**КОМПЛЕКСЫ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

**«Мышка»**

(движения по тексту)

Мышка мылом мыла лапку,

Каждый пальчик по порядку.

Вот намылила большой,

Сполоснув потом водой,

Не забыла и указку,

Смыв с него и грязь, и краску.

Средний мылила усердно,

Самый грязный был наверно,

Безымянный терла пастой,

Кожа сразу стала красной,

А мизинчик быстро мыла –

Очень он боялся мыло.

**Труд**

Нитку вдеть — для пальца

Непосильный труд,

Но зато два пальца

Платьице сошьют.

Три в тетради нашей

Пишут хоть куда.

Десять поле пашут,

Строят города.

(Движения для пальцев рук: встряхивание, поглаживание, постукивание, массирование, разминание)

**«Разотру ладошки»**

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним крепко

И вытягивать начну.

Пальчик с пальчиком  сложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики!

**«Петушок»**

Петушок, петушок,

Чистим мы твой гребешок.

Долго первый зубчик трём,

Ко второму перейдём.

Третий долго-долго трём,

На четвёртый перейдём.

А теперь клюв разотрём

И по складке проведём:

Назад-вперёд, назад-вперёд,

Петух песенку поёт.

Вот помощники мои

Вот помощники мои,

их как хочешь поверни:

(смотрим на раскрытые ладони)

И вот эдак, и вот так,

не обидятся никак.

(Потираем руками)

Раз, два, три, четыре, пять.

(Хлопаем в ладоши)

Не сидится им опять.

(Встряхиваем кистями)

Постучали, (стучим по столу)

повертели (круговые вращения кистью)

и работать захотели.

(потираем руками)

Поработают немножко,

(Хлопаем в ладоши)

мы дадим им отдохнуть.

(Сложили ладони вместе)

Постучали, (стучим по столу)

повертели (круговые вращения кистью)

и опять обратно в путь.

(Хлопаем в ладоши)

**«Угадайте!»**

Пять да пять – родные братцы,

Все так вместе и родятся.

Если вскапывают грядку –

Держат все одну лопатку.

Не скучают, а играют

Вместе все в одни игрушки.

А зимою всей гурьбою

Дружно прячутся в теплушки.

Вот такие пять да пять!

Угадайте, как их звать.

**«Фрукты»**

Будем мы варить компот.

Фруктов нужно много. Вот!

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ.

«Толстушка-ползушка»

Толстушка – ползушка,

Дом завитушка,

Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке,

Ползи не спеши

Рога покажи.

**«Ладушки»**

- Ладушки, ладушки, где были?

- У бабушки.  (хлопают)

- А у бабушки ладони,

Все в морщинках собраны.   (показывают руки)

А у бабушки ладони

Добрые предобрые.

 (поглаживают ладони друг о друга)

Всё работали ладони,

Долгими годами. (кулачком по кулачку)

Пахнут добрые ладони

Щами с пирогами. (понюхать ладони)

По кудрям тебя погладят

Добрые ладони. (поглаживают)

И с любой печалью сладят

Тёплые ладони. (сдуть с ладошек)

**«Маляры»**

Дом мы строим. Выше, выше!

Поднять руки вверх.

Есть окошки в нём

Показать пальцами окошки, соединив большие и указательные пальцы.

И крыша.

Поднять руки над головой, соединив ладонями крышу.

Красят домик маляры

Для любимой детворы.

Выполнять руками движения кисти маляра.

«Карасёнок и карась»

Карасёнку раз карась

Подарил раскраску.

Ладошки – «плавающие рыбки»

И сказал карась: «Раскрась, Карасёнок, сказку!»

Ладошки – «книжки»

На раскраске карасёнка

Три весёлых поросёнка.

Ладошки – «пятачки».

Карасёнок поросят

Перекрасил в карасят!

Ладошки – «кисточка».

**«Птички»**

Пой-ка, подпевай-ка:

Десять птичек – стайка.

Сжимают и разжимают пальцы рук.

Эта птичка – соловей,

Эта птичка – воробей,

Эта птичка – совушка,

Сонная головушка.

Эта птичка свиристель,

Эта птичка – коростель,

Эта птичка – скворушка,

Серенькое пёрышко.

Эта – зяблик.

Эта – стриж.

Эта – развесёлый чиж.

Поочерёдно массируют пальцы на левой и правой руке.

Ну, а эта – злой орлан.

Птички, птички, по домам!

Прячут руки за спину.

**"Котята"**

(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:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

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

**«В лесу»**

Меж еловых мягких лап

Сжимают и разжимают пальцы.

Дождик кап-кап-кап!

Стучат указательным пальцем по ладони.

Где сучок давно засох,

Трут кулачок о кулачок.

Серый мох, мох, мох.

Хватательные движения справа и слева.

Где листок к листку прилип,

Трут ладонь о ладонь.

Вырос гриб, гриб, гриб.

Постепенно поднимают руки.

Кто нашёл его, друзья?

Протягивают руки вперёд.

Это я, я, я!

Три раза ударяют себя в грудь.

**«Мотальщики»**

На концах бечёвок палки,

Называются «моталки».

Посреди бечёвок рыбка.

Ты мотай бечёвку шибко.

Тот  кто первым намотает,

Тот и рыбку получает,

Рыбку не простую.

Рыбку золотую.

Двое детей берутся руками за палочки и по команде наматывают на них бечёвку, стараясь как можно быстрее добраться до рыбки.

**«Грибы»**

То-топ – пят шагов,

Ходьба на месте.

В туесочке пять грибов.

Переплести пальцы «корзиночкой», показать пять пальцев.

Мухомор красный – гриб опасный.

А второй лисичка - рыжая косичка.

Третий гриб – волнушка,

Розовое  ушко.

А четвёртый гриб- сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый,

Бери его смело.

Поочерёдно массировать каждый палец, начиная с большого.

**«Напёрсток»**

Вышивает, шьёт иголка,

Пальцу больно, пальцу колко.

Левая ладошка раскрыта, в правой руке воображаемая иголка; иголка «шьёт» и задевает кончик указательного пальца на левой руке.

А напёрсток в тот же миг

К девочке на пальчик прыг!

Делают движение, как будто надевают на указательный палец левой руки напёрсток.

Говорит иголке: «Шей,          «шьют»

А колоться ты не смей!»

Грозят указательным пальцем левой руки.

**"У жирафов"**

У жирафов пятна, пятна,

Пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна,

Пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, на ушах,

На шее, на локтях,

На носах, на животах,

На коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

**"Перчатка"**

Весёлая мышка

Перчатку нашла,

(Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх).

Гнездо в ней устроив,

(Складываем ладоши "ковшом").

Мышат позвала.

(Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест).

Им корочку хлеба

Дала покусать,

(Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков).

Погладила (отшлёпала) всех

(Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).

И отправила спать.

(Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим).

**«Ладушки»**

- Ладушки, ладушки, где были?

- У бабушки.        (хлопают)

- А у бабушки ладони,

Все в морщинках собраны.

(показывают  руки)

- А у бабушки ладони

Добрые, предобрые.

 (поглаживают ладони друг о друга)

- Все работали ладони,

Долгими годами.  (кулачком по кулачку)

- Пахнут добрые ладони

Щами с пирогами.  ( понюхать ладони)

- По кудрям тебя погладят

Добрые ладони.  (поглаживание)

- И с любой печалью сладят

Теплые ладони.  (сдуть с ладошек)

- Ладушки, ладушки, где были?

- У бабушки!  (хлопают)

**"Поросята"**

(Пальцы рук растопырены; поочередно "идём" по столику или коленочкам каждым из пальчиков).

Этот толстый поросёнок целый день Хвостом вилял, (Мизинцы).

Этот толстый поросёнок спинку об Забор чесал. (Безымянные).

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,

Поросяток я люблю. ("Фонарики").

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,

Поросяток я люблю

(Сжимаем и разжимаем кулачки).

Этот толстый поросёнок

Носом землю ковырял, (Средние).

Этот толстый поросёнок

Что-то сам нарисовал. (Указательные).

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,

Поросяток я люблю

(Сжимаем и разжимаем кулачки).

Этот толстый поросёнок –

Лежебока и нахал, (Большие).

Захотел спать в серединке

И всех братьев растолкал.

(Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь).

**"Улитка"**

Улитка в домике сидит,

Рожки высунув, молчит.

(Одна из рук - "цветочек". Она стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладошка - чашечка цветка. Вторая рука - улитка. Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками. Указательный и мизинец вытянуты вперёд (рога улитки).

Вот улиточка ползёт

("Улитка" раскачивается из стороны в сторону).

Потихонечку вперёд.

(Ползёт вперёд по столу).

На цветочек заползёт,

("Улитка" заползает на "цветочек").

Лепесточки погрызёт.

("Улитка" поочерёдно обхватывает пальцы ("лепесточки") второй руки ("цветочка").

Рожки в голову втянула,

(Рука ("улитка") сворачивается в кулак ("втягивает рожки").

В домик спряталась, заснула.

(Вторая рука ("цветочек") закрывается, пряча "улитку" в "бутоне").

**"Два козленка"**

(На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные).

Как-то раз к кому-то в гости

Шёл козлёнок через мостик,

(Держим кисти горизонтально, сближаем руки).

А навстречу шёл другой,

Возвращался он домой.

(На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха).

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

Вот с разбега лбами - бух!

(На слово "бух" - хлопаем в ладоши).

И с моста в водичку - плюх!

(Роняем руки на колени).

**"Весна"**

(Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими).

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь.

(Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

(Движения повторяются).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).

А из под старой травки

(Ладони сомкнуты "ковшом").

Уже глядит цветок...

(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка).

А из под старой травки

Уже глядит цветок

(Движения повторяются).

Раскрылся колокольчик

(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак).

В тени там, где сосна,

(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).

Динь-динь, звенит тихонько,

(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь").

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

**"Зайцы"**

Руки лежат на столе или коленях, пальцы расслаблены. В соответствии с текстом приподнимаем поочерёдно пару одноимённых пальцев, начиная с больших.

Десять серых зайцев

Дремали под кустом,

И двое вдруг сказали:

"Вон человек с ружьём"

Двое закричали:

"Давайте убежим!",

Двое прошептали

"Давайте помолчим!",

Двое предложили:

"Мы спрячемся в кустах!"

А двое вдруг спросили:

"Он может сделать "Бах"?"

"Бах" - выстрелил охотник,

(Хлопаем в ладоши).

Нажав ружья курок,

(Бежим пальчиками по столу или коленям).

И десять серых зайцев

Пустились наутёк.

**"Пять утят "**

Пять утят плывут вперёд,

На берегу их мама ждёт,

(Одна из рук - "мама утка" - стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы сложены щепоткой. Вторая рука - утята. Выполняем волнообразные движения по направлению к "утке". Количество разогнутых пальцев соответствует количеству утят)

Но только четверо утят

Вернулись к мамочке назад.

(постепенно пальцы загибаются)

Четверо утят плывут...

Трое утят плывут...

Двое утят плывут...

Вот один плывёт вперёд,

На берегу его мама ждёт,

(На слова "На берегу их мама ждёт" "киваем" кистью руки ("мамой-уткой").

И сразу пятеро утят

Вернулись к мамочке назад.

**"Часы "**

Садимся на коврик или подушку на колени. Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки.

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом!",

(Один хлопок над головой).

Мышь скатилась кувырком.

(Руки "скатываются" на пол).

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"

(Два хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"

(Три хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

**"Червячки "**

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: "Вот и обед!"

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

Глядь - а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

**"Пчелки "**

Домик маленький на ёлке,

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

Надо в дом постучать,

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке" Дети заглядывают в "улей").

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

(Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки).

Где же, где же эти пчёлки?

Стали вдруг вылетать:

(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают).

Раз два, три, четыре, пять!

**"Паучок"**

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

(Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Дождик с неба вдруг полил,

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).)

Паучков на землю смыл.

(Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Солнце стало пригревать,

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

(Действия аналогичны первоначальным, "паучки" ползают на голове.)

**«У слонов»**

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

**Пальчиковая гимнастика (комплекс №1)**

1. Ладони на столе (на счет “раз-два” пальцы врозь-вместе.)  
2. Ладошка – кулачок – ребро (на счет “раз, два, три”).  
3. Пальчики здороваются (на счет “раз-два-три-четыре-пять” соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)  
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).  
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка “ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК”  
Пальчик-мальчик, где ты был?   Показать большой палец правой руки, обращаясь к нему.

С этим братцем в лес ходил.       Прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех   
С этим братцем щи варил.           пальцев от указательного до мизинца.  
С этим братцем кашу ел.  
С этим братцем песни пел.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №2)

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).  
2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).  
3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).  
4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).  
5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка “БЕЛКА“  
Сидит белка на тележке,      Левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки,

Продает она орешки,            начиная с большого пальца.  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

Кому в роток, кому в зобок,

А кому в лапочку.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №3)

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).  
2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).  
3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).  
4. Цветок (то же, но пальцы разъединены).  
5. Корни растения (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка “ЭТОТ ПАЛЬЧИК“  
Этот пальчик – дедушка,          Согнуть пальцы левой руки в кулачок,   
Этот пальчик – бабушка,          По очереди разгибать пальцы, начиная с большого.  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №4)

1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).  
2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).  
3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).  
4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).  
5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка “БЕЛКА“  
Этот пальчик хочет спать,            Поднять левую руку ладонью к себе.

Этот пальчик – прыг в кровать!   Загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки,

Этот пальчик прикорнул,              начиная с мизинца.  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,            Обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.  
Братиков не разбуди …  
Встали пальчики, ура!  
В детский сад идти пора.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №5)

1. Замок (на счет “раз” – ладони вместе, а насчет “два” – пальцы соединяются в “замок”).  
2. Лиса и заяц (лиса “крадется” – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц “убегает” – перебирая пальцами, быстро движутся назад).  
3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).  
4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).  
5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешка “HУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ“  
Hу-ка, братцы, за работу!              Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок,

Покажи свою охоту.                       поочередно загибая все пальцы.  
Большому – дрова рубить,  
Печи все – тебе топить,  
А тебе – воду носить,  
А тебе – обед варить,  
А малышке – песни петь,  
Песни петь, да плясать,  
Родных братьев забавлять.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №6)

1. Двое разговаривают (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).  
2. Стол (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).  
3. Кресло (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).  
4. Ворота (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).  
5. Мост (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка “ПО ГРИБЫ“  
1,2,3,4,5,                                     Дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца.  
Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот – в миску все кидал,  
Этот пальчик все-все съел,

Оттого и потолстел!

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №7)

1. Ромашка (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).  
2. Тюльпан (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).  
3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.  
Потешка “АЛЫЕ ЦВЕТКИ“  
Наши алые цветки           Ладони соединены в форме тюльпана.

Распускают лепестки.     Пальцы медленно раскрываются.

Ветерок чуть дышит,      Производятся плавные покачивания кистями рук.

Лепестки колышет.

Наши алые цветки           Пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка.

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают,                Производятся покачивания головой цветка.

Головой качают.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №8)

1. Улитка с усиками (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).  
2. Раковина улитки (правая рука на столе, левую руку положить сверху).  
3. Ежик (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).  
4. Кот (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).  
5.Волк (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

Потешка “АПЕЛЬСИН“  
Мы делили апельсин,      Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

Много нас, а он один.

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для чижа,

Эта долька - для утят,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для бобра,

А для волка – кожура.         Показать  пустую ладошку.

Он сердит на нас, беда!

Разбегайтесь кто куда.       Спрятать руки за спину.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №9)

1.  Ножницы (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).  
2. Колокол (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).  
3. Дом (соединить наклонно кончики правой и левой рук).  
4. Бочонок с водой (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).  
5. Пожарник (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка “ПРЯТКИ“  
В прятки пальчики играли        Сжимание и разжимание пальцев рук.  
И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

### Пальчиковая гимнастика (комплекс №10)

1. Птички летят (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).  
2. Птички клюют (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).  
3. Гнездо (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).  
Потешка “СОРОКА“  
Сорока, сорока, кашу варила,             Ребенок водит указательным пальцем правой руки

Деток кормила,                                     по ладони левой руки.

Этому дала,                                           Сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца.

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала –

Зачем дров не рубил,

Зачем воду не носил?

Нет тебе ничего!

**Пальчиковые игры для малышей**

**Пальчиковые игры** не только влияют на **развитие речи**, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Это прекрасное занятие, когда ребенка больше нечем занять (например, в дороге или в очереди). Просто прикасаетесь к пальчику и говорите:

Здравствуй, пальчик, выходи,  
На Юлю *(называете имя своего ребенка)* погляди.  
Вот твоя ладошка – наклоняйся, крошка. *(Касаетесь пальчиком ладошки.)*  
Вот твоя ладошка – поднимайся, крошка. *(Выпрямляете пальчик.)*  
Затем берете следующий пальчик и повторяете то же самое. И так со всеми десятью.

Вскоре вы заметите, как ребенок начнет «помогать» вам, подавая следующий пальчик. Это значит, что пальчики вашего малыша становятся «умнее», активизируется речевой центр и улучшается развитие речи.

Пальчиковые игры способствуют развитию речиМалыши очень любят ритмически организованную речь, поэтому незамысловатые стихи или сказки доставят им особую радость:

Репку мы сажали *(«роете» пальчиками в детской ладошке лунку)*,

Репку поливали *(показываете пальчиками, как льется вода из лейки)*,

Вырастала репка *(показываете, как растет, выпрямляете постепенно пальчики)*

Хороша и крепка *(оставьте ладони открытыми, а пальцы согните как крючочки)*!

Тянем-потянем *(крючочки левой и правой руки сцепляются и тянут – каждый в свою сторону)*,

Вытянуть не можем *(потрясли кистями рук)*,

Кто же нам поможет *(прибегают по очереди все герои сказки и помогают тянуть)*?

Тянем-потянем, тянем-потянем!

Ух *(расцепили руки, потрясли кистями)*!

Вытянули репку.

**Простые правила игры**

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).
2. Обязательно чередуйте три типа движений:  
   http://www.baby2000.ru/img/bullet_13.gifсжатие;  
   http://www.baby2000.ru/img/bullet_13.gifрастяжение;  
   http://www.baby2000.ru/img/bullet_13.gifрасслабление.

**Как еще активизировать пальчики**

http://www.baby2000.ru/img/bullet_08.gifДайте газету, листы бумаги – пусть рвет (только следите, чтоб в рот не отправлял эти «откуски»).

http://www.baby2000.ru/img/bullet_08.gifНанижите на крепкую нитку крупные пуговицы – пусть перебирает.

http://www.baby2000.ru/img/bullet_08.gifДайте деревянные бусы, счеты, пирамидки.

http://www.baby2000.ru/img/bullet_08.gifНарисуйте на пластмассовых пробках мордочки, наденьте на пальцы. У вас получится пальчиковый театр.

Это только малая толика тех игр и занятий, которыми можно увлечь ребенка и с пользой провести время.

[[](http://www.igraika.baby2000.ru/)](http://www.igraika.baby2000.ru/)Если вы интересуетесь тем, **как заниматься с ребенком, как его развивать, как раскрыть все его способности**, то советую вам обратить внимание на [***сборник развивающих игр*** **«Развитие ребенка. Как и чем заниматься с ребенком»**](http://www.igraika.baby2000.ru/). В нем вы найдете огромное множество игр и занятий с ребенком на каждый возрастной период от рождения до школы, которые будут способствовать его развитию.

Эти игры просты, не требуется сложных пособий и материалов для их проведения. Но они помогают сделать обычные занятия и прогулки с ребенком полезными и интересными.

С помощью этой книги ваш ребенок многому научится, **разовьет мышление, память, речь, логику, воображение, познакомится с азами географии, физики, химии**. Ребенку понравится процесс такого обучения, и вы сделаете с ним первый шаг на пути к учению с увлечением.

**Пальчиковая гимнастика для детей дошкольников**

Уровень **развития речи детей** находится в прямой зависимости от степени сформированности **тонких движений пальцев рук**. Поэтому необходимо уделять большое внимания развитию движения пальцев рук и совершенствованию мелкой моторики рук ребенка. У большинства детей с задержкой речевого развития наблюдаются отклонения в формировании тонких движений пальцев (движения неточные, неккординированные).

Предлагаемая далее **пальчиковая гимнастика** состоит из пяти комплексов упражнений. Каждый комплекс разучивается в течении недели (пять комплексов – пять недель).

Затем начинается повторение. Предварительно с детьми заучиваются названия пальцев. Каждый комплекс состоит из пяти упражнений и одной потешки.

Сначала даются упражнения, а затем потешка. Слушая потешку, дети производят соответствующие движения, постепенно заучивая текст.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА для малышей (комплекс N 1)**

1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь - вместе.)

2. Ладошка - кулачок - ребро (на счет "раз, два, три").

3. Пальчики здороваются (на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)

4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).

5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

**Потешка "ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК"**

Пальчик-мальчик, где ты был?   
С этим братцем в лес ходил.   
С этим братцем щи варил.   
С этим братцем кашу ел.   
С этим братцем песни пел.

Взрослый показывает большой палец правой руки и говорит, как бы обращаясь к нему: прикасается кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 2)**

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

**Потешка "БЕЛКА"**

Сидит белка на тележке,   
Продает она орешки,   
Лисичке-сестричке,   
Воробью, синичке,   
Мишке толстопятому,   
Заиньке усатому.

Взрослый и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 3)**

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).

3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

4. Цветок (то же, но пальцы разъединены).

5. Корни растения (прижать корни - руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

**Потешка "ЭТОТ ПАЛЬЧИК"**

Этот пальчик - дедушка,   
Этот пальчик - бабушка,   
Этот пальчик - папочка,   
Этот пальчик - мамочка,   
Этот пальчик - я,  
Вот и вся моя семья.

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 4)**

1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).

2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).

3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

**Потешка "БРАТЬЯ"**

Этот пальчик хочет спать,   
Этот пальчик - прыг в кровать!   
Этот пальчик прикорнул,   
Этот пальчик уж заснул.   
Тише, пальчик, не шуми,   
Братиков не разбуди ...   
Встали пальчики, ура!   
В детский сад идти пора.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Затем обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 5)**

1. Замок (на счет "раз" - ладони вместе, а насчет "два" - пальцы соединяются в "замок").

2. Лиса и заяц (лиса "крадется" - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - перебирая пальцами, быстро движутся назад).

3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

**Потешка "HУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ"**

Hу-ка, братцы, за работу!   
Покажи свою охоту.   
Большому - дрова рубить.   
Печи все - тебе топить.   
А тебе - воду носить.   
А тебе - обед варить.   
А малышке - песни петь.   
Песни петь, да плясать,   
Родных братьев забавлять.

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы.

# Пальчиковые игры для детей

## ****Роль пальчиковых игр в развитии речи ребенка****

Формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Когда ребёнок производит ритмические движения пальцами, у него резко усиливается согласованная деятельность лобных (двигательная речевая зона) и височных (сенсорная зона) отделов мозга, то есть речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Для определения уровня развития речи детей первых лет жизни разработан следующий метод: ребёнка просят показать один пальчик, два пальчика, три. Дети, которым удаются изолированные движения пальцев, — говорящие дети…. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развития речи и, следовательно, мышления добиться не удастся.

Это важно и при своевременном речевом развитии, особенно в тех случаях, когда это развитие нарушено. Кроме того, доказано, что и мысль, и глаз ребёнка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.   Уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков. Психологи утверждают, что упражнения для пальцев рук развивают мыслительную деятельность, память и внимание ребёнка.

Речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от рук, точнее – от пальцев. Обычно ребёнок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь.

Уже в первые месяцы младенец оживляется, кода видит мать или близкого ему человека, яркую игрушку, выражая свою радость движениями ручек и ножек, а также гулением («воркованием»).  В 3-4 месяца у малыша возникает потребность в общении со взрослым. Он ищет его взглядом, улыбается, произносит звуки. К 6-и месячному возрасту, ребенок начинает произносить слоги – лепечет,  а к 10 месяцам — повторять не только отдельные слоги, но и простые слова из отдельных слогов.

Малышу необходимо давать вволю пощупать, потрогать, постучать, понюхать, посмотреть, попробовать на «вкус».

Для того чтобы научиться мыслить и говорить, надо уметь смотреть и видеть, слушать и слышать, то есть перерабатывать, осмыслять информацию, получаемую из окружающего мира.

В результате к году ребенок накопит пассивный словарь, — слова, которые он не может еще говорить сам, но понимает, когда их  произносят окружающие. Поэтому задача взрослых – как можно больше говорить, озвучивая и называя маленькому человеку предметы, которые находятся вокруг него, и происходящие действия.

Когда малыш накопит богатые впечатления и соответственно собственный словарь, тогда и придет долгожданный момент – ребенок «вдруг» заговорит сам. С этого счастливого дня речь станет для него полноценным средством общения.

Конечно же, потребуются разные игрушки, пособия, книжки.

Но и хорошим стимулом для речевого и интеллектуального развития малыша могут быть также игры с пальчиками.

### ****Что происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?****

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.

3. Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев многими упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

7. В результате пальчиковых упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

**Упражнения можно условно разделить на три группы**: I группа. Упражнения для кистей рук

— развивают подражательную способность;

— учат напрягать и расслаблять мышцы;

— развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;

— учат переключаться с одного движения на другое.

II группа. Упражнения для пальцев условно статические

— совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

III группа. Упражнения для пальцев динамические

— развивают точную координацию движений;

— учат сгибать и разгибать пальцы рук;

— учат противопоставлять большой палец остальным.

Все эти упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или какими-либо её нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие правила:

— Отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с первой группы.

— Игровые задания должны постепенно усложняться.

— Начинать игру можно только тогда, когда ребёнок хочет играть.

— Никогда не начинайте игру, если вы сами утомлены или если ребёнок неважно себя чувствует.

— Недопустимо переутомление ребёнка в игре.

Формы работы по развитию мелкой моторики рук могут быть традиционными и нетрадиционными.

**Традиционные:**

— самомассаж кистей и пальцев рук (поглаживание, разминание);

— игры с пальчиками с речевым сопровождением;

— пальчиковая гимнастика без речевого сопровождения;

— графические упражнения: штриховка, дорисовка картинки, графический диктант, соединение по точкам, продолжение ряда;

— предметная деятельность: игры с бумагой, глиной, пластилином, песком, водой, рисование мелками, углём;

— игры: мозаика, конструкторы, шнуровка, складывание разрезных картинок, игры с вкладышами, складывание матрёшек;

— кукольные театры: пальчиковый, варежковый, перчаточный, театр теней;

— игры на развитие тактильного восприятия: «Гладкий – шершавый», «Найди такой же на ощупь», «Чудесный мешочек».

**Нетрадиционные:**

— самомассаж кистей и пальцев рук с грецкими орехами, карандашами, массажными щётками;

— игры с пальчиками, с использованием разнообразного материала: бросовый, природный, хозяйственно-бытовой.

**Игровые упражнения можно разделить на небольшие группы:**

#### ****Упражнения для массажа (или самомассажа) рук:****

«Массаж подушечек пальцев рук»

«Массаж фаланг пальцев»

«Массаж прижимающий»

«Упражнение с мячом-ёжиком»

«Упражнение с прищепками»

«Самомассаж горохом»

«Горох и фасоль»

«Колечки»

«Гладь мои ладошки, ёж»

#### ****Упражнения, развивающие координацию движений пальцев рук:****

«Цепочки»

«Поочерёдное соединение всех пальцев»

«Ножки»

«Соединение одноимённых пальцев»

«Пианист»

«Пальчики кивают»

«Горошки»

«Упражнение с пробками»

«Упражнение со счётными палочками»

«Пальцеход»

«Колодец»

#### ****Упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга:****

«Ладонь – кулак»

«Поочерёдное соединение всех пальцев»

«Ножки»

#### ****Упражнения с различными предметам (требуют каких-то предметов, которые почти всегда есть в обиходе):****

«Упражнение с мячом-ёжиком»

«Упражнение с прищепками»

«Упражнение с эспандерами»

«Упражнение со стопором»

«Упражнение с пробками»

«Узловка»

«Упражнение с чётками»

«Упражнение с бусами»

«Упражнение со счётными палочками»

«Пальцеход»

«Комканье платка»

«Колодец»

«Горох и фасоль»

«Все узлы переберу»

«Мне дала синичка хрупкое яичко»

«Волшебные орешки»

«Будь сильней моя рука»

#### ****Гимнастика для пальцев:****

«Щелчки»

«Потягивание за кончики пальцев»

#### ****Игры с пальчиками без предметов с речевым сопровождением.****

Пальчиковые игры — это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев, они  являются  очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира — предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе этих игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**Пальчиковые игры** дают возможность взрослым играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

Персонажи и образы пальчиковых игр: паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик нравятся малышам с полутора-двух лет, и дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других — ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево. Игры, в которых малыш ловит или гладит руку взрослого или другого ребёнка, хлопает его по руке, или загибает пальцы партнёра по игре важны для формирования чувства уверенности у ребёнка.

Выполняя упражнение, сначала объясните, как выполняется то, или иное упражнение, покажите позу пальцев и кисти. [Пальчиковые игры для малышей](http://vseodetishkah.ru/palchikovye-igry-dlya-malyshej/) необходимо предлагать от простого к сложному. Постепенно от показа отказываются, остаются только словесные указания. Только если ребенок действует неправильно, надо снова показать ему верную позу. Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, надо взять его руку в свою и действовать вместе с ним. Можно научить в случае необходимости ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.

Всегда начинать пальчиковые игры надо с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками.

Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Малышам трудно проговаривать текст, им достаточно выполнять движения вместе со взрослым или с его помощью. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик.

Пальчиковые игры побуждают малышей к творчеству, и в том случае, когда ребёнок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и, если возможно, показать свои творческие достижения, например, папе или бабушке.

Дети от года до двух хорошо воспринимают «пальчиковые игры», выполняемые одной рукой. Трехлетние малыши осваивают уже игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая — кошку, вбегающую в этот домик.

Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом — мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т.д.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим ра­ботоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

## ****Рекомендации по проведению пальчиковых игр с ребёнком****

Приступая к работе, следует помнить о следующих принципах проведения занятий:

Перед игрой с ребёнком необходимо обсудить её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить малыша к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

Выполнять упражнение следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлечённость игрой.

При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.

Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых.

Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Стимулируйте подпевание детей, «не замечайте», если они поначалу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

### ****Комплексы пальчиковой гимнастики****

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе).

2. Ладошка — кулачок — ребро (на счет «раз, два, три»)

3. Пальчики здороваются (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)

4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу, те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук («дети бегут наперегонки»)

5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно)

6. Кольцо (кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца;  то же упражнение выполнять пальцами левой руки;  те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки)

7. Бочонок с водой (согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие)

8.  Поочередное приподнимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе):

а) правой руки,

б) левой руки,

в) обеих рук одновременно.

**Потешка**Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Взрослый показывает большой палец правой руки и говорит, как бы обращаясь к нему: прикасается кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца.

Детям постарше можно предложить такую гимнастику для пальчиков:

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки, то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук)

2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук)

3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их)

4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить)

5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы)

6. Оса (выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;  то же левой рукой; то же двумя руками)

7. Имитация игры на пианино

8. Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодолевая сопротивление.

**Потешка**Сидит белка на тележке,

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Взрослый и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

**Пальчиковая гимнастика**

1.Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе)

2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными)

3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать)

4. Цветок (то же, но пальцы разъединены)

5. Корни растения (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз)

6. Рожки (руки в кулак, подняты вверх только мизинцы и указательные пальцы, синхронно)

7. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно

8. «Коготки» — сильное полусгибание и разгибание пальцев.

**Потешка**Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я,

Вот и вся моя семья.

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг)

2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками)

3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их)

4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы)

5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх)

6. Ушки (показываем пальцами обеих рук латинскую букву «V», синхронно)

7. Кулак-ладонь. Руки вытянуты вперед на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак и сгибается в локте одновременно, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется

8. Ножницы — разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих pyк вместе.

**Потешка**Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик — прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди .

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Затем обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.

**Пальчиковая гимнастика**

1. Замок (на счет «раз» — ладони вместе, а насчет «два» — пальцы соединяются в замок)

2. Лиса и заяц (лиса крадется — все пальцы медленно шагают по столу вперед;

заяц убегает — перебирая пальцами, быстро движутся назад)

3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу)

4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе)

5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными)

6. Сгибаем, разгибаем (согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца; выполнить то же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца; выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки)

7. Кулак-кольцо. Пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы   другой по очереди с большим образуют кольцо, затем положения рук меняются

8. Разведение кистей в стороны, не размыкая запястий (руки вытянуты вперед)

**Потешка**Hу-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому — дрова рубить.

Печи все — тебе топить.

А тебе — воду носить.

А тебе — обед варить.

А малышке — песни петь.

Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы.

**Пальчиковая гимнастика**

1. Сгибание-разгибание пальцев (поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца; выполнить то же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца;  выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки)

2. Миска (пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к друг)

3.Крыша (соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук)

4. Магазин (руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед крышей)

5.Цветок (руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы)

6.Птички летят (пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз)

7. Надавливание поочередно подушечками пальцев на поверхность стола. Выполняется сначала одной, затем другой, а после этого обеими руками одновременно

8.  Упражнения с замком (пальцы переплетены, ладони сжаты): сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя замка—"Солнечные лучи".

**Потешка**Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это — мама,

Это — я,

Это — бабушка моя,

Это — папа,

Это — дед.

И у нас разлада нет.

**Пальчиковая гимнастика**

1. Показывать отдельно только один палец — указательный, затем два (указательный и средний), далее три, четыре и пять. Показывать отдельно только один большой палец

2.  Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу

3.  Махать в воздухе только пальцами

4.  Кистями рук делать “фонарики”

5. Хлопать в ладоши тихо и громко, в различном темпе

6. Собирать все пальчики в щепотку (пальчики собрались вместе — разбежались)

7. Вращение больших пальцев (пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильно сжимать подушечки больших пальцев

8. Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны).

**Потешка**Первый пальчик — подержи, (хватаете за большой пальчик)

Второй пальчик — покажи,

Третий пальчик— постучи,

Третий пальчик — поиграй,

Пятый тоже не зевай,

Всей четверке помогай.

Массировать каждый пальчик

**Массаж рук**

Проводится сначала на одной руке, затем на другой.

1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны

2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца

3. Упражнение «Сорока-белобока»

4.  Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу

5. Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно

6. Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе

7. Интенсивное растирание каждого пальца

8. Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и

фронтально-тыльных сторон

9. «Пальцы ложатся спать»: поочередное загибание пальцев, затем их  одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.

10. «Пальчики здороваются»

11. Повторить первое упражнение.

**Самомассаж кистей и пальцев рук**

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.

2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.

3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.

4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.

6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.

7. Надавливание не заточенных карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.

8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

**Расслабление пальцев и кистей рук**

Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом.  «Красим забор» движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

«Погладим котенка» плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.

«Курочка пьет водичку» локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.

«Музыканты» движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.

«Солим суп» локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

Делать мягкие кулачки, которые можно легко разжать и в которые взрослый может просунуть свои пальцы, и крепкие,  которые не разожмешь.

**Потешки для пальчикового массажа**

Этими потешками-упражнениями  желательно заканчивать пальчиковую гимнастику, так как они содержит элементы массажа. Тексты сопровождается поглаживанием, потиранием, сгибанием и разгибанием пальчиков.

В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

**«Жили мышки»**Раз, два, три, четыре! Жили мышки на квартире;

Чай пили, чашки били, по три денежки платили!

Держим ладошку раскрытой, водим по ней пальцем.

**«Переборы пальчиков»**У белого котенка мягкие лапки.

Но на каждой лапке коготки-царапки!

Поглаживаем пальчики, перебирая. Затем попеременно то мягкой кисточкой, то жесткой щеткой.

«**Погода»**Холодно. Осень. Пальцы мои

Дружно ругают холодные дни.

Пальчик-одуванчик (мизинчик) жалуется:

Ой-ой-ой!

Холод-то какой!

Указательный палец шепчет едва слышно:

Эх-эх-эх!

А вдруг пойдет снег? Средний палец ворчит:

Ох-ох-ох!

От ветра я оглох! Безымянный палец кричит:

Ай-ай-ай! Солнце, вылезай!

Здоровяк большой палец восклицает:

Ах-ах-ах!

Жаль, я не в сапогах!

Ух-ух-ух!

Дайте мне кожух!

Пальчики растираем и поглаживаем

**«Десять пальцев»**Десять тонких пальцев ходили по грибы.

Один под елкою заснул, и их осталось девять.

Девять тонких пальцев ходили по грибы.

Один под елкою заснул, И их осталось восемь.

Восемь тонких пальцев ходили по грибы.

Один под елкою заснул, И их осталось семь.

Семь тонких пальцев ходили по грибы.

Один под елкою заснул, И их осталось шесть.

Шесть тонких пальцев ходили по грибы.

Один под елкою заснул, И их осталось пять.

Пять тонких пальцев ходили по грибы.

Один под елкою заснул, И их осталось четыре.

Четыре тонких пальцев ходили по грибы.

Один под елкою заснул,

И их осталось три………

**«Твои пальчики»**Этот пальчик — самый большой.

Самый веселый, самый смешной!

(Показываете ребенку большой палец и потираете его.)

Этот пальчик — указательный.

Он солидный и внимательный.

(Указываете на что-нибудь

указательным пальцем.)

Этот пальчик средний,

Ни первый, ни последний.

(Отгибаете средний палец.)

Этот пальчик — безымянный,

Он не любит каши манной.

(Согните безымянный палец,

как будто он не хочет каши.)

Самый маленький — мизинчик,

Любит бегать в магазинчик!

(Оттопырьте мизинец, будто он

хочет убежать от остальных пальцев.)

**«Мальчик-с-пальчик»**Мальчик-с-пальчик, где ты был?

С этим пальцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

**«Ладушки-ладошки»**Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки,

Где вы бывали? Много ль работали?

Четверо братцев, высоки да тонки,

Держатся вместе, а пятый в сторонке.

Но чуть за работу приходится браться,

Четверо кличут пятого братца.

**« Сорока-ворона»**(водим пальчиком по ладошке)

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала,

(загибаем по очереди пальчики)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

Он дрова не рубил,

Он воду не носил,

Он печку не топил,

Он кашу не варил,

Он Машу не кормил.

**«Пальчики»**Пальчик толстый и большой

В сад за сливами пошел.

Указательный с порога

Указал ему дорогу,

Средний пальчик – самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки.

Безымянный поедает,

А мизинчик-господинчик

В землю косточки сажает.

**«Семья»**Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это — мама,

Это — я,

Это — бабушка моя,

Это — папа,

Это — дед.

И у нас разлада нет.

**«Шалун»**Наша Маша варила кашу

Кашу сварила, малышей кормила.

(на первые две строчки чертить круговые линии на ладошке малыша)

Этому дала, этому дала,

Этому дала, этому дала,

(на следующие 2 строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов)

А этому — не дала.

Он много шалил,

Свою тарелку разбил.

(со словами последней строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать)

**«Белочка»**(по мотивам народной песенки)

Сидит белка на тележке,

Продаёт свои орешки;

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке косолапому,

Заиньке усатому.

(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого)

**«Осенние листья»**Раз, два, три, четыре, пять,

(загибать пальцы, начиная с большого)

Будем листья собирать.

(сжимать и разжимать кулачки)

Листья берёзы, листья рябины,

(загибать пальчики, начиная с большого)

Листья тополя, листья осины,

Листики дуба мы соберём.

**«Есть игрушки у меня»**Есть игрушки у меня:

(хлопать в ладоши)

Паровоз и два коня,

Серебристый самолёт,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал,

Подъёмный кран.

(загибать поочерёдно пальчики)

**«Пять пальцев»**На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет — поочередно загибать пальчики на обеих руках.

**«Hу-ка, братцы, за работу!»**Hу-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому — дрова рубить.

Печи все — тебе топить.

А тебе — воду носить.

А тебе — обед варить.

А малышке — песни петь.

Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы.

\* \* \*

Этот пальчик – дедушка,

этот пальчик – бабушка,

этот пальчик – папочка,

этот пальчик – мамочка,

этот пальчик – я

Это вся моя семья

\* \* \*

Этот пальчик хочет спать,

этот пальчик – прыг в кровать,

этот пальчик прикорнул,

этот пальчик уж заснул.

Этот пальчик крепко спит и всем деткам спать велит

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять.

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот — резал.

Этот — ел.

Ну, а этот — лишь глядел!

\* \* \*

Этот мышонок в норке сидит,

Этот мышонок в поле бежит,

Этот мышонок колосья считает,

Этот мышонок зерно собирает,

Этот мышонок кричит: «Ура!

Все собирайтесь, обедать пора!»

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли зайчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

В домик спрятались опять.

Сначала кулачок сжат. Потом пальчики по одному разжимаются, а в конце снова по одному прячутся в кулак.

\* \* \*

Загибаем пальчики, по порядку начиная с мизинчика:

— Этот пальчик маленький.

— Этот пальчик слабенький.

— Этот пальчик длинненький.

— Этот пальчик сильненький.

— Ну, а это-толстячок.

— А все вместе кулачок.

Загибать поочередно пальчики, начиная с мизинчика на каждую новую строчку стихотворения.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел —

Оттого и потолстел!

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять!!! (Возьмите ручки ребенка в свои, и, хлопая ими в ладоши, рассказывайте)

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик по дорожке, (взрослый загибает поочередно пальчики малыша)

Этот пальчик по тропинке,

Этот пальчик за грибами,

Этот пальчик за малинкой,

Этот пальчик заблудился,

Очень поздно воротился.

\* \* \*

Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял

Этот толстый поросёнок спинку о забор чесал

Этот толстый поросёнок носом землю ковырял

Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал

Этот толстый поросёнок лежебока и нахал

Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал

По очереди поглаживайте пальчики малыша, сначала мизинец и безымянный, затем средний и указательный.

\* \* \*

Это большой пальчик,

Он, как толстый мальчик,

Десять порций каши съел,

Оттого и растолстел.

Это пальчик — указательный,

Он самый внимательный,

Всё увидит, но не скажет,

Только в сторону покажет.

Средний пальчик – это вот,

Он в серёдочке живёт.

А другому пальчику

Имени не дали,

Потому и безымянным

Его все прозвали.

Ну а этот пальчик —

Маленький мальчик,

Мизинец называется —

На нём рука кончается.

\* \* \*

Первый пальчик — подержи, (хватаете за большой пальчик)

Второй пальчик — покажи,

Третий пальчик— постучи,

Третий пальчик — поиграй,

Пятый тоже не зевай,

Всей четверке помогай.

\* \* \*

Загибать или поглаживать пальцы

Пой-ка, подпевай-ка:

Десять птичек — стайка.

Эта птичка — соловей,

Эта птичка — воробей.

Эта птичка совушка,

Сонная головушка.

Эта птичка — свиристель,

Эта птичка — коростель,

Эта птичка — скворушка,

Серенькое перышко.

Эта — зяблик.

Эта — стриж.

Эта — развеселый чиж.

Ну, а эта — злой орлан.

Птички, птички по домам!

Где большой пальчик? (Из кулака показывается только большой палец.)

Где наш старший мальчик?

Вот я, здесь! (Палец сгибается – кивает. )

Вот я, здесь!

Как ты поживаешь?

Хорошо, спасибо! (Кулак вместе с пальчиком качается из стороны в сторону.)

Где второй наш пальчик? (Из кулака показывается только указательный палец.)

Где второй наш мальчик?

Вот я, здесь!

Вот я, здесь!

Как ты поживаешь?

Хорошо, спасибо!

Где наш третий пальчик?

Где наш средний мальчик?

Вот я, здесь!

Вот я, здесь!

Как ты поживаешь?

Хорошо, спасибо!

Где четвертый пальчик?

Безымянный мальчик?

Вот я, здесь!

Вот я, здесь!

Как ты поживаешь?

Хорошо, спасибо!

Где же пятый пальчик?

Где наш младший мальчик?

Вот я, здесь!

Вот я, здесь!

Как ты поживаешь?

Хорошо, спасибо!

Где все наши пальчики?

Где все наши мальчики?

Вот мы, здесь!

**комплекс гимнастики пробудки для старших дошкольников**

Цель данного комплекса: поддержание мышечного тонуса в норме, создание хорошего настроения в группе после сна.

|  |
| --- |
|  |

«Кошечка»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упражнения | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Потягивание» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1-руки вверх, потянуться, носки оттянуть  2- И.П. | 5-6 раз | Средний |
| «Велосипед» | То же | Круговые движения ногами | По 20 сек. В 3 подъема | Средний |
| «Кошечка лакает молоко» | Стоя на четвереньках | 1-поднять голову вверх, прогнуть спину  2-опустить голову вниз, спину округлить | 5-6 раз | средний |
| «Ловля мух» | Сидя на пятках руки на поясе | 1-подняться на колени, хлопок над головой  2-И.П. | 5-6 раз | средний |
| «Надоедливые мухи» (прыжки) | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки с хлопками над головой | 15 прыжков по 2-3 раза | средний |

РАЗМИНКА: «Хлопок»

И.п.: Ноги слегка расставить, руки вниз

1 – руки в стороны

2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»

3 – в стороны

4 – И.п. (5 – 6 раз)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пошли пальчики гулять.  А вторые догонять.  Третьи пальчики пешком.  А четвертые бегом.  Пятый пальчик поскакал  И в конце пути упал | Подушечками больших пальцев нажимать на колени. Указательными пальцами.  Средние пальцы.  Безымянные пальцы  Мизинчиками пружинистые движения.  Всей ладошкой хлопнуть по коленям. |
| 2. Сидит белка на тележки  Продает она орешки:  Лисичке – сестричке  Воробью,  Синичке,  Мишке толстопятому  Зайчику усатому  Вот так | И.п. – кисти в кулак, круговые движения кистью вправо.  Круговые движения влево  Разогнуть большой палец,  Разогнуть указательный палец,  Разогнуть средний палец,  Разогнуть безымянный палец,  Разогнуть мизинец,  Раскрыть кисть. |

Выполнять правой рукой, затем левой и далее двумя руками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Гуси шипят». И.п. ноги вдоль, руки за спину

1. наклон вперед, голову приподнять, сказать «Ши-ши-ши».

2. И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖИВОТА

И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе

1. наклон вперед коснуться пальцами носков ног

2. И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ ОСАНКИ

И ПЛОСКОСТОПИЯ

А) И.п. ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища

1. поднять руки вверх, отводя ногу назад – вдох.

2. И.п. – выдох (5 – 6 раз)

Б) И.п. ноги  узкой дорожкой, руки за головой подняться на носки и опуститься на всю ступню (5 – 6 раз)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

1 минута, через каждые 7 дней прибавлять 15 секунд.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Воздух мягко набираем | Вдох |
| Шарик красный надуваем | Выдох |
| Пусть летит он к облакам | Вдох |
| Помогу ему я сам | Выдох |

Сентябрь III и IV неделя

Комплекс №2

Взять за основу комплекс №1 с внесением изменения: прибавить бег на 15 секунд (до среды). Заменить дыхательную гимнастику «А корова - у». Ритмично двумя пальцами одновременно нажимать на крылья носа сверху и отпускать.

Октябрь I и II неделя

Комплекс №3

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили и с зарядкою дружили

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Потягушки» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1. поднять правую руку вверх, носок тянуть.  2. И.П.  3 – 4. другой рукой | По 3 раза каждую руку | Средний |
| «Ножками играли» | Тоже | 1. подтянуть правую ногу, согнутую в колене к животу.  2. И.П.  3 - 4. тоже другой ногой. | По 3 раза каждую ногу | Средний |
| «Спинку вигибали» | Стоя на четвереньках | 1. голову опустить вниз спину округлить.  2. голову вверх прогнуть спину. | 5 – 6 раз | Средний |
| Повороты головы | То же | 1. поворот головы вправо.  2. влево. | По 3 раза в каждую сторону | средний |
| Ходьба в развалочку | Ноги широкой дорожкой, руки на поясе | 1 – 2 перенести тяжесть тела на правую (левую) ногу | По 5 раз на каждую ногу | Средний |

РАЗМИНКА: «Сильные»

И. п. руки в стороны

1 - руки к плечам

2 - И.п. (5 – 6 раз)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вот помощники мои –  Как их хочешь поверни  По дорожке белой, гладкой  Скачут пальцы как лошадки  Чок – чок , чок – чок. | Показать пальцы  Поворачивать кисть ладонями кверху  И к низу.  Пальцами проводят по другой руке  Два пальца одной руки «скачут» по другой руке |
| 2. Этот пальчик – дедушка  Этот пальчик – бабушка  Этот пальчик – папочка  Этот пальчик – мамочка  Этот пальчик – я, вот и вся моя семья | Показывать поочередно пальчики |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«До колена» И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе.

1 – 2. Наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена

3 – 4. И.п. тоже к левому колену (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

И. п. встать прямо, руки на поясе,

1.  повернуться вправо (влево)

2. И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

А) И.п. ноги на ширене плеч, руки на поясе

1 – 2 развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох.

3 – 4 И.п. выдох

Б) «Маляр»  – поглаживание большим пальцем одной ноги по подъему другой до колена (5 – 6 раз)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

1 минута 15 секунд

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Носом – вдох, а выдох – ртом,

Дышим – глубже, а потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша.

Октябрь III и IV неделя

Комплекс №4

Взять за основу комплекс №3 с внесением изменения: прибавить бег на 15 секунд. Заменить пальчиковую гимнастику №2.

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Дворник дверь  Два дня держал  Деревянный дом дрожал  Ветер дергал  Эту дверь,  Дворник думал, это зверь | Руки поочередно, «закрывают дверь» на себя.  Руки по швам одновременно с приседанием  В ритме похлопываем по бедрам  Волнообразные движения руками,  Руки описывают круг и смыкаются над головой изображая рога. |

Ноябрь I и II неделя

Комплекс №5

«Бельчата»

В лесной глуши на елке

Жили – были два бельчонка

Жили дружно не тужили

И с зарядкою дружили

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Потягушки» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1. поднять две руки вверх, носки ног оттянуть вперед.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Поднимание головы» | То же | 1. Голову приподнять посмотреть на пальцы ног.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Обними колени» | То же | 1. Сесть обнять колени согнутые в коленях.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Веселые ножки» | Сидя, упор сзади на руки | 1. Согнуть правую ногу в колене.  2. И.П.  3 – 4 другой ногой | По 3 раза каждой ногой | Средний |
| «Бельчата прыгают» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки слегка на носочках в чередовании с ходьбой | 10 прыжков по 3 раза | Средний |

РАЗМИНКА

Руки в стороны.

1. И.П. руки к плечам

1. руки в стороны, посмотреть на одну руку, на другую.

2. И.п.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1) Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул

Встали пальчики ура!

В детский сад идти пора.

2) «Мы делили апельсин»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Качалка» И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 – 2 наклон вперед

3 – 4 И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед

1.поднять руки вверх

2. опустить

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

А) И.п. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

1. присесть с прямой спиной на носках, колени развести в стороны, руки вперед.

2. И.п.

Б) «Барабанщик» Ребенок, сидя на полу с согнутыми ногами в коленях, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх, вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

1 минута 15 секунд

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«ВЕТЕРОК» - вдыхая носом, плавно отвести плечи назад, соединяя лопатки. Наш «Ветер» набирает силу. Затем вытягиваем губы трубочкой, медленно выдувайте воздух только через рот, расслабляя плечи.

Ноябрь III и IV неделя

Комплекс №6

Взять за основу комплекс №5 с внесением изменения в разминку

РАЗМИНКА

«Хлопки»

 И.п. ноги слегка расставить

1 - 2 руки в стороны;

3 – 4 вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп»,  (5 – 6 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Положи» И.п. лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты.

1 – 2 положить ноги вместе с права, голову и плечи не поднимать

3 – 4 И.п. тоже (по 3 раза)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

«Выши колено» И.п. ноги слегка расставить руки за спину

1.согнуть, поднять правую ногу носок вниз

2. И.п. тоже левой (по 3 раза)

Декабрь I и II неделя

Комплекс №7

«Вороны»

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны

Кар – кар – кар

Целый день они летали

Спать ребятам не давали

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Машут крыльями» | Лежа на животе, руки в стороны | 1. руки вперед перед грудью.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Вороны клюют зернышки» | Сидя ноги скрестно, руки на поясе | 1. наклон вперед, коснуться руками койки.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Вороны ходят важно» | Сидя упор сзади на руки, ноги согнуты в коленях | 1 – 4 ноги выпрямить переступанием тоже обратно | По 3 раза | Средний |
| «Вороны машут головой» | То же | 1. наклон головы вниз  2. И.П.  3 – 4 вверх | По 3 раза | Средний |
| «Вороны радуются» | Ноги вместе руки на поясе | 1. ноги вместе  2. ноги врозь  чередовать с ходьбой | 10 прыжков  2 – 3 раза | Средний |

РАЗМИНКА

«Вверх»

 И.п. ноги узкой дорожкой, руки вниз

1 ч/з стороны руки вверх;

2 ч/з стороны вниз, сказать «вниз» (5 – 6 раз)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. «Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики

Мы с тобой подружимся,

Маленькие пальчики

1,2, 3,4,5

Мы закончили считать

2. На двери висит замок,

Кто его открыть бы мог?

Потянули, покрутили,

Постучали и открыли.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Хлопок по колену» Ноги врозь, руки за спину

1 – 2 наклон к правому колену, хлопнуть сказать «хлоп»;

3 – 4 И.п. (5 – 6 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

И.п. лежа на спине, руки вверх, ноги вместе;

1. поворот на живот;

2. И.п;

3 – 4 через другой бок ( по 3 раза)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

А) Ноги на ширине плеч, кисть к плечам;

1. вращение плечевыми суставами назад (5 раз);

Б) Ноги узкой дорожкой, подняться на носки, перекат на пятки (30 секунд по 3 раза).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

1 минута 15 секунд

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«СОЛНЫШКО - ЛУНА» - попеременно дышать то одной, то другой ноздрей. Дыхание правой ноздрей согревает – это солнышко, дыхание левой ноздрей охлаждает – «луна».

Декабрь III и IV неделя

Комплекс №6

Взять за основу комплекс №7 с внесением изменения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

И.п. ноги узкой дорожкой, палка в обеих руках за спиной

1. поворот туловища вправо;

2. И.п;

3 – 4 в лево.

Январь I и II неделя

Комплекс №9

«Дружные ребята»

Все ребята молодцы

И с зарядкою дружны,

Глазки открываются

Зарядка начинается

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Любопытные ребята» | Лежа на животе, руки в локтях у груди, ноги вместе | 1. повернуть голову вправо.  2. И.П.  3 – 4 в другую сторону | по 3 раза | Средний |
| «Самолеты» | То же | 1. наклон вперед, коснуться руками койки.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Прогнись» | То же | 1. руки в стороны  2. И.п. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Я на солнышке лежу» | Лежа на спине приподняться на локти, ноги вместе | 1. поднять ноги, согнутые в коленях и поиграть с ними имитируя «Бултыхание» ногами | 30 секунд по 3 раза | Средний |
| «Прыжки» | Ноги вместе, руки на поясе | Легко, чередуя с ходьбой | 10 прыжков  2 – 3 раза | Средний |

РАЗМИНКА

«Бокс» И.п. ноги узкой дорожкой, руки перед грудью согнуты в логтях, кисти в кулак.

Быстро выпрямлять вперед, то правую, то левую руку, меняя их положение (5 – 6 раз)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. Загибание пальцев руки

Этот пальчик гусь молодой,

Указательный поймал

Этот пальчик ощипал,

Этот пальчик печь топил,

Этот пальчик щи варил

Полетел гусь в рот,

А от туда в живот. Вот!

2. «Солдатики»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Сильный ветер» И.п. Ноги врозь, руки на пояс

1. наклон вправо;

2. И.п;

3. то же влево.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

И.п. сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. наклон вперед правой рукой, дотронуться до пальцев левой ноги;

2. И.п.

3. то же левой рукой к правой ноге (по 3 раза)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

А) Ноги на ширине плеч, руки в стороны, вращение назад.

Б) «Барабанщик»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

1 минута 15 секунд

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Радуга улыбается» - поднимая через стороны руки вверх над головой, как бы рисуем дугу радуги. Одновременно делаем медленный вдох. На выдохе широко улыбаемся и произносим звук «С» опуская плавно руки вниз.

Январь III и IV неделя

Комплекс №10

Взять за основу комплекс №9 с внесением изменения. Прибавить оздоровительный бег на 15 секунд. Заменить.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«ТИК - ТАК» - мы часики «Тик» произносим резко, чтобы живот подтянулся к спине. «Так» выдыхаем спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились.

Февраль I и II неделя

Комплекс №11

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочем

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнем

Но чтоб совсем проснуться.

Нам нужно потянуться,

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Поменяй» | Лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль туловища | 1 – 2 поменять местами, тянуть руки и ноги | 5 - 6 раз | Средний |
| «Дотронься» | То же | 1. дотянуться подбородком груди  2. И.п. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Заводная кукла» | Сидя ноги на ширине плеч, руки перед грудью | 1. руки в стороны  2. И.п. | 3 раза | Средний |
| «Ножницы» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Скрестные движения ногами | 30 сек. | Средний |
| «Прыжки» | Ноги вместе, руки на поясе | Легко прыгать на носках | 10 прыжков  2 – 3 раза | Средний |

РАЗМИНКА

«Ладони на затылок» И.п. ноги слегка расставить, руки вниз

1- 2 руки за голову, локти в стороны, голова прямо

3 – 4 И.п. сказать «вниз» (5 – 6 раз)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. «Белочка»

2. «Мы делили апельсин»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Посмотрите на пятки» И.п. стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе

1- 2 поворот вправо

3 – 4 И.п.тоже влево (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

«Лодочка» И.п. лежа на животе, руки вперед ноги вместе качание на животе

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИИ ОСАНКИ

И ПЛОСКОСТОПИЯ

А) поднимание прямых рук в стороны вверх – вдох

И.п. – выдох

Б) «Гусеница»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

1 минута 15 секунд

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Ежик» - сделать несколько ритмичных коротких вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

Февраль III и IV неделя

Комплекс №12

Взять за основу комплекс №11 с внесением изменения. Прибавить оздоровительный бег на 15 секунд. Заменить пальчиковую гимнастику

«Что делать после дождичка?»

|  |  |
| --- | --- |
| Что делать после дождичка? | Соединяем по очереди все пальцы рук с большим |
| По лужицам скакать | Пальцы одной руки приставляем к центру ладони другой руки |
| Что делать после дождичка? |  |
| Кораблики пускать | Рисуем обеими руками восьмерку |
| Что делать после дождичка? |  |
| На радуге качаться | Руки вместе, очерчивать дугу  Качаемся из стороны в сторону |
| Что делать после дождичка? |  |
| Да просто улыбаться | Улыбаемся |

Март I и II неделя

Комплекс №13

«Бельчата»

В лесной глуши на елке

Жили – были два бельчонка

Жили дружно не тужили

И с зарядкою дружили

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Потягушки» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1. поднять две руки вверх, носки ног оттянуть вперед.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Поднимание головы» | То же | 1. Голову приподнять посмотреть на пальцы ног.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Обними колени» | То же | 1. Сесть обнять колени согнутые в коленях.  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Веселые ножки» | Сидя, упор сзади на руки | 1. Согнуть правую ногу в колене.  2. И.П.  3 – 4 другой ногой | По 3 раза каждой ногой | Средний |
| «Бельчата прыгают» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки слегка на носочках в чередовании с ходьбой | 10 прыжков по 3 раза | Средний |

РАЗМИНКА

Руки в стороны.

1. И.П. руки к плечам

1. руки в стороны, посмотреть на одну руку, на другую.

2. И.п.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1) Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул

Встали пальчики ура!

В детский сад идти пора.

2) «Мы делили апельсин»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Качалка» И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 – 2 наклон вперед

3 – 4 И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед

1.поднять руки вверх

2. опустить

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

А) И.п. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

1. присесть с прямой спиной на носках, колени развести в стороны, руки вперед.

2. И.п.

Б) «Барабанщик» Ребенок, сидя на полу с согнутыми ногами в коленях, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх, вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

1 минута 15 секунд

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«ВЕТЕРОК» - вдыхая носом, плавно отвести плечи назад, соединяя лопатки. Наш «Ветер» набирает силу. Затем вытягиваем губы трубочкой, медленно выдувайте воздух только через рот, расслабляя плечи.

Март III и IV неделя

Комплекс №14

Взять за основу комплекс №5 с внесением изменения в разминку

РАЗМИНКА

«Хлопки»

 И.п. ноги слегка расставить

1 - 2 руки в стороны;

3 – 4 вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп»,  (5 – 6 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Положи» И.п. лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты.

1 – 2 положить ноги вместе с права, голову и плечи не поднимать

3 – 4 И.п. тоже (по 3 раза)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

«Выши колено» И.п. ноги слегка расставить руки за спину

1.согнуть, поднять правую ногу носок вниз

2. И.п. тоже левой (по 3 раза)

Апрель I и II неделя

Комплекс №13

«Лисята»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Любопытные лисята» | Лежа на спине повороты головой | 1. поворот вправо  2. И.п.  3. поворот влево  4. И.П. | По 3 раза | Средний |
| «Мы сильные» | Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны | 1. руки согнуть в локтях кулаки к плечам  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Мельница» | Сидя на коленях руки в стороны | 1. поворот на право.  2. И.П.  3. поворот на лево  4. И.п. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Пружинка» | Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища | 1. ноги согнуть в коленях к животу  2. И.П. | По 3 раза каждой ногой | Средний |
| «Прыжки» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки слегка на носочках | 10 прыжков по 3 раза | Быстрый |

РАЗМИНКА

«Ветерок»

 И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища 1. Руки вверх; 2. И.п.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1) «Пошли пальчики гулять»

2) «Сидит белка на тележке»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. наклон вправо; 2. И.п.

3. наклон влево; 4. И.п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

И.п. руки в замок у груди, ноги на ширине плеч

1. наклон вперед, руки вперед (потянуться за руками);

2. И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

А) И.п. руки на поясе, ходьба на носочках

Б) И.п. руки за голову, ноги узкой дорожкой,

1. подняться на носки

2. опуститься

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

2 минуты

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Воздух мягко набираем вдох,

Шарик красный надуваем выдох,

Пусть летит он к облакам вдох,

Помогу ему я сам выдох

Апрель III и IV неделя

Комплекс №15

Взять за основу комплекс №15 с внесением изменения: заменить дыхательную гимнастику «Дружба», «Апельсин»

Май I и II неделя

Комплекс №17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упр-ия | Исходное положение | Выполнение | Дозировка | Темп |
| «Потягивание» | Лежа на спине руки вдоль туловища | 1. руки вверх потянуться носки потянуть  2. И.п. | 5 - 6 | Средний |
| «Велосипед» | То же | Круговые движения ногами | По 20 сек. В 3 приема | Средний |
| «Мостик» | Стоя на четвереньках | 1. округлить спину, голову вниз  2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Лови мух» | Сидя на пятках, руки на поясе | 1. подняться на колени хлопок над головой  2. И.П. | 5 - 6 раз | Средний |
| «Надоедливые мужи» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки с хлопками над головой | 15 прыжков по 3 раза | Средний |

РАЗМИНКА

«Хлопок» И.п. ноги слегка расставить

1. Руки в стороны

2. хлопок  перед собой

3. руки в стороны

4. И.п. (5 – 6 раз)

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«ЗАМОК»

«ЭТОТ ПАЛЬЧИК ДЕДУШКА…»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Гуси шипят» И.п. ноги вдоль, руки за спину

1. наклон вперед, голову приподнять, сказать Ш - Ш – Ш

2. И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе;

1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног.

2. И.п. (5 – 6 раз)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ

И ПЛАСКОСТОПИЯ

А) И.п. ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища

1. поднять руки вверх, отводя ногу назад (вдох)

2. И.п. (выдох) (повторить 5 – 6 раз)

Б) И.п. руки на поясе, ноги узкой дорожкой. Ходьба на внешней стороне стопы.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

2 минуты

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«СОЛНШКО - ЛУНА» - попеременно дышать то одной, то другой ноздрей.

Май III и IV неделя

Комплекс №18

Взять за основу комплекс №17 с внесением изменения: заменить дыхательную гимнастику «А корова - у». ритмично двумя пальцами одновременно нажимать на крылья носа сверху и отпускать.