ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладонками.)

В классе 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)

### «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).)

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

### «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

### «Ветер»

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

Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише...

*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

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

**«Глазки»**

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 увидели,

Со снежинкой играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

**«Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

*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.*

## Средняя группа

### «Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

(Выполняют движения глазами снизу вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

(Выполняются движения глазами слева направо.)

Есть на елке даже шишки,

(Глаза вверх.)

А внизу - берлога мишки.

(Глаза вниз.)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(Прикрывают глаза.)

### «Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят.

(Дети смотрят вдаль.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Рябит от шляпок в глазах у ребят.

(Часто моргают глазами.)

**«Птицы на дворе»**

Перед нами петушок –

(Дети смотрят перед собой.)

Он с земли зерно клюет.

Слева – курица идет,

Справа – уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

(Смотрят влево, вправо, вверх.)

**«Во дворе»**

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом:

(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)

Вот деревья, вот кусты,

(Смотрят влево-вправо)

Вот - душистые цветы.

(Смотрят вперед.)

\*\*\*

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

## ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

\*\*\*

Ночь. Темно на улице.

(Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

### «Солнышко»

В небе солнце катится

Словно желтый мячик,

(прослеживание глазами за движением солнышка

вверх – вниз, вправо – влево).

То за тучку спрячется

То по елкам скачет.

(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось.

(-поморгать и зажмурить глаза).

### «Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)

Вот она какая, рыбка золотая.

(-поморгать глазами).

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу

### **Отдыхалочка**

Мы играли, рисовали

(выполняются действия, о которых идет речь).

Наши глазки так устали.

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

### **«Осенний лес»**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Слева – сосны, справа – дуб.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

(Выполняют движения глазами вверх – вниз)

**«Веселый мяч»**

Веселый мяч помчался вскачь.

(Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота,

(Смотрят вниз.)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)

## **Старшая и подготовительная группы**

**«Поиграем вместе с Варей...»**

Поиграем вместе с Варей:

Мы налево поглядим,

Мы направо поглядим;

Ну а что там впереди?

А теперь поспим немножко:

Опустим веки, закроем глаза ладошками.

А пока мы отдыхали,

Варвара рассыпала детали!

Ну-ка, вниз мы поглядим,

Все детали разглядим!

А теперь посмотрим вверх –

Выше всех, дальше всех!

А сейчас дружно встали,

Потянулись вместе с Варей,

Наклонились вместе с Варей.

Присели! Встали! Сели!

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

### «Часы»

Тик-так, тик-так  
Все часы идут вот так:

тик-так, тик-так,  
Налево раз, направо раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.

\*\*\*

Капля первая упала – кап!  
И вторая прибежала – кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочили лица,  
Мы их вытирали.  
Туфли – посмотрите –  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем  
От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.

(Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.  
То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.  
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.  
Движения плечами.  
Приседают, поморгать глазами.)

### «Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.  
Наши глазки отдыхают,  
Упражнения выполняют.  
А теперь мы их откроем,  
Через речку мост построим.  
Нарисуем букву о, получается легко.  
Вверх поднимем, глянем вниз,  
Вправо, влево повернем,  
Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза.  
Продолжают стоять с закрытыми глазами.  
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.  
Глазами рисуют букву о.



ПРИЛОЖЕНИЕ 022.

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Глаза смотрят вправо- влево.

Глазами смотрят вверх, вниз.

\*\*\*

Глазкам нужно отдохнуть.

(Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть.

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

Глаза по кругу побегут.

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

Много-много раз моргнут

(Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо.

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки все!

(Глаза распахнуты.

На лице широкая улыбка)