



**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»**

Картотека здоровьесберегающих технологии

**Воспитатель:
Васильева Н.**

Ханты-Мансийск, 2021

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК

«Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

«.«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

«Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и

сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише – громче.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь,

голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ёжиком затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три - пять раз.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд

«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол"- вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

«Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит «Вни-и-и-з». После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторите три-четыре раза.

«Ныряльщики за жемчугом»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК

Наш детский сад.
«Детский сад»

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)
* * *

Девочки и мальчики прыгают, как мячики
(после слов выполняют прыжки под музыку),
Ручками хлопают
(хлопки три раза),
Ножками топают
(топают три раза),
Глазками моргают
(ритмичное зажмуривание глаз),
После отдыхают
(приседают, руки свободные).
* * *

Моя семья.

«Кто живёт у нас в квартире?»

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

Фрукты.

«Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот. (показать руками – “много”)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)
* * *

Овощи.

В огород пойдем,
(шаги на месте)

Урожай соберем.
Мы моркови натаскаем
(*«таскают»*)
И картошки накопаем.
(*«копают»*)
Срежем мы кочан капусты,
(*«срезают»*)
Круглый, сочный, очень вкусный,
(*показывают круг руками три раза*)
Щавеля нарвем немножко
(*«рвут»*)
И вернемся по дорожке.
(*шаги на месте*)

* * *

Ах, какой же урожай,
(*дети стоят лицом в круг*)
Побыстрее собирай.
(*правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону*)
Выкопай картошку с грядки,
(*имитация копания огорода*)
Чтобы было всё в порядке.
Огурцы сорви быстрей,
(*наклониться, правой рукой*)
Чтобы съесть их поскорей.
(*«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом*)
Срежь капусту, посоли,
(*правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево*)
Маму с папой угости.
(*отвести поочерёдно руки вправо – влево*)
Выдерни морковь, редиску,
(*имитация выдёргивания овощей*)
Поклонись им в пояс низко.
(*выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо*)
Ай, какой же урожай,
(*руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы*)
Ты в корзину загружай.
(*руки развести в стороны, направив их движение к себе*)

Сад – огород.

«На огороде»

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.
(*потягивания—руки в стороны*)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.
(*правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот*)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.
(*приседания*)
У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.
(*потягивания — руки в стороны*)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного.
(*потягивания — руки вперёд*)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки.
(*дети садятся*)

Ягоды.

«По ягоды».

Мы шли-шли-шли,
(*маршируют по кругу, держа руки на поясе*)
Много клюквы нашли.
(*наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен*)
Раз, два, три, четыре, пять,
(*опять идут по кругу*)
Мы опять идем искать.
(*наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен*)
* * *

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.
А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.
(*приседания*)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.
(*ходьба на месте*)

Грибы.

Гриша шел-шел-шел,
(*шаги на месте*)
Белый гриб нашел.
Раз — грибок,
(*наклоны вперед*)
Два — грибок.
(*наклоны вперед*)
Три — грибок,
(*наклоны вперед*)
Положил их в кузовок.
(*«кладут грибы»*)

Деревья.

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
(*широким жестом развести руки в стороны*)
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят
(*руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону*)
Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают
(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

* * *

«Клен»

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.

«Листочки».

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились – полетели
И на землю тихо сели.

* * *

Дождик осенний из туч моросит,
(броски расслабленными кистями рук)
Дерево, сбросив листочки, стоит
(руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев))
Ветер осенний ветви качает
(плавно покачивают руками)
Листья под деревом ветер гоняет.
(присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)

* * *

Дует ветер, дует, дует, задувает
(махи руками на себя)
Желтые листочки с дерева срывает
(кружатся на месте)
и летят листочки,
Кружат по дорожке (на цыпочках проходят круг)
Падают листочки прямо к нам под ножки. (повернувшись вокруг себя на месте, приседают).

Человек. Части тела.

«Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.
Правой ножкой — прыг, прыг.
Мы попрыгаем на двух:
Ух, ух, ух, ух!
Влево мы попрыгаем,
Вправо мы попрыгаем.
Мы вперед пойдём
И назад отойдём!

* * *

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!
(вытягиваем руки вперед, показывая)
Они в ладоши могут бить –
И правая, и левая!
(хлопаем в ладоши)
Они мне могут нос зажать –
И правая, и левая!
(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)
Ладошкой могут рот прикрыть –
И правая, и левая!
(прикрываем рот той и другой)
Дорогу могут показать –
И правая, и левая!
(показываем направление то правой, то левой рукой)
И с правою, и с левою!
(дружеское рукопожатие)
И могут ласковыми быть
И правая, и левая!
Обнимут вас, ко мне прижмут –
И правая, и левая!
(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

Игрушки.

«Матрешки»

Хлопают в ладошки
(хлопать в ладоши перед собой)
Дружные матрешки.
(повторить хлопки еще раз)
На ногах сапожки,
(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)
Топают матрешки.
Влево, вправо наклонись,
(наклоны вправо – влево)
Всем знакомым поклонись.
(наклон головы вперед с поворотом туловища)
Девчонки озорные,
(наклоны головы вправо-влево)
Матрешки расписные.
(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)
В сарафанах наших пестрых
(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)
Вы похожи словно сестры.
Ладушки, ладушки,
(хлопок в ладоши перед собой)
Веселые матрешки.
(хлопок по парте, повторить еще раз)

Посуда.

Чашку в руки я беру
И ко рту я подношу,
Голову я наклоняю,
Чай до дна я выпиваю.

* * *

Вот большой стеклянный чайник.
(дети надули животик)
Очень важный, как начальник.
(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)
Вот фарфоровые чашки,
(присели, одну руку поставили на пояс)
Очень крупные, бедняжки.
Вот фарфоровые блюда,
(кружатся, «рисую» руками круг)
Только стукни — разобьются.
Вот серебряные ложки,
(потянулись, сомкнули руки над головой)
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос.
(легли, вытянулись)
Он посуду нам принес.
* * *

К нам пришла Федора,
(ходьба на месте)
Не хозяйка, а умора,
(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)
Выпачкала всю посуду,
(поочерёдно потереть ладонь о ладонь)
А потом кричит: «Не буду!».
(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)
Кофейник, чайник и стакан,
(наклоны головы в стороны)
Давно не видывали кран,
(наклоны головы вперёд)
Сахарница, блюдо, вилка,
(наклоны головы в стороны)
Ковш, молочник и бутылка,
(наклоны головы вперёд)
Бокал, маслénка, самовар,
Как будто приняли загар.
(«вытирают» лицо ладонями в стороны)
Блюдо, перечница, солонка
(наклоны головы в стороны)
Плачут в углу тихонько.
(«собирают слёзы» в ладошку)
Скорей бежим к водичке,
(бег на месте)
Чтобы попить, умыться.
(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)

Продукты питания.

В магазин мы все ходили и продукты там купили:
(идут по кругу)
Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,
(взмах руками влево, вправо)
Все к обеду припасли,
(прямо, широко разводят руки)
Чуть до дома донесли.

(приседают)

* * *

Мы приходим в магазин,

(ходьба на месте)

Без лукошек и корзин,

(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)

Чтобы хлеб купить, батон,

(загибают пальцы правой и левой руки)

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)

Всё купили, наконец.

(рукопожатие)

Одежда. Головные уборы.

Вот заходит Мойдодыр,

(ходьба на месте)

У меня с ним только мир.

(сжимают одну ладонь другой)

Рубашка чистая висит

(руки поднять вперёд и опустить вниз)

И майка впереди зашита.

(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)

Он пальцем больше не грозит,

(грозят пальцем, повороты головой в стороны)

Что пальто на месте не висит.

(руки поднимают вверх и опускают вниз)

Шорты, брюки и халат

(загибают по очереди пальцы)

В шкафу на вешалке висят.

(поднимают руки и опускают вниз)

Сарафан, костюм, жилет –

(поочерёдно загибают пальцы)

Чище в гардеробе нет.

(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

Обувь.

Речевая подвижная игра «Сапожки». Импровизация движений:

Нарядили ножки в новые сапожки,

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,

В грязь не заходите, сапожки не рвите.

* * *

Мы на полки обувь ставим,

(поднимают поочерёдно руки вверх)

А потом её считаем:

(сгибают пальцы по порядку)

Сапоги, кроссовки, туфли,

Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,
Валенки, лапти, калоши,
Их выпачкивать не гоже.
(повороты головы в стороны)
Посчитай, скажи ответ,
(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)
Знаешь, сколько или нет?
(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)

Зима.

«Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем.
(имитация лепки снежков)
По сугробам мы шагаем, мы шагаем.
(шагаем, высоко поднимая колени)
И на лыжах мы бежим, мы бежим.
(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)
На коньках по льду скользим, мы скользим.
(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)
И снегурку лепим мы, лепим мы.
(соответствующие движения)
Гостью-зиме любим мы, любим мы.
(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

* * *

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,
(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)
Кати по снегу свой снежок.
Он превратится в толстый ком,
(«Рисуют» руками большой круг)
И станет ком снеговиком.
(«Рисуют» снеговика из трех комков)
Его улыбка так светла!
(Широко улыбаются)
Два глаза, шляпа, нос, метла.
(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)
Но солнце припечет слегка —
(Медленно приседают)
Увы! — и нет снеговика. *(Разводят руками,жимают плечами)*

Новогодний праздник.

Наша елка велика
(круговое движение руками),
Наша елка высока
(вставать на носочки),
Выше мамы, выше папы
(присесть и встать на носки),
Достает до потолка
(потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы елка захотела
В гости к нам прийти опять!

(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)

Зимующие птицы.

«Воробушки»

О чем поют воробушки

(шагать на месте)

В последний день зимы?

(руки в стороны на пояс)

— Мы выжили!

(хлопать в ладоши)

— Мы дожили!

(прыгать на месте)

— Мы живы! Живы мы!

(шагать на месте)

* * *

«Вороны»

Вот под елочкой зеленой

(встать)

Скачут весело вороны:

(попрыгать)

Кар-кар-кар!

(хлопать над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (хлопать над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают

(махать руками как крыльями)

И все вместе засыпают:

(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)

Кар-кар-кар! *(Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)*

Дикие животные.

Дикие животные

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, —

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише —

Притихнем, словно в норках мыши.

* * *

*Импровизация движений в такт стихотворения. **«Мишка».***

Мы потопаем, как мишка:

Топ-топ-топ-топ!

Мы похлопаем, как мишка:

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Лапы вверх мы поднимаем.

* * *

«Лоси»

На полянку вышли лоси

скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты),

Дружная семья:

Папа лось идет с рогами,

(шагают на месте, высоко поднимая колени)

А лосенок с рожками;

(на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки));

Мама длинными ногами

(переходят на высокий шаг с «большими рогами»);

А лосенок – ножками.

(повторяют шаги лосенка)

* * *

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево – вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

Домашние животные.

«Котята»

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

Мебель.

На кровати можно спать,

(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)

Стулья, стол – переставлять.

(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперед, сжав пальцы в кулаки)

В шкаф я книги буду ставить,

(поочередно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать.

(руки согнуть в локтях, вытянуть вперед, развернув ладони вверх)

С полки буду пыль стирать,

(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Тумбу – в чистоте держать.

(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)

И скажу вам без прикрас,

(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперед, подняв)

Эта мебель – просто класс!

(большие пальцы вверх)

Транспорт. Правила дорожного движения.

«Самолеты»

Самолеты загудели
(*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*),
Самолеты полетели
(*руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо*),
На полянку тихо сели
(*присесть, руки к коленям*),
Да и снова полетели.
* * *

«Теплоход»

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход.
Раз – два, раз – два
Он назад шагнул сначала
Раз – два, раз – два
А потом шагнул вперед,
Раз – два, раз – два.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.
* * *

«Самолет»

Руки ставим все вразлет:
Появился самолет.
Мах крылом туда-сюда,
Делай «раз» и делай «два».
Раз – два! Раз – два!
Руки в стороны держите,
Друг на друга посмотрите,
Раз – два! Раз – два!
Опустили руки вниз,
И на место все садись.
Праздник 23 февраля.
Мы солдаты, мы солдаты
Бодрым шагом мы идем.
В нашу армию, ребята,
Просто так не попадешь.
Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.
* * *

«Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,
А потом наоборот.
Влево, вправо наклонитесь,
Наклоняйтесь, не ленитесь!
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Руки ты прижми к груди,
Да смотри, не упади!
Руки вверх, руки в бок,
И на месте- скок, скок, скок!
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом...
Марш на место не спеша.

Домашние птицы.

«Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке,
(*дети потягиваются, руки за голову*)
Он к реке сбегает с горки.
Он гусиную зарядку (*маршируют*)
Любит делать по порядку.
Для начала — бег на месте, (*бегут на месте*)
Крылья врозь, а лапки вместе.
(*разводят руки в стороны*)
Упражнения для шеи,
(*движения головой вниз, вперед, назад*)
Чтоб росла еще длиннее,
Тренировка для хвоста, (*приседают*)
А потом — бултых с моста. (*прыгают вперед*)
Он плывет на середину,
(*плавно раздвигает руки*)
Чистит лапки, моет спину.
(*отводят руки за спину*)
Крикнул селезень: кряк — кряк!
Физкультурник наш гусак!

Весна. Мамин праздник.

Медведь весной проснулся (*далее движения по тексту*),
Потянулся, улыбнулся,
Повертелся, огляделся,
Почесался, причесался.
Наклонился,
Водой из ручья умылся
(*тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту*).
Нарядился
И пошел по лесу
Куролесить.
Берегись, лесной народ,
Зверь голодный идет!
(*ходьба по-медвежьи.*)
* * *

Улыбаются все люди.
Весна, весна, весна!
(*дети говорят улыбаясь*).
Она везде, она повсюду!
(*Красна, красна, красна — повороты*).
По лугу, лесу и поляне.
(*Идет, идет, идет — шагают на месте*).
На солнышке скорей погреться.
(*Зовет, зовет, зовет — руки «рупором»*).
И в ручейке лесном задорном,
(*Звонит — 3 раза, щелчки пальцами*).
И все живое сразу слышит. (*Весенний звон — 2 раза, хлопки*).

Перелетные птицы.

«Лебеди»

Лебеди летят, крыльями машут,
Прогнулись на водой,

Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться
Очень бесшумно на воду садятся.

* * *

«Аист»

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
Топаи правою ногой,
Топаи левою ногой
Снова – правою ногой,
Снова – левою ногой.
После – правою ногой,
После – левою ногой.
Вот тогда придешь домой.

* * *

Черный грач по полю ходит,
Важно ноги поднимая,
(идут, высоко поднимая колени)
По проталинкам шагает,
(и помахивая руками (крыльями)).
Червячков в земле находит.

* * *

«Гусь»

Гусь гуляет по дорожке,
(ходьба вперевалку)
Гусь играет на гармошке
(имитация игры на гармошке)
И гордится гармонист:
(руки за спину, выпятить грудь)
«Га – Га – Га! Я – гармонист!»
(стучит ладошкой в грудь)

Зоопарк (Животные Севера. Животные жарких стран).

Мама-слониха топает тихо *(шагают тихо)*, а слоненок Ромка топает громко *(шагают, высоко поднимая колени)*. Топает, пляшет *(пляшут вприсядку)*, хоботочком машет *(машут рукой)*.

* * *

«Пингвины»

Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.
(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

* * *

«Мартышки»

(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)
Мы – веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем ,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

«Слон»

В зоопарке ходит слон,
Уши, хобот, серый он.
(наклоны головы в стороны)
Головой своей кивает,
(наклоны головы вперед)
Будто в гости приглашает.
(голову прямо)
Раз, два, три — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад.
(наклоны вперёд, назад)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад.
(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.
(дети садятся)

Космос. Части суток.

«Ракета».

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки приподнимись,
А потом руки вниз.
Раз, два,
(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)
Три, четыре –
(Основная стойка)
Вот летит ракета ввысь!
* * *

Выбираем, на чем летим? – На ракете!

Одеваем костюм космонавта – скафандр, проверяем его герметичность. Готовим ракету.
Крылья у ракеты: руки назад, соединяем лопатки. Считаем 1-2-3-4-5.

Полетели. Считаем звёзды: кисти рук в виде бинокля прижимаем к глазам и поворачиваем голову налево, направо.

Стало холодно – надо согреться: растираем ладони и пальцы рук, хлопаем в ладоши 5-10 раз. Полетели обратно. Для расслабления выполняем диафрагмальное дыхание 3-4 раза.

Прилетели на Землю, снимаем с головы скафандр, костюм.

«Луна»

В небе плавает луна.
(плавные покачивания влево и вправо)
В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять
(хлопки в ладоши)
Можем мы луну достать.
(руки вверх)
Шесть, семь, восемь, девять, десять —
(хлопки над головой)
И пониже перевесить.
(руки вниз)
Десять, девять, восемь, семь —
(ходьба на месте)
Чтоб луна светила всем.
(дети тихо садятся)

Профессии.

Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины. *(имитация вождения автомобиля)*
Подметает дворник двор
Убирает дворник сор. *(подметание)*
Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту. *(повороты, приставив ладони к глазам)*
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.
К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки. *(шитьё, прибивание молотком, пляска)*
Наши лётчики – пилоты
Приготовились к полёту. *(руки в стороны, наклоны корпуса)*
А портной сошьёт для нас
Брюки – просто высший класс. *(имитация шитья)*
Я – маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом. *(плавные взмахи руками вверх-вниз)*
* * *

Мы в профессии играем,
(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)
Их с друзьями называем.
Врач, учитель, адвокат,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Президент и дипломат,
Сторож, дворник, музыкант,
Есть у каждого талант.
(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)
Токарь, швея, продавец,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Менеджер и певец,
Колхозник и акушер,
Садовод, милиционер,
Все профессии нужны,
(ходьба по кругу, взявшись за руки)
Все профессии важны.
Наша Родина – Россия.

В нашей стране горы-высокие,
Реки глубокие,
Степи широкие,
Леса большие,
А мы – ребята вот такие!

* * *

Столица нашей Родины – Москва
(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)
Ехать очень долго – дня два.
(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)
С высокой, главной башней,
(подняться на носки, поднять)
С курантами на ней
(руки вверх, потянуться)
И с площадью огромной,
(развести руки в стороны на уровне груди)
С названием скромным,
(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)
Зовётся она Красной
И смотрится прекрасно.
Музеев там не перечесть,
(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)
Театры, памятники есть.
(загнуть левой рукой два пальца правой руки)
Поедим в гости мы к друзьям,
(руки согнуть в локтях, поочередно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)
Чтоб рассказать об этом вам.
(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)

Насекомые.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели, Травушку покушали,
Тишину послушали,
(приседания)
Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,
(прыжки на месте)
Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж
(вращательные движения руками перед собой)
К облакам поднялись, И шасси убрались,
(поочередное поднятие колен)
Вот лес – мы тут Приготовим парашют,
(покачивания руками, разведенными в разные стороны)
Толчок, прыжок, Летим, дружок,
(прыжок вверх, руки в стороны)
Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,
(приседание, руки в стороны)

* * *

«Бабочки»

Мы шагаем друг за другом.
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три,
Сели на цветок – замри!

* * *

Чок – чок, каблучок!
(потопать ногами)
В танце кружится сверчок.
(покружиться)
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
(движения руками, как при игре на скрипке)
Крылья бабочки мелькают –
(движения руками, как крыльями)
С муравьем она порхает.
(покружиться парами)
Звонко хлопают ладошки!
(похлопать в ладоши)
Всё! Устали ножки!

Лето. Цветы.

Спал цветок и вдруг проснулся,
(встать, руки на поясе)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)
Взвился вверх и полетел.
(бег)

* * *

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.
(ходьба на месте)
Тысяча цветов вокруг!
(потягивания — руки в стороны)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево.
(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули.
(потягивания — руки вверх)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.
(дети садятся)

* * *

На лугу растут цветы
Небывалой красоты.
(потягивания — руки в стороны)
К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.
(*потягивания — руки вверх*)
Ветер дует иногда,
Только это не беда.
(*дети машут руками, изображая ветер*)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.
(*наклоны*)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

Школьные принадлежности.

Я шагаю в первый класс –
(*ходьба на месте*)
Это раз.
Зелена вокруг трава –
(*руки согнуты в локтях, поочерёдно разводить руки от себя в стороны*)
Это два.
Ты на форму посмотри –
(*провести тыльной стороны ладони от плеча вниз*)
Это три.
А четыре – всё в порядке.
(*движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх*)
Пять – не забыл ничего взять.
(*постучать по бокам руками*)
Шесть – ручки и тетради есть.
(*сгибать правой рукой пальцы левой руки*)
Семь – я школьник совсем.
(*правой рукой прикасаемся к груди ладонью*)
Восемь – лень отбросим.
(*руки движутся от себя*)
Девять – в лучшее верить.
(*руки поднять вверх, глаза поднять вверх*)
Десять – сентябрь отличный месяц.
(*руки развести в стороны*)

КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВЫХ ГИМНАСТИК

Тема «ОВОЩИ»

«Овощи»

У девчущки Зиначки (*Дети делают ладошки «корзинкой»*)

Овощи в корзиночке:

Вот пузатый кабачок, (*Сгибают пальчики, начиная с большого*)

Положила на бочок,

Перец и морковку,

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

Наша Зина - молодец! (*Показывают большой палец*).

«Квасим капусту»

- Это что еще за куст?

Стоя, руки перед грудью в «замке»

- Это что еще за хруст?

Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...)-

Как же мне без хруста,

Тут наша «капуста» вырастает и

- Если я – капуста? *размером с кольцо из рук, над головой*

кончики пальцев соединены.

- Мы капусту рубим, рубим,

«Рубим капусту» на поверхности

воображаемого стола ребрами ладоней.

Детям достаточно рубить на одном месте.

- Мы капусту солим, солим,

Обе руки сложены щепотью и «солят».

- Мы капусту мнем, мнем,

Сжимаем и разжимаем кулаки Трем

- А морковку трем, трем,

Трём с силой ладони друг об друга

для тренировки держите их уровне груди

и нажимайте на ладони

- Все перемешаем!

Перемешиваем – в горизонтальной плоскости

- В бочки набиваем

Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти.

- В погреб опускаем.

В таком же положении глубоко наклоняемся кладем на пол сложенные ладони.

- Эх, вкусная капуста!

Выпрямляемся и гладим себя по животу

«Овощи»

Тянут, тянут бабка с дедкой (*Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги*)

Из земли большую репку:

Вот пришла бы наша внучка,

Помогла б собачка Жучка.

Где же кошка, мышка – крошка? (*Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.*)

Хоть держалась крепко,

Вытянута репка.

«У Лариски – две редиски»

У Лариски – две редиски.

по очереди разгибать пальчики

У Алешки – две картошки.

У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки.
Да еще у Петьки - две хвостатых редьки.

«Овощи»

Массаж или самомассаж фаланг пальцев (на каждый ударный слог – разминание фаланги одного пальца: направление массажных движений – о ногтевой фаланги к основанию пальца).

Вырос у нас чесночок указательный – левая рука
Перец, томат, кабачок, средний
Тыква, капуста, картошка, безымянный
Лук и немножко горошка. мизинец
Овощи мы собирали, мизинец – правая рука
Ими друзей угощали, средний
Квасили, ели, солили, безымянный
С дачи домой увозили. указательный
Прощай же на год, большой палец левой руки
Наш друг огород. большой палец правой руки

Тема «Фрукты» «На базар ходили мы»

На базар ходили мы *Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев* Много груш там и хурмы, *по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку*

Есть лимоны, апельсины, *При этом ладони не соприкасаются*
Дыни, сливы, мандарины, *пальцы сжимаются в кулак, а большой*
Но купили мы арбуз – *отводится вверх*
Это самый вкусный груз!

«Фрукты»

Будем мы варить компот, *(Левая рука – «ковшик», 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.)*

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

Много нас,

А он один.

Эта долька — для ежа.

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

А для волка — кожура.

Дети «разламывают» апельсин.

Показывают 10 пальцев.

Показывают 1 палец.

Загибают пальцы левой руки.

Бросательное движение правой рукой.

Он сердит на нас —
Беда!!!
Разбегайтесь —
кто куда!

Сжимают кулаки и прижимают
их к груди.
«Бегут» пальцами по столу.

Тема «Осень»

«Осень»

По дороге золоченой *Поднять руки вверх, кисти опущены.*
Осень в гости к нам пришла,
И зверятам, и ребятам —
Всем подарки принесла.
Яблоки на веточках висели и скучали. *Покачать опущенными кистями.*
Девочки и мальчики ветки раскачали. *Покачать поднятыми вверх руками.*
Яблочки о землю громко застучали. *Поднимать и опускать руки,*
согнутые в локтях, ладони выпрямлены,
пальцы соединены и напряжены.

«Осень»

Ветер по лесу летал, *Плавные, волнообразные*
Ветер листики считал: *движения ладонями.*
Вот дубовый, *Загибают по одному пальчику*
Вот кленовый *на обеих руках.*
Вот рябиновый резной,
Вот с березки — золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку. *Спокойно укладывают ладони на стол.*

«Деревья»

На каждый ударный слог соединяем поочерёдно каждый палец с большим сначала левой
руки, затем правой руки, затем правой и левой одновременно.
У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но ещё сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник!

«Деревья в лесу»

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 Однажды сплелись, *сторонами, пальцы вниз* Будто дерева
два навсегда обнялись.

Тема «Грибы, ягоды»

«Ягоды»

Здравствуй, полянка большая! *Пальцы правой руки здороваются с*
пальцами левой,
Здравствуй, трава — мурава! *похлопывая друг друга кончиками.*
Здравствуй, ягодка лесная!
Ты поспела и вкусна.
Мы корзиночку несём —
Всю тебя мы соберём.

«Грибы»

Топ-топ — пять шагов,
В кузовочке пять грибов.
Мухомор красный —
Гриб опасный.
А второй — лисичка,
Рыжая косичка.
Третий гриб — волнушка,
Розовое ушко.
А четвертый гриб — сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб — белый,
Ешь его смело!

«Грибы»

Этот пальчик в лес пошел, *Загибают пальчики по порядку.*
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик сел и съел,
Оттого и потолстел.

«Грибы»

Красный-красный мухомор *Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.*

Белых крапинок узор. *Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки показываем «крапинки».*

Ты красивый, но не рвём! *Погрозили пальчиком.*

И в корзинку не берём! *Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.*

Тема «Домашние животные»

«Котята»

У кошечки нашей есть десять котят, *Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.*

Сейчас все котята по парам стоят: *Покачиваем руками, не разъединяя их.*

Два толстых, два ловких, *Постукиваем соответствующими пальцами*

Два длинных, два хитрых, *друг о друга (от большого к мизинцу).*

Два маленьких самых

И самых красивых.

«Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,
донышке. Ждут меня котятки,
ребятки.

Показывают, как доят корову Хоть капельку – на
Делают «мордочки» из пальчиков Малые

Дай им сливок ложечку, *Загибают по одному пальчику на обеих* Творогу
немножечко, *руках* Масла, простоквашки, Молочка для каши. Всем даёт
здоровье *Снова «доят»* Молоко коровье.

«Овечки»

У овечек на шубках колечки, *Пальцами по очереди делать колечки.*
Те овечки пасутся у речки,
Их пасут две собаки лохматые, *Пальцами обеих рук сделать собак*
Что виляют хвостами мохнатыми. *Кистями помахать, как хвостами*

А пастух на пригорке у дерева, *Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук.*
На свирели играет затейливо. *Пальцами обеих рук играть на*
Быстро бегают ловкие пальчики. *воображаемой свирели.*
На поляне цветут одуванчики, *Обеими руками изобразить цветок*
Колокольчик под ветром колышется, *Покачать кистями рук.*
Нам мелодия чудная слышится. *Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться.*

Тема «Домашние птицы»

«Две курицы»

В сарае две курицы жили *большие пальцы поднимаем, сгибаем-*
Цыплят на прогулку водили *разгибаем в ритме текста*
Цыплят на прогулку водили *постепенно разгибаем остальные пальцы*
За каждой ходили четыре ребёнка, *дотрагиваемся подушечкой большого*
Четыре красивых послушных цыплёнка. *палец до кончиков остальных*
Четыре красивых цыплёнка *пальцев в ритме текста*
Цыплята любили все вместе гулять, *пальцы переплетаем, быстро ими*
Толкаться, пиццать, червячков искать. *шевелим*
Как только стемнеет – все к мамам бегут *пальцы сгибаем, прижимаем*
Прижмутся друг к другу и сразу заснут. *к ладони*

«Утята»

Раз, два – шли утята. *Поочередно сгибать все пальцы*
Три, четыре – за водой. *правой, затем левой руки, начиная*
А за ними плёлся пятый, *с большого.*
Позади бежал шестой. *Ритмично сгибать и разгибать*
А седьмой от них отстал, *пальцы обеих рук.*
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал,
А десятый напугал.

Громко, громко запищал:

Пи – пи – пи! Не пици,

Мы тут рядом, поищи.

«Домашние птицы»

Во дворе стоит забор, *Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая –*
За забором птичий двор. *сжата в кулак; поочередно меняем положение*
рук.

Тут галдеж и суета *Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в*

Начинается с утра: *ладошку левой руки, затем меняем положение*

Кукарекают, гогочут, *Последовательно соединять пальцы обеих рук*

Громко крикают, болбочут *с большими*
Гуси, утки, индюки, *Соединять одноименные пальцы рук, начиная*
Курицы и петухи. *с больших.*

Тема «Дикие животные»

«Сидит белка»

Сидит Белка на тележке, *Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.*
Продает она орешки: *Сжать все пальцы в кулак и поочередно Лисичке-*
сестричке, разгибать их, начиная с большого.
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...

«Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом *Дети загибают пальцы на обеих руках.*
Есть нора — надежный дом.
Не страшны зимой метели
Белочке в дупле на ели.
Под кустами еж колючий
Нагребает листья в кучу.
Из ветвей, корней, коры
Хатки делают бобры.
Спит в берлоге косолапый,
До весны сосет там лапу.
Есть у каждого свой дом, *Удары ладонями и кулачками поочередно.*
Всем тепло, уютно в нем.

«По полянке Мишка шел»

По полянке мишка шел *пальцы одной руки шагают по ладони другой*
И в бочонке мед нашел. *царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой*
Лапкой мед он доставал, *надавливание на центр ладони указательным*
пальцем другой руки
Язычком его лизал. *круговые движения указательным пальцем по*
центру ладони другой руки
Нету меда. *крепко зажать кулачки*
Где же мед? *выпрямить напряженные пальцы*
Ищет мишка — не найдет. *ладони на щеках, качаем головой*
Нужно обязательно
Мишке быть внимательным. *указательными пальцами обеих рук стучим по*
коленям

«Лоси»

На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над Дружная*
семья: *головой, пальцы прямые раздвинуты*
Папа лось идет с рогами, *шагают на месте, высоко поднимая*
колени,
А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка на носочек,*
отрывая от пола только пятки),
указательные пальцы обеих рук приставляют
ко лбу (рожки);
Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с «большими*
рогами»;
А лосенок — ножками. *повторяют шаги лосенка.*

«На водопой»

Жарким днем лесной тропой

Звери шли на водопой. *«шагают» по столу.*

За мамой лосихой топал лосенок, *на каждое двуступище разгибают*

За мамой лисицей крался лисенок, *по одному пальчику, начиная с*

За мамой ежихой катился ежонок, *мизинца.*

За мамой медведицей шел медвежонок,

За мамой белкой скакали бельчата, делают «ушки»

За мамой зайчихой косые зайчата, *«шагают» по столу.*

Волчиха вела за собою волчат,

Все мамы и дети напиться хотят.

Тема «Посуда» «Машина каша»

Маша кашу наварила, *Указательным пальцем правой*

Маша кашей всех кормила. *руки мешают в левой ладошке.*

Положила Маша кашу *Загибают пальчики на обеих руках.*

Кошке - в чашку,

Жучке – в плошку,

А коту – в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам

И в корытце поросётам.

Всю посуду заняла, *Разжимают кулачки.*

Все до крошки раздала. *Сдувают «крошки» с ладошки.*

«Посуда»

Из тарелок, как один, *Ладони вместе перед собой «тарелка».*

Суп мы ложками едим. *Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.*

Вилкой кушаем котлеты, *Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».*

Ножик режет нам омлеты. *«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.*

«Посуда»

Девочка Иринка порядок наводила. *Поочередно 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»

Мы в новом магазине посуду покупали: *Руки на столе ладонями вниз; разводите пальцы в стороны и соединять.*

Тарелки, блюда, 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 в бок*
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 сторону, где рука-носик*

Тема «Одежда»

«Не плачь, куколка моя»

Не плачь, куколка моя, остаешься ты одна. *имитирование укачивания куклы*
Не могу с тобой играть,
Нужно мне перестирать:
Твои платья и носки, твои юбки и чулки, *поочередное загибание пальцев.*
Свитер, варежки, жакет,
Шапочку, цветной берет.
Я налью воды чуток, *имитация движений, описанных в стихотворении*
В таз насыплю порошок.
Пену снежную взобью, постираю и пойду.
Пока светит солнышко,
Натяну веревочку.
К ней одежду прикреплю,
Ветерком все просушу.
Поработали вдвоем, *положить ладони на стол*
А теперь мы отдохнем.

«Одежда»

У Матрешкиной сестрицы *Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по левой ладони.*
По деревне небылицы: *Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по правой ладони.*
Ходит утка в юбке, *На каждое название животного загибают*
В теплом полушубке, *пальцы на руках, начиная с больших.*
Курочка — в жилете,
Петушок — в берете,
Коза — в сарафане,
Зайнъка — в кафтане,
А всех их пригоже *Ритмичные чередующиеся хлопки в ладоши и*
Корова в рогоже. *удары кулачками.*

Тема «Обувь»

«Новые кроссовки»

Как у нашей кошки *загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших*
На ногах сапожки.
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козлёнок маленький
Обувает валенки.
А сыночек Вовка -

Новые кроссовки.
Вот так, *шагают по столу указательным и средним*
Вот так, *пальцами обеих рук*
Новые кроссовки.

«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём *средний и указательный пальчики*
Неразлучные идём. *«шагают» по столу*
Мы гуляем по лугам,
По зелёным берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать, *загибают по одному пальчику, начиная с большого*
Будем там тихонько спать. *укладывают ладони на стол*

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 поочередно*
кладём друг на друга несколько раз.

Грузовик везде катаю. *Двигаем слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку»*

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 массируем плечи, предплечья*
Пришла зима, *трем ладошки друг о друга*
Замерзает нос. *ладошкой массируем 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»

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 «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 шепоткой «открывают и*
Нам встречать весну. *закрывают клюв»*

«Пять воробьёв»

Пять воробьёв на заборе сидели, *Показать пять пальцев,*
Один улетел, а другие запели. *а затем погибать 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. *На каждое название птицы*
загибают по одному пальчику.
Две синицы,
Воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек. Опять сжимают и разжимают кулачки

Тема «Новогодний калейдоскоп»

«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,*
К ёлке все мы подошли, *указательные пальцы сцепляются*
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*

Орешки рядом с ними, *большого*

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*
Закружится хоровод. 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 шарик, *Соединяют подушечки пальцев обеих*
рук, образуя шарик

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 зайку – 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 массируем каждый палец*
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Тема «Зимние забавы»

«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 – поймает. *"ловят", приседают*
Три – уроним *встают, "роняют"*
И ... ломаем! *топают*

«Зимние забавы»

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 *Дети лепят воображаемый ком и катят*
Давай, дружок, смелей, дружок! *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 «Животные жарких стран»

«В жарких странах»

*Если в жаркую страну Сжимать – разжимать пальцы в
Я случайно попаду, 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, Средний палец опущен. С одной стороны
Уши, хобот – всё при нём. он зажат мизинцем и безымянным,
Головой своей кивает, и большим. Шевелить средним пальцем,
Будто в гости приглашает. 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. Ладони отдалить от лица
И мартышкам так обидно! Вытираем щечки, «слезы»*

Тема «Животные Севера»

«Белые медведи»

Белые медведи мороза не боятся, Руки на столе ладонями вниз;

Нравится им в море ледяном купаться. *разводить пальцы правой руки в стороны и соединять.*

Не страшны им в Арктике *Поднимать пальцы правой руки по одному, Клыкастые моржи, начиная с большого.*

«Тюлени»

Тёпы-тяпы, тёпы-тяпы, *Ладонками с плотно сомкнутыми пальчиками*
Это ласты, а не лапы. *похлопывают по коленям или по столу (руки*
У тюленей ласты эти *при этом неподвижны).*

Носят мамы, папы, дети.

Тема «Город мастеров»

«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 кузницы, *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»*

«Профессии»

Много есть профессий знатных, *Соединять пальцы правой руки с большим*
И полезных, и приятных. *Соединять пальцы левой руки с большим*
Повар, врач, маляр, учитель, *Последовательно соединять пальцы*
Продавец, шахтёр, строитель... *обеих рук с большим*
Сразу всех не называю, *Сжимать и разжимать кулачки*
Вам продолжить предлагаю. *Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.*

Тема «Мебель»

«Наша квартира»

В нашей комнате-столовой – *На каждое название предмета*
Есть отличный СТОЛ дубовый, *мебели дети загибают по одному*
СТУЛЬЯ – спинки все резные, *пальчику*
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 берёзовый КОМОД,
Мама там бельё берёт.
А в гостинной КРЕСЛА есть,
Телевизор смотрят здесь.
Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,
В СТЕНКЕ – центр музыкальный.

«Много мебели в квартире».

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 на каждое название*
мебели
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 с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире. *попеременные хлопки ладонями и удары*
кулачками по столу.

«Мебель»

Мебель я начну считать *Показывают ладошки обеих рук.*
Кресло, стол, диван, кровать, *Пальцы обеих рук поочерёдно.*
Полка, тумбочка, буфет, *сжимают в кулачки*
Шкаф, комод и табурет. *Разжимают кулачки и*
Много мебели назвали, *показывают ладошки*
Десять пальчиков зажали! *Сжимают кулачки и поднимают их вверх.*

Тема «Наши защитники»

«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 быстрее!

«Наша армия»

Аты - баты, аты - баты! *Поочерёдно «шагают» указательным и*
На парад идут солдаты! *средним пальцами правой и левой руки.*
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*

«Капитан»

Я плыву на лодке белой	<i>концы пальцев направить вперед,</i>
<i>прижать руки ладонями</i>	
По волнам с жемчужной пеной.	<i>друг к другу, слегка приоткрыв.</i>
Я - отважный капитан,	<i>проговаривая стишок, показывать,</i>
<i>как лодка качается на волнах,</i>	
Мне не страшен ураган.	<i>а затем плавными движениями рук</i>
Чайки белые кружатся,	<i>сами волны, потом по тексту</i>
Тоже ветра не боятся.	<i>стиха показать чайку, скрестив</i>
Лишь пугает птичий крик	<i>ладони тыльной стороной и помахать</i>
Стайку золотистых рыб.	<i>пальцами, сжатыми вместе</i>
И, объездив чудо-страны,	<i>выпрямленными ладонями с пальцами,</i>
Посмотрев на океаны,	<i>прижатыми друг к другу изобразить</i>
<i>рыбок.</i>	
Путешественник-герой,	<i>плавными движениями ладоней</i>

К маме я вернусь домой.

показать, как рыбы плывут в воде

Тема «Моя семья»

«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.*

Тема «Женский день»

Мамочка, мамочка

Любимая моя,

Ведь ты знаешь, мамочка,

Как я люблю тебя.

Поочередно загибаем пальчики

правой руки, начиная с большого,

затем то же на левой руке.

*Правую руку сжать в кулак,
ладошкой левой крепко его обхватить*

«Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом –

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем».

Движения по тексту

Тема «Транспорт»

«Транспорт»

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»

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.

«Велосипед»

Две педали крутят ноги, *раскрытыми ладонями выполняем*
круговые движения
Мчат колеса по дороге *вращаем согнутыми в локтях руками*
Я рулю, куда хочу - *имитируем, что держим руль*
Влево, *имитируем, что держим руль и*
поворачиваем влево
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 *катают машинку по пальцам, которые*
тормозят. слегка согнуты
Закрылись. *сжимают кулак*
Машинка стоит в гараже *заглядывают в маленькую щелочку*
И фары погасли, *в кулаке.*
не светят уже.

Тема «Правила уличного движения»

«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*

Тема «Весна»

«Весна»

Вот уж две недели *Опускаем по очереди руки вниз,*
Капают капли. *пальцы вместе*
Снег на солнце тает *Руки ладонями вниз разведены в стороны.*
И ручьём стекает. *Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.*

«Сосульки»

Шаловливые сосульки *Собрать пальчики вместе (шепоткой)*
Сели на карниз. *Положить руки на колени.*
Шаловливые сосульки *Покрутить кистями рук.*
Посмотрели вниз. *Опустить голову вниз.*
Посмотрели, чем заняться? *Пожать плечами.*
Стали каплями кидаться. *Руками соответствующие движения.*
Две сосульки вниз смотрели
И на солнышке звенели: *В такт наклонять голову вправо –*
Кап-кап, дзинь-дзинь, *влево.*
Кап-кап, дзинь – дзинь.

«Весна»

Иди, весна, иди, красна, *«шагают» пальчиками обеих рук по столу*
Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок,
Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край. *загибают по одному пальчику с мизинца*

«Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель. Ритмично, на каждый слог стучат по столу
Приближается апрель. *подушечками пальцев, начиная с большого*

«Весна»

Снова солнце в небе улыбается, *Соединять пальцы правой руки с большим.*
Снег растаял, ручейки звенят. *Соединять пальцы левой руки с большим*

И подснежник первый *Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой,*
распускается, *запястья рук прижаты друг к другу;*
разъединять пальцы, постепенно
отводя их друг от друга.
С юга птицы с песнями летят. *Ладони повернуты к себе, большие*
пальцы переплетены, остальными
пальцами совершать колебательные
движения – «птичка».

Тема «Мой дом. Мой город»

«Дом»

На поляне дом стоит, *«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома*
- *пальцы левой и правой рук соприкасаются друг*
с другом.
Ну а к дому путь закрыт. *Правая и левая руки повернуты ладонями к*
себе, средние пальцы соприкасаются друг с
другом, большие пальцы — вверх («ворота»).
Мы ворота открываем, *Ладони разворачиваются параллельно друг*
В этот домик приглашаем. *другу.*

«Дом»

Город – это улицы, проспекты *Ладонь правой руки лежит на столе;*
и дома, *производить поочередные постукивания*
пальцами по столу.
Площади, музеи, парков тишина, *Ладонь левой руки лежит на столе;*
производить поочередные постукивания
пальцами по столу.
Блеск огромных стекол, *пальцы в стороны и*
Праздничных витрин, *соединять.*
Быстрое движение *Круговые движения руками, согнутыми*
в локтях.
Прохожих и машин *Указательные и средние пальцы «бегут»*
по столу, остальные сжаты в кулак.

Тема «Космос»

Космонавтом хочешь стать? *Выполнять движения по тексту*
Сильным быть и ловким?
Надо пару подобрать
И лицом друг к другу встать.
Если чистые ладошки –
Значит можно начинать.

«Космонавты»

Раз, два, три, четыре, пять - *По одному загибают пальчики на обеих руках*
В космос полетел отряд. *Соединяют ладошки вместе, поднимают*
руки вверх
Командир в бинокль глядит, *Пальца обеих рук соединяются с большими,*
образуя «бинокль»
Что он видит впереди?
Солнце, планеты, спутники, *Загибают пальчики обеих рук*
кометы,

Большую желтую луну.

«Комета»

В космосе сквозь толщу лет

Сжимают и разжимают пальцы рук.

Ледяной летит объект.

Поднимают сжатый кулак, наклоняют

вправо-влево

Хвост его-полоска света, *К кулаку присоединяют раскрытые*

пальцы второй руки-«хвост».

А зовут объект комета.

Сжимают и разжимают пальцы рук.

Тема «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, *Указательным и большим пальцами*

Песни звонкие запели! сделать « клюв» — « птицы поют».

«Десять птичек — стайка»

Десять птичек — стайка. *Спокойные взмахи расслабленными*

Пой-ка, подпевай-ка: ладонями

Эта птичка — соловей, *Загибаем по очереди пальцы начиная*

Эта птичка — воробей, *с мизинца левой руки*

Эта птичка — совушка,

сонная головушка.

Эта птичка — свиристель,

Эта птичка — коростель, *Загибаем по очереди пальцы начиная*

Эта птичка — скворушка, *с мизинца правой руки*

серенькое перышко.

Это-зяблик, это — стриж,

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, *Пальцы рук сжимаются в кулаки*

Работяги и певцы. *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*
А второй ему помог. *руке.*
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.

«Птички»

Пой-ка, подпевай-ка,
Десять птичек – стайка!
Эта птичка - соловей, *Загибаем пальчики поочерёдно на левой руке*
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – совушка,
Сонная головушка.
Эта птичка свиристель,
Это птичка коростель.
Эта птичка – скворушка, *Загибаем пальчики поочерёдно на правой руке*
Серенькое пёрышко,
Это зяблик, это – стриж,
Это развесёлый чиж.
Ну а это - злой орлан.
Птички, птички по домам *машут пальчиками, как крыльями.*

«Кукушка»

Летела кукушка мимо сада, *Руки согнуты в локтях, скрещены перед грудью*
Выполняют плавные, волнообразные движения
от предплечья до кончиков пальцев.
Поклевала *Лицевая сторона левой ладони развёрнута вверх*
Всю рассаду, *пальцы от себя, пальцы правой руки – в*
поклевали. «щепотку», клюют.
Положение рук меняется, выполняются те же
действия.
И кричала : «Ку – ку!» *Пальцы имитируют крик – раскрывая и*
Мак, закрывая клюв. Пальцы сжимаются в кулак.

Раскрывай один кулак. *По очереди раскрывают каждый кулак по два раза.*

Тема «Волшебница вода»

«Щука»

Щука хищная, зубастая, *Двумя руками изобразить пасть*
Для лещей, плотвы опасная, *Щука щёлкает зубами – пальцами.*
Ищет, чем бы поживиться? *Ладонь сложить лодочкой.*
Кто-то там, в воде резвится? *Руками имитировать движения рыб.*
Чей-то рядом хвост мелькает? *Помахать кистями рук, как хвостом*
Хватать? Тут щука не зевает! *Пасть щуки захлопывается.*
Но попалась на крючок – *Указательным пальцем изобразить*
крючок, перебирать руками
воображаемую леску,
Тащит щуку рыбачок. *тащить из вод щуку.*

«Осьминожки»

Плыли,плыли осьминожки *Резко и ритмично выбрасывать пальцы*
из кулачка.
Опустились на дорожку, *Поставить подушечки пальцев на колени.*
Быстро, быстро побежали *Пальцы бегают по коленям.*
И три ножки потеряли.
Но зато осталось пять – *На слово «пять» показать раскрытые*
ладони.
Можно всё пересчитать! *Поочерёдно загнуть снова*
все пальцы в кулак.

«Жил да был один налим»

Жил да был один налим, *Движения имитирующие*
Два ерша дружили с ним. *движения плавников.*
Прилетали к ним три утки *Взмахи ладонями.*
По четыре раза в сутки *Сжимать и разжимать кулачки.*
И учили их считать *Загибать пальчики.*
Раз, два, три, четыре, пять.

Тема «Первоцветы»

«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»)

«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 питание *ритмично двигать пальцами вместе-врозь*

Дружно дают под землей корешки. *ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести*

Тема «Насекомые»

«Божья коровка»

Божьей коровки папа идёт, *Всеми пальцами правой руки шагать по столу.*

Следом за папой мама идёт, *Всеми пальцами левой руки шагать по столу.*

За мамой следом детишки идут, *Шагаем обеими руками одновременно.*

Вслед за ними малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками чёрненькими.

На солнышко они похожи, *Поджать ладони, пальцы плотно прижаты.*

Встречают дружно новый день. *Постучать указательными пальцами по столу.*

А если будет жарко им *Изобразить пальцами солнышко.*

То спрячутся все вместе в тень. *Спрятать пальцы обеих рук в кулачки.*

«Жук»

Я веселый Майский жук. *Сжать кулачок.*

Знаю все сады вокруг, *Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»).*

Над лужайками кружу, *Шевелить «усами».*

А зовут меня Жу-жу...

«Комар»

Дружно пальчики считаем *Сжимают и разжимают пальцы.*

Насекомых называем. *Поочерёдно сгибают пальцы в кулачок,*

Бабочка, кузнечик, муха, 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 ладонью вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев.

«Паучок»

Паучок ходил по ветке, Руки скрещены; пальцы каждой руки
А за ним ходили детки. "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Дождик с неба вдруг полил, Кисти свободно опущены, выполняем
Паучков на землю смыл. выполняем стряхивающее движение (дождик).

Солнце стало пригревать, Хлопок ладонями по столу/коленям.

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

КАРТОТЕКА ЗРИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК

1. «Яблоко»

(профилактика нарушений зрения)

Нарисуем яблоко круглое и сладкое.

И большое-пребольшое, очень вкусное такое.

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. «Арбуз»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот какой у нас арбуз:

Несмышлёный карапуз.

Вдаль покатился – на место воротился.

Снова покатился – домой не воротился.

Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.

Влево покатился, вправо покатился

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

Покатился и...разбился.

Зажмуривание глаз.

3. «Собачка»

(снятие зрительного утомления)

Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

И снова это делает она очень умело.

Повторяют те же движения.

Собачка к носу движется, а потом обратно.

На неё смотреть нам очень приятно!

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

4. «Щенок»

(тренировка глазных мышц)

Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

А щенок не лает, глазки закрывает.

Закрыв глаза, поглаживать веки.

5. «Белка»

(укрепление внутренней мышцы глаза)

Белка прыгает по веткам,

Гриб несёт бельчатам-деткам.

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

6. «Волчище»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Что, волчище, рыщешь?

Что ты, серый, ищешь?

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.

Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

7. «Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться.

Медленно проследивать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

Себе купила сайку, лисятам – балалайку.

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.

8. «Сова и лиса»

(восстановление зрения)

На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

На сосне сова осталась,

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

Под сосной лисы не стало.

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

9. «Кукушка»

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это «кукушка».

*Летела кукушка мимо сада,
Поклевала всю рассаду*

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

*И кричала: «Ку-ку-мак,
Раскрывай один кулак!»*

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.

Закрывают глаза ладонями.

10. «Совушка-сова»

(профилактика нарушений зрения)

Совушка-сова, большая голова.

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

Маленькие ножки, а глаза как плошки.

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Днём спит,

Закрывать глаза.

Ночью глядит:

Открывать глаза.

Луп – луп – луп, луп – луп – луп...

Широко открывать глаза.

11. «Мотылёк»

(профилактика зрительного утомления)

Вот летает мотылёк,

Крылышками порх! порх!

Быстро и легко моргать глазами.

Он летит на огонёк.

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

Поскорей улетай, свои крылышки спасай!

Моргать глазами быстрее.

Улетел...

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

12. «Бабочка»

(укрепление мышц глаз)

Над цветком цветок летает

И порхает, и порхает...

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце

каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

13. «Пчела»

(укрепление глазных мышц)

Эй, пчела! Где ты была?

Дети смотрят на пчелу на палочке.

Тут и там.

Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.

Где летала? – По лугам.

Смотрят вверх, а потом вниз.

Что ребятам принесла?

Мёд! – ответила пчела.

Массируют веки, надавливая слегка пальцами.

14. «Кит»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Кит плывёт как большой пароход.

Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

Влево плывёт, вправо плывёт

Движения глазами влево – вправо.

А потом...как нырнёт!

Закрывают глаза и зажмурить их.

15. «Ерши-малыши»

(профилактика нарушений зрения)

Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда.

На реке – камыши. Расплясались там ерши:

Круг – постарше,

Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы.

Круг – помладше,

Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера.

Круг – совсем малыши!

Такое же движение по самому маленькому кругу.

Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.

16. «Ёлочка»

(нормализация здорового зрения)

Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.

Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.

С буйным ветром спорится,

Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.

Дотронься – уколется.

Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.

Ой!

Зажмурить глаза.

17. «Анютинны глазки»

(тренировка силы мышц глаз)

Анютинны глазки зажмурили глазки.

(Слегка зажмуриться.)

Анютинны глазки открылись, как в сказке.

(Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.

18. «Гриб»

(снятие зрительного напряжения)

Шляпка, шляпка, шляпка,

Ножка, ножка, ножка.

Вот и гриб Антошка.

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.

19. «Снежинка»

(коррекция зрения)

Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

Снежинки вправо полетели,

Глазки вправо посмотрели.

Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.

Снежинки влево полетели,

Глазки влево посмотрели.

Движения глазами влево.

Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.

Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Закрывают глаза ладонями.

20. «Солнышко и тучки»

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

Тучки по небу ходили,

Красно солнышко дразнили.

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.

А мы солнышко догоним, а мы красное поймает.

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

Солнышко услышало, красное поскакало.

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки. Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут проследивать взглядом его движение.

По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

21. «Глазки»

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз, и всё сначала.

Быстро, быстро поморгай –

Отдых глазкам своим дай!

Чтобы зоркими нам быть –

Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу.

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

22. «Пальминг» (оптическое голодание) –

(расслабление мышц глаз)

Глазки ладошками закрылись

И в пещере очутились.

Раз-два-три, ничего не видим мы...

Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.

23. «Пальчик»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Пальчик к носу поднесём,

Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.

А потом отведём.

Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.

Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.

Поморгать глазами и повторить всё сначала.

24. «Айболит»

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.

Фиксируют взгляд на докторе Айболите.

Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,

И жучок, и червячок, и медведица

Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Поморгать глазами и расслабиться.

25. «Дворник»

(снятие усталости с мышц глаз)

Вы, метёлки, метите, метите,

И усталость сметите, сметите,

И усталость сметите, сметите,

Глазки нам хорошо освежите.

Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.

26. «Шофёр»

(снятие зрительного напряжения)

Качу, лечу во весь опор.

Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.

Я сам – шофёр и сам – мотор.

То же против часовой стрелки.

Нажимаю на педаль,

Указательный палец подносим к носу и слежу за ним взглядом.

И машина мчится вдаль.

Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

27. «Самолёт»

(укрепление глазных мышц)

Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке.

Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.

Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю.

Правое крыло отвёл, посмотрел.

Движение глазами вправо, не поворачивая головы.

Левое крыло отвёл, поглядел.

То же влево.

Я мотор завожу и внимательно гляжу.

Движение взглядом по кругу.

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.

Движение взглядом вверх – вниз.

28. «Вертолёт»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот отправился в полёт

Наш чудесный вертолёт.

Медленно поднимать глаза высоко вверх и фиксировать взгляд на «вертолёте».

Быстро крыльями кружит,

И жужжит, жужжит, жужжит.

Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и против часовой стрелки.

Ж-ж-ж-ж...

Зажмурить глаза.