**Приложение №**

**Картотека оздоровительных упражнений**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Улыбка» п. Бабынино.**

**Картотека дыхательных упражнений**

РАЗВИТИЕ ГРУДОБРЮШНОГО ТИПА ДЫХАНИЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

Этап состоит из трех комплексов упражнений, в которых осуществляется последовательное усложнение двигательных задач. Примерная продолжительность этапа -12-14 недель.

Условия:

1. Активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха;
2. Вдох осуществляется в момент физической нагрузки;
3. Все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.

1 ЭТАП

Первый комплекс упражнений

Задачи: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

В комплекс входит 6 упражнений. На обучение каждому упражнению отводится неделя.

Перед разучиванием нового упражнения повторяется ранее усвоенные.

В первые дни упражнения выполняются 4 раза подряд. Постепенно их количество увеличивается до 12 раз. На овладение комплексом отводится шесть недель.

2 ЭТАП

Первый комплекс.

Упражнение №1.

Выполнение пары «быстрых вдохов»

(это упражнение базовое для усвоения последующих дыхательных упражнений).

Исходное положение: стоя перед логопедом, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнений: «Н.хаем воздух шумно, быстро как собачки. Нюхаем 2 раза: «нюх-нюх» и отдыхаем. Смотрите на меня слушайте, как я буду нюхать воздух».

Упражнение выполняется взрослым вместе с детьми, а затем дети выполняют «быстрые вдохи» перед зеркалом

2 ЭТАП

Первый комплекс

Упражнение №2

Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу взрослого (быстрое движение руки вверх).

И.п.: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Взрослый произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу-быстрому движению руки вверх.

Текст1 За стеклянными дверями

Стоит мишка с пирогами

Здравствуй, мишенька- дружок,

Дай понюхать пирожок

)два коротких «быстрых вдоха» по сигналу).

Текст 2. Мишки водят хоровод,

На диване дремлет кот.

И мышиный хоровод

Вдруг увидел серый кот

(два коротких «быстрых вдоха» по сигналу).

«кот понюхал нас! Ура!

Разбегайтесь детвора!»

Если кто-то из детей не может понять, когда надо делать «быстрые вдохи», то взрослый движение руки сопровождает словами: «нюх-нюх».

2 ЭТАП

Первый комплекс

Упражнение №3

Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево

И.п.; стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Все помнят , как собачки нюхают воздух?

Сейчас собачки будут нюхать воздух, чтобы найти спрятавшегося зайчика.

Сначала понюхаем воздух справа (показ взрослого)

Отдыхаем. (возврат головы в и.п., выдох)

Затем нюхаем воздух слева (показ взрослого) Отдыхаем. (возврат головы в и.п., выдох)

Упражнение можно сопровождать рифмовкой:

Раз, два, три, четыре, пять!

Где же зайчика искать?

Может, справа под кустом?

Может слева за бревном?

2 ЭТАП

Первый комплекс

Упражнение №4

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легком повороте головы в противоположную сторону(«прислушиваемся и нюхаем»).

И.п.; стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения : «Чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух.

Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх.

Отдыхаем. (возврат в и.п., выдох.)

Поворачиваем голову и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх.

Отдыхаем. (возврат в и.п., выдох)

2 ЭТАП

Первый комплекс

Упражнение №5

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднятии подбородка

И.п.; стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: «нюх-нюх».

Отдыхаем.( возврат в и.п., выдох.)

Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: «нюх-нюх».

Отдыхаем. (возврат в и.п., выдох.)

Взрослый показывает упражнение целиком.

2 ЭТАП

Первый комплекс

Упражнение №6.

Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому , то к левому плечу.

И.п.; стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: «нюх-нюх».

Отдыхаем. (возврат в и.п., выдох.)

Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: «нюх-нюх».

Отдыхаем. (возврат в и.п., выдох)

Взрослый показывает упражнение целиком.

**Приложение №**

**Картотека пальчиковых игр**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Улыбка» п. Бабынино.**

РАДУГА

Гляньте: радуга над нами, *Нарисовать рукой над головой полукруг(маховое*

Над деревьями, *движение)*

Домами, *Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты*.

И над морем, над волной, *Руки сложены над головой крышей.*

И немножко надо мной. *Нарисовать волну рукой.*

*Дотронуться до головы.*

**КАПИТАН**

Я плыву на лодке белой Концы пальцев направить вперед,

По волнам с жемчужной пеной прижать руки ладонями друг к другу,

Я – отважный капитан, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок,

Мне не страшен ураган. Показывать, как лодка качается на волнах,

А затем плавными движениями рук-сами

Чайки белые кружатся, волны. Потом по тексту стиха показать чайку

Тоже ветра не боятся. Скрестив руки, соединив ладони тыльной

Лишь пугает птичий крик стороной и помахать пальцами, сжатыми

Стайку золотистых рыб. Вместе. Выпрямленными ладонями с

Пальцами, прижатыми друг к другу

И, объездив чудо-страны, изобразить рыбок. Плавными движениями

Посмотрев на океаны, ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой

**ДОМИК**

Под грибом-шалашик-домик, (соедените ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик. (постучать кулаком одной руки о ладонь другой

Мы тихонько постучим, руки) (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы

В колокольчик позвоним. скрещены; средний палец правой руки опущен в

Вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к

Станет звать в шалашик-домик. другу)

В домике дощатый пол, (левая рука сжата в кулак,

А на нем –дубовый стол. Сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом- стул с высокой спинкой (направить левую ладонь вертикально вверх

к ее нижней части приставить кулачок правой

На столе- тарелка с вилкой. руки большим пальцем к себе)

И блины горой стоят- (ладонь левой руки лежит на столе и

Угощенье для ребят. Направлена вверх, изображая тарелку, правая

Правая рука изображает вилку:

Ладонь направлена вниз, четыре

Пальца выпрямлены и слегка

Разведены в стороны, а большой

Прижат к ладони)

БАРАШКИ

Захотели утром рано Ладони обеих рук опущены вниз. Локти

Пободаться два барана. Разведены в разные стороны. Указательные

Выставив рога свои, пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и

Бой затеяли они. Выдаются вперед, изображая рога барашков.

Долго так они бодались, Остальные пальцы прижаты к ладоням.

Друг за друга все цеплялись. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми

Но к обеду, вдруг устав, указательным пальцем и мизинцем одной руки об

Разошлись, рога подняв. Указательный палец и мизинец одной руки.

ГРОЗА

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по

Пауков перепугали. столу) (внутренняя сторона ладони опущена вниз;

Пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать,

Дождик застучал сильней, как разбегаются пауки)

Птички скрылись средь ветвей. (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

(скрестив руки, ладони соеденить тыльной

Дождь полил как из ведра, стороной; махать пальцами, сжатыми вместе)

Разбежались детвора. (сильнее постучать по столу всеми пальцами

обеих рук) (указательный и средний пальцы обеих

В небе молния сверкает, рук бегают по столу, изображая человечков;

Гром все небо разрывает. Остальные пальцы прижаты к ладони).

А потом из тучи солнце (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Вновь посмотрит нам в оконце! (барабанить кулаками, а затем похлопать в

ладоши)

поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами.)

**МОЯ СЕМЬЯ**

Знаю я, что у меня поднять руку ладонью к себе и в

Дома дружная семья: соответствии с текстом стиха в

Это-мама, определенной последовательности

Это-я, пригибать пальцы, начиная с безымянного,

Это-бабушка моя, затем мизинец, указательный палец,

Это-папа, средний и большой

Это- дед.

И у нас разлада нет.

**КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри, (пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол

Разжимаем коготки. Ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки,

И легонько их сжимаем- разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка

Мышку так она пугает. Выпускает коготки: при выполнении движений кисти

Рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь

Снова кладутся на стол)

Кошка ходит тихо-тихо, Ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в

Половиц не слышно скрипа, разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все

Только мышка не зевает, пальцы правой руки

Вмиг от кошки удирает медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука)

Убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

**ПАЛЬЧИКИ**

Это пальчик хочет спать. (ребенок разворачивает левую ручку ладошкой к

Себе, правой ручкой загибает мизинчик на левой

Этот пальчик лег в кровать, руке) (загибает безымянный пальчик)

Этот пальчик чуть вздремнул, (загибает средний пальчик)

Этот сразу же уснул. (загибает указательный пальчик)

Этот крепко-крепко спит (загибает большой пальчик)

И тихоноко сопит.

Солнце красное взойдет, (поднимает левую ручку и распремляет все

Утро ясное придет, пальчики)

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать!

Повторить то же самое с правой рукой.

**ПАЛЬЧИК В ЛЕСУ**

Раз, два, три, четыре, пять, (взрослый держит перед собой кулачок ребенка)

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел, (разгибает мизинчик)

Этот пальчик гриб нашел, (разгибает безымянный пальчик)

Этот резал, (разгибает средний пальчик)

Этот ел, (разгибает указательный пальчик)

Ну, а этот лишь глядел! (разгибает большой пальчик и щекочет ладошку)

**КТО ПРИЕХАЛ?**

Кто приехал? (ребенок складывает вместе ладошки и пальцы обеих

Мы, мы, мы! Рук, четыре раза хлопает кончиками больших пальцев)

(теперь кончики больших пальцев прижаты друг к другу и

Мама, мама, это ты? неподвижны, а кончиками остальных пальцев быстро и

Да, да, да! одновременно хлопает три раза)

Папа, папа, это ты? (хлопает кончиками больших пальцев)

Да, да, да! (хлопает кончиками указательных пальцев)

Братец, братец, это ты? (хлопает кончиками больших пальцев)

Или: (хлопает кончиками средних пальцев)

Ах, сестричка, это ты? (хлопает кончиками больших пальцев)

Да,да,да!

Дедушка, а это ты?

Или: (хлопает кончиками безымянных пальцев)

Бабушка, а это ты? (хлопает кончиками больших пальцев)

Да, да, да! (хлопает кончиками мизинцев)

Все мы вместе , да, да, да! (хлопает в ладоши)

**ШАЛУН**

Наша Саша варила кашу (на первые две строчки чертить круговые линии на

Кашу сварила, малышей кормила. Ладошке)

Этому дала, этому дала, (на следующие 2 строчки загибает пальцы с

Этому дала, этому дала, проговариванием соответствующих слов)

А этому – не дала. (со словами последней строчки пальцами другой

Он много шалил, руки брать мизинчик и слегка покачивать)

Свою тарелку разбил.

БЕЛОЧКА

Сидит белка на тележке, (поочередно разгибать все пальцы, начиная с

Продает свои орешки; большого)

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке косолапому,

Заиньке усатому.

ДЕТКИ

Раз, два, три, четыре, пять, (поднять кисть правой (левой) руки вверх,

Будем пальчики считать- широко раздвинуть пальцы; поочередно

Крепкие, дружные, сгибать их в кулачок, начиная с большого)

Все такие нужные.

Тише, тише, тише,

Не шумите! (раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике

Наших деток не будите! Стихотворения строк, а на слове «вставать» -

Птички станут щебетать! Открывать кулачок, широко раздвинув пальцы)

Будут пальчики вставать.

ПО ГРИБЫ

Раз, два, три, четыре, пять, (попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинцем)

Мы идем грибы искать!

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел

ПАЛЬЧИКИ

Раз, два, три, четыре, пять, (поочередно разгибать все пальцы,

Вышли пальчики гулять! начиная с мизинца, затем сгибать их в том же

Раз, два, три, четыре, пять, порядке.)

В домик спрятались опять.

ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Раз, два, три, четыре, пять, (загибать пальцы, начиная с большого)

Будем листья собирать. (сжимать и разжимать кулачки)

Листья березы, листья рябины, (загибать пальчики , начиная с большого)

Листья тополя, листья осины,

Листики дуба мы соберем.

ЕСТЬ ИГРУШКИ У МЕНЯ

Есть игрушки у меня: (хлопать в ладоши)

Паровоз и два коня, (загибать поочередно пальчики)

Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал,

Подъемный кран.

ПАСТУШОК

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду, (пальцы обеих рукк сложены колечком и поднесены

ко рту, имитировать игру на трубе)

А я дудочку нашла, (хлопать в ладоши)

Пастушку я отдала.

Ну-ка, милый пастушок,

Ты спеши –ка на лужок, (указательным пальцем одной руки круговые

Там Буренка лежит движения по ладошке другой руки)

На теляток глядит.

А домой не идет,

Молочка не несет.

Надо кашу варить, (можно произносить имя вашего малыша)

Деток

Кашей кормить.

ОЧКИ

Бабушка очки надела (большой палец правой руки и левой вместе с

И внучонка разглядела остальными образуют колечко, колечки поднести

к глазам)

Стул

Ножки, спинка и сиденье- (левая ладонь- вертикально вверх, к ее нижней

Вот вам стул на удивленье. части приставляется кулачок (большим пальцем к

себе); если малыш легко выполнит упражнение,

можно менять положение руки на счет раз)

**лодка**

лодочка плывет по речке, (обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы

оставляя на воде колечки прижаты к ладоням, как ковшик)

**ПАРАХОД**

Пароход плывет по речке (обе ладони поставлены на ребро, мизинцы

И пыхтит он, словно печка. Прижаты (как ковшик) , а большие пальцы

Подняты вверх)

**КОЗА**

У козы торчат рога, (внутренняя сторона ладони опущена вниз,

Может забодать она. Указательный палец и мизинец выставлены

Вперед, средний палец и безымянный палец

Прижаты к ладони и охвачены большим пальцем)

**ПАУЧОК**

Паучок ходил по ветке, (руки скрещены; пальцы каждой руки «бегут»

А за ним ходили детки. По предплечью, а за тем по плечу другой руки.

Дождик с неба вдруг полил, Кисти свободно опущены, выполняем

Паучков на землю смыл. Стряхивающие движения (дождик).

Солнце стало пригревать, Хлопок ладонями по столу/коленям.

Ладони боковыми сторонами прижаты друг

Паучок ползет опять, к другу, пальцы растопырены, качаем руками

А за ним ползут все детки, (солнышко светит) Действия аналогичны

Чтобы погулять на ветке первоначальны «Паучки» ползают на голове.

**ПЧЕЛКИ**

Домик маленький на елке, (одна из рук стоит на столе, опираясь на

Дом для пчел, а где же пчелки? Локоть, пальцы растопырены (елка)

На второй руке пальцы смыкаются в кольцо

(улей) . «Улей» прижат к елке Дети

Надо в дом постучать, заглядывают в улей.

Раз ,два, три, четыре, пять. Сжимаем кулачки. Стучим кулачками друг

Я стучу, стучу по елке, о друга, чередуя руки.

Где же, где же эти пчелки? Разводим ручками, растопыриваем пальцы

Стали вдруг вылетать: и шевелим ими (пчелки летают).

Раз, два, три, четыре, пять!

**ЧЕРВЯЧКИ**

Раз, два, тир, четыре, пять, (ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы,

Червячки пошли гулять. сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение

Раз,два,три,четыре, пять, ползущей гусеницей), идем по столу указательным

Червячки пошли гулять. и средним пальцами (остальные поджаты к ладони).

Вдруг ворона подбегает, складываем пальцы щепоточкой, качаем ими вверх и

Головой она кивает, вниз.

Каркает: «вот и обед!» раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз,

Глядь – а червячков уж нет! А остальные вверх.

Сжимаем кулачки, прижимая их к груди.

**ПЯТЬ УТЯТ**

Пять утят плывут вперед, одна из рук – «мама утка» -стоит на

На берегу их мама ждет, столе, опираясь на локоть. пальцы

Но только четверо утят сложены щепоткой. Вторая рука –утята.

Вернулись к мамочке назад. Выполняем волнообразные движения по

Четверо утят плывут… направлению к «утке». количество

Трое утят плывут… разогнутых пальцев соответствует количеству утят

Двое утят плывут… (постепенно пальцы загибаются).

Вот один плывет вперед, На слова «На берегу их мама ждет» «киваем»

На берегу его мама ждет, кистью руки («мамой – уткой»).

И сразу пятеро утят

Вернулись к мамочке назад.

**ВЕТЕР**

Ветер дует, задувает, руки стоят на столе, опираясь на локти.

Пальму в стороны качает. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы

Ветер дует, задувает, растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками в

Пальму в стороны качает. Разные стороны, стараясь не поднимать локти.

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит.

А под пальмой краб сидит ладони лежат на столе, прижаты друг к другу

И клешнями шевелит. Боковыми частями. Пальцы рук согнуты,

Растопырены (клешни). Шевели ими.

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет.

Чайка над водой летает ладони соединены большими пальцами, остальные

И за рыбками ныряет. Пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья);

А под пальмой краб сидит «машем» ими в воздухе.

И клешнями шевелит. Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем

А под пальмой краб сидит волнообразные движения.

И клешнями шевелит.

**РЫБКИ**

Пять маленьких рыбок ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем

Играли в реке, волнообразные движения в воздухе.

Лежало большое руки прижаты друг к другу; переворачиваем их с боку

Бревно на песке, на бок.

И рыбка сказала:

«Нырять здесь легко!» ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем ими

Вторая сказала: «ныряющие» движения.

«Ведь здесь глубоко». Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный

А третья сказала: жест). Ладони поворачиваем на тыльную сторону из

«Мне хочется спать!» рук (рыбка спит).

Четвертая стала быстро качаем ладонями (дрожь).

Чуть-чуть замерзать. Запястья соединены; ладони раскрываются и

А пятая крикнула: соединяются (рот).

«Здесь крокодил!

Плывите скорей,

Чтобы не проглотил!»

**УЛИТКА**

В домике она сидит, одна из рук – «цветочек». Она стоит на столе,

Рожки высунув, молчит. Опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты,

Растопырены. Ладошка- чашечка цветка. Вторая

Вот улиточка ползет рука –улитка. Большой, средний и безымянный

Потихоньку вперед. Пальцы соприкасаются кончиками. указательный

И мизинец вытянуты вперед (рога улитки).

На цветочек заползет, «Улитка» раскачивается из стороны в сторону.

Ползет вперед по столу.

Лепесточки погрызет. «Улитка» заползет на «цветочек». «Улитка»

Поочередно обхватывает пальцы («лепесточки»)

Рожки в голову втянула, второй руки («цветочка»). Рука («улитка»)

В домик спряталась, заснула. Сворачивается в кулак («втягивает рожки»).

Вторая рука («цветочек») закрывается пряча

«улитку» в «бутоне».

**ЧАСЫ**

Мышь полезла в первый раз садимся на коврик или подушку 9на колени)

Посмотреть, который час. Перебираем пальчиками («бежим») от

Вдруг часы сказали:»Бом!», коленочек до макушки

Мышь скатилась кувырком. Один хлопок над головой «руки» «скатываются»

Мышь полезла второй раз на пол.

Посмотреть ,который час.

Вдруг часы сказали: «Бом,бом!»

Мышь скатилась кувырком. Два хлопка.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!» Три хлопка.

Мышь скатилась кувырком.

**ПЕРЧАТКА**

Веселая мышка раскрываем ладошку, пальцы растопырены

Перчатку нашла, (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью,

Гнездо в ней устроив, то тыльной стороной вверх. Складываем

Мышат позвала. Ладоши «ковшом»

Им корочку хлеба сгибаем –разгибаем пальцы («зовущий» жест)

Дала покусать, Кончиком большого пальца поочередно стучим

Погладила (отшлепала) по кончикам остальных пальчиков.

И отправила спать. Большим пальцем гладим остальные (скользящим

движением от мизинца к указательному).

ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку

(спим).

**КОТЯТА**

У кошечки нашей есть десять котят, ладошки складываем, пальцы прижимаем

Сейчас все котята по парам стоят: друг к другу. Локти опираются о стол.

Два толстых, два ловких, покачиваем руками, не разъединяя их.

Два длинных, два хитрых, постукиваем соответствующими пальцами

Два маленьких самых друг о друга (от большого к мизинцу).

И самых красивых

**ТАРАКАНЫ**

За буфетом под пакетом ладони раскрываем, прижимаем к боковой

Десять тараканов. (2 раза) поверхности стола, пальцы рук («тараканы»

Самый храбрый таракан растопырены, шевелим ими.

Побежал к тебе в карман. Бежим пальцами рук по туловищу, имитируем

За буфетом под пакетом заползание «за шиворот». Загибаем один из пальцев,

Девять тараканов. Крутим остальными, показывая, что теперь осталось

За буфетом под пакетом девять тараканов.

Девять тараканов. (2 раза) Движения повторяются аналогично первому

куплету, только теперь пальцев (тараканов)

не десять, а девять.

**У ЖИРАФОВ**

У жирафов пятна, пятна, пятна, хлопаем по всему телу ладонями

Пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна,

Пятнышки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях, Обоими указательными пальцами

Дотрагиваемся до соответствующих

На носах, на животах, частей тела

На коленях и носках.

У слонов есть складки, складки, складки,

Складочки везде. Щипаем себя, как бы собирая складки.

У слонов есть складки, складки, складки,

Складочки везде.

На лбу, ушах, на шее,

На локтях, Обоими указательными пальцами

Но носах, на животах, дотрагиваемся до соответствующих частей

На коленях и носках. Тела.

**ПОРОСЯТА**

Этот толстый поросенок пальцы рук растопырены; поочередно «идем»

Целый день хвостом вилял, по столику или коленочкам каждым из

Этот толстый поросенок пальчиков.

Спинку об забор чесал.

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, Мизинцы.

Поросяток я люблю

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, безымянные.

Поросяток я люблю

Этот толстый поросенок «Фонарики».

Носом землю ковырял, сжимаем и разжимаем кулачки

Этот толстый поросенок Средние.

Что-то сам нарисовал.

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю-лю,

Поросяток я люблю Указательные.

Этот толстый поросенок-

Лежебока и нахал, Сжимаем и разжимаем кулачки

Захотел спать в серединке Большие.

И всех братьев растолкал.

**ДВА КОЗЛИКА**

Как-то раз к кому-то в гости на обеих ручках прижимаем большими пальцами

Средние и безымянные.

Шел козленок через мостик, держим кисти горизонтально,

А на встечу шел другой, сближаем руки.

Возвращаемся домой. На первый слог каждой строчки

Два рогатых глупых братца соединяем руки с размаха .

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались. На слово «бух» - хлопаем в ладоши.

Вот с разбега лбами –бух! Роняем руки на колени.

И с моста в водичку – плюх!

**ЗАЙЦЫ**

Десять серых зайцев руки лежат на столе или коленях, пальцы

Дремали под кустом, расслаблены. В соответствии с текстом

И двое вдруг сказала: приподнимаем поочередно пару

«Вон человек с ружьем» одноименных пальцев, начиная с больших.

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 наутек.

**ВЕСНА**

Стучат все громче дятлы, Пальцы складываем щеточкой. Качаем ими.

Синички стали петь.

Встает пораньше солнце, Ладони сомкнуты «ковшом», поднимаем руки вверх,

Чтоб землю нашу греть. Раскрываем ладони, боковые части остаются

Встает пораньше солнце, прижатыми, пальцы растопырены.

Чтоб землю нашу греть.

Бегут ручьи под горку, Движения повторяются.

Растаял весь снежок,

А из под старой травки

Уже глядит цветок… Выполняем руками волнообразные движения

А из под старой травки (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты

Уже глядит цветок вниз). Ладони сомкнуты «ковшом».

Раскрылся колокольчик ладони раскрываются, боковые стороны рук

В тени там, где сосна, соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты

(чашечка цветка) Движения повторяются.

Динь-динь, звенит тихонько, Руки стоят на столе, опираясь на локти.

Динь-динь, пришла весна. Пальцы сжаты в кулак. Пальцы постепенно

Динь-динь, звенит тихонько, разжимаются, свободно расслаблены

Динь-динь, пришла весна. (чашечка колокольчика). Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая «динь-динь».

**ЖУЧОК**

Этот маленький жучок Перебираем пальцами по ступням.

По земле гуляет,

Листик сладенький найдет

И его кусает. Щипаем ступни.

Чтоб еще листочек съесть,

Хочет он повыше влезть. Перебираем пальчиками по ногам (со ступней

Этот маленький жучок до коленей). Перебираем пальцами по коленям

По траве гуляет…

Этот маленький жучок

По кустам гуляет… Перебираем пальцами по животу.

Этот маленький жучок

Выше залезает, Перебираем пальцами по груди

Вот он ямочку нашел, «жучок заползает» в ямочку на плече у шей

Лег и отдыхает. Пальчики сжимаем в кулаки

Он не будет вас кусать,

Хочет он чуть-чуть поспать. Опускаем голову вниз, глаза закрываем.

**СЕРЕНЬКИЙ КОЗЛИК**

Как-то серенький козел указательные пальцы выпрямлены, пальцы

В огород поесть зашел. Приставлены ко лбу. Идем вперед.

Посмотрел по сторонам- Поворачиваем то в одну, то в другую сторону.

Есть еда и здесь и там.

Под копытом-трава, Опускаем подбородок.

А над головой-листва. Поднимаем подбородок вверх.

Наклонись-капустку кушай, Наклоняемся вниз.

А вверху-большие груши. Встаем на носочки, тянемся вверх.

Сзади огурцы растут, Поворачиваемся назад.

Впереди кусты цветут, Возвращаемся обратно.

Слева-молодой лучок, Полуобороты вправо-влево.

Справа- вкусный кабачок. Наклоны вправо-влево.

Здесь-сто ягодок, там-двести, Крутится.

Козлик крутиться на месте. Наклонив голову, убегаем от «пса»

И, пока он выбирал,

Пес его в сарай прогнал.

**ЗМЕЙКА**

Посмотрите-ка , друзья, Одна рука- «змея». Пальцы сомкнуты в щепоть.

У меня живет змея! Руку взрослого или другого ребенка-«дорожка».

По дивану, по коврам Медленно вращаем кистью руки

Может ползать тут и там. Выполняем рукой медленное волнообразные

Движения. «змея» ползет по дорожке, первый

Хоть и нет у змейки ножек, палец отведен вниз (рот). Сначала ползет

Очень быстро по дорожке, медленно, а потом постепенно ускоряя темп

Широко открыв свой рот (в соответствии с произносимым текстом).

За лягушками ползет. Пальцы вновь сомкнуты в щепоть. Крутим

Нет у этой змейки глаз кистью руки (как бы оглядываясь).

И поймала в этот раз

Не лягушек, не стрекоз, Волнообразные движения рукой

А ребеночка за нос. «Змея» хватает за нос партнера по игре.

**ГВОЗДИ**

Бом, бом, бом, бом, Одна рука-«молоток» (сжимаем пальцы в кулак)

По гвоздям бьем молотком Вторая рука (или рука партнера по игре)- гвозди.

Гвозди не загибаются, Стоит на столе или коленях, опираясь на локоть,

Только загибаются. Пальцы растопырены. «Молоток» стучит по

«гвоздям»- по очереди по каждому пальцу.

Значит, клещи надо взять, пальцы – гвозди-согнуты. Пальцы другой руки-

Будем гвозди вырывать. Клещи. Смыкаются в кольцо (первый-второй,

Я тянул, тянул, тянул, 1-3,1-4,1-5, на усмотрение играющих0 и «вырывают

Все я гвозди разогнал. гвозди»-поочередно тянем пальцы другой руки,

выпрямляя их.

**ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ**

Эти пальчики щипают, Большим и указательным пальцем щипаем

Эти пальчики гуляют, ладонь другой руки (или мамину ладонь).

Эти-любят поболтать, Указательный и средний «идут» по другой

Эти-тихо подремать, руке.

А большой с мизинцем братцем средний и безымянный шевелятся, трутся друг о

Могут чисто умываться. Друга (шурша). Безымянный и мизинец

Прижимаем к ладони.

Крутим большим пальцем вокруг мизинца.

В КОМНЕТЕ

Наша-то Катюша умная была: Левая рука – чашечка , скребем пальцами

В комнате работу всем зверям дала. Правой руки по ее ладони движение «от себя»

Чашечки собачка моет язычком, тыльной стороной пальцев

Мышка подбирает крошки под столом Хватательно- щипательное движение правой

Руки с ладони левой

Кошка коготками лавочку скребет, Скользящее движение ребром ладони одной руки по другой Указательным пальцем правой

руки вращательные движения в ладони левой руки

Курочка рябая пол крылом метет «Зачерпываем кашку из кастрюльки» левой рукой  
(ложкой), протягиваем левую руку вперед

(кормит зверят)

Катя варит кашу для зверят своих

Кашки наварила, с ложки кормит их

ДОМ

Я хочу построить дом, Руки над головой «домиком».

Чтоб окошко было в нем, руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты

Чтоб у дома дверь была, в «окошко» ладони повернуты к себе, сомкнуты

Рядом чтоб сосна росла боковыми частями.

Чтоб вокруг забор стоял, пальцы растопырены. Руки тянем вверх.

Пес ворота охранял. Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.

Солнце было, одна рука «пес», мизинец отсоединить от

Дождик шел, других пальцев.

И тюльпан в саду расцвел скрестить кисти рук, пальцы растопырены.

«Стряхивающие» движения

Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.

**КРОЛИК**

Маленький кролик Кисти прижать к голове, как ушки.

С большими ушами, Указательными пальцами дотронуться до носа.

Розовым носом, Указательные пальцы прижаты к губам.

Смешными усами

Норку глубокую роет себе

Сильными лапками Роем норку (колени).

В мягкой земле.

Чистит он шерстку себе «Чистим шерстку».

Или спит. Руки складываем , кладем под щетку.

Кролик ушами всегда шевелит Шевелим «ушами» .

Слышит шаги и лисиц, и волков, Сжаться комочек или спрятаться в мамины

Прячется в норку свою от врагов коленки.

**ЧЕРЕПАШКА**

Моя черепашка в рука сжата в кулак. Большой палец сверху.

Коробке живет,

Купается в ванне, рука лежит на другой ладони (или на ладони

По полу ползет. Партнера по игре волнообразные движения

кулаком в воздухе.

Её на ладошке я ладошке я буду носить, «Черепашка» ползет по другой руке (своей или

Она не захочет меня укусить партнера по игре). Руки возвращаются в и.п..

**ГОРШОК**

Под крышей- сомкнуты пальцы, ладонь повернуть вниз.

Маленький горшок, прижать к ладони кулак другой руки. большой

Открыли крышку- палец внутри

Мышка – скок! Поворачиваем «крышку» ладонью вверх.

Резко поднимаем большой палец

**МОИ ВЕЩИ**

Вот это-мой зонтик, Поднимаем правую руку над головой, сгибаем ее(зонтик).

Я в дождь хожу с ним

Пусть дождь барабанит- «Барабаним» пальцами левой руки по правой

Останусь сухим. (зонтику).

А вот моя книжка

Могу почитать, Прижимаем ладони друг к другу, локти согнуты.

Могу вам картиночки

В ней показать. Раскрываем ладони «книжечкой».

Вот это- мой мяч, Руки вытягиваем, ладони открыты.

Очень ловкий, смешной Сжимаем кулачок, вращаем кистью руки.

Его я бросаю «Мячик прыгает» над головой, ударяясь

Над головой. О ладонь другой руки (или о ладонь парнера-

А вот мой котенок, ра по игре).

Я глажу его, поочередно гладим одну руку другой.

Мурлычет он так

Для меня одного.