

**Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение
Детский сад «Рябинушка» п. Селенгинск**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих
технологий в музыкальной деятельности
дошкольников».**

Выполнила: Брызгалова Лариса Александровна,
музыкальный руководитель высшей
квалификационной категории

2022 год

Содержание

Введение..... 3-6

| | | |
|--------|--|------|
| 1. | Теоретическая часть | |
| 1.1. | Понятие «здоровьесберегающие технологии в образовании». Виды здоровьесберегающих технологий..... | 7- 8 |
| 1.2. | Классификация здоровьесберегающих технологий..... | 8-9 |
| 1.3. | Задачи здоровьесберегающих технологий в музыкально-оздоровительной работе ДОО..... | 9-10 |
| 1.3.1 | Дыхательная гимнастика..... | 10 |
| 1.3.2 | Вокалотерапия..... | 11 |
| 1.3.3 | Музыкотерапия..... | 13 |
| 1.3.4 | Танцетерапия..... | 16 |
| 1.3.5 | Игротерапия..... | 17 |
| 1.3.6 | Ритмопластика..... | 17 |
| 1.3.7 | Психогимнастика..... | 18 |
| 1.3.8 | Улыбкотерапия..... | 20 |
| 1.3.9 | Фольклорная арт-терапия..... | 21 |
| 1.3.10 | Сказкотерапия..... | 22 |
| 1.3.11 | Пальчиковая гимнастика..... | 22 |
| 1.3.12 | Праздникотерапия..... | 23 |
| 1.3.13 | Логоритмика..... | 23 |
| 2. | Практическая часть..... | 25 |
| 2.2 | Содержание системы музыкально-оздоровительной работы в ДОУ | 25 |
| 2.3 | Внедрение здоровьесберегающих технологий в ДОУ..... | 27 |
| 2.4 | Взаимодействие и просветительская работа с родителями..... | 37 |
| 2.5 | Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий..... | 40 |
| | Список использованной литературы | 41 |
| | Приложение | |

Введение

«Забота о здоровье-это
важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

Все это возможно в результате интеграции в образовательном процессе, направленной:

- ✓ на обучение детей рассматриванию любых явлений с разных позиций;
- ✓ на развитие умения применять знания из различных областей в решении конкретной творческой задачи;
- ✓ на развитие желания активно выразить себя в каком – либо творчестве.

В соответствии с новыми нормативными документами, введением ФГОС ДО, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка. И приоритетная задача психолога –

педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей должна решаться интегрировано, в ходе освоения всех образовательных областей. Одним из источников здоровьесберегающих мероприятий являются музыкальные занятия в дошкольной образовательной организации .

Одной из главных задач дошкольной образовательной организации является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Необходимо обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим педагогу самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей. Все это требует внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области, в том числе и образовательную область «Музыка», и интеграцию оздоровительной работы с музыкально-образовательной.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Н. Ветлугина пишет "пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность".

Научная основа базируется на программах и методических пособиях: по музыкальному воспитанию - Н. Ветлугиной, О. Радыновой, Т. Тютюнниковой, по воспитанию здорового ребенка и диагностике

Э.П. Костиной. Методики В. Кудрявцева, Н Ефимова, А. Стрельниковой.

Таким образом, становится ясно, что использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя выступает как необходимое условие полноценного развития детей.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в музыкально образовательной деятельности:

- Высокий уровень заболеваемости детей.
- Эффективность музыкального воздействия на физиологию ребенка.
- Отсутствие единого целостного подхода в оздоровительной работе среди специалистов
- Повышение уровня профессиональной компетенции музыкального руководителя в условиях педагогики оздоровления.

В связи с этим **целью** данного опыта работы является:

оптимизация системы музыкально-оздоровительной работы ДОУ посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыка», что обеспечит каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, создаст условия для гармоничного развития, эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития каждого ребенка.

Опираясь на современные программы и методики по музыкальному образованию и оздоровлению детей, формулируем следующие **задачи**:

- ✓ Оптимизировать развитие основных структурных компонентов музыкальности детей, посредством внедрения здоровьесберегающих технологий:
- ✓ обеспечение комфорта детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности.
- ✓ развитие сенсорных и моторных функций,
- ✓ профилактика заболеваний органов дыхания, простудных заболеваний,
- ✓ формирование потребности в двигательной активности,
- ✓ приобретение навыка правильного дыхания,

- ✓ развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве)
- ✓ развитие эмоционально–волевой сферы и игровой деятельности;
- ✓ формирование гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

Объект исследования : инновационный подход к использованию здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников.

Предмет исследования: условия, способствующие эффективному оздоровлению воспитанников в процессе использования на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий.

Гипотеза: Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса

1. Теоретическая часть

1.1 Понятие «здоровьесберегающие технологии в образовании».

Виды здоровьесберегающих технологий.

В педагогической науке понятие «здоровьесберегающие технологии в образовании» определяется как

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогического состава ДОУ и родителей. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре,
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих технологий:

1 группа – *медико-профилактические технологии* в дошкольном образовании - технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ. К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников, контроль питания

- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

2 группа – **физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств, двигательной активности,
- закаливание,
- дыхательная гимнастика,
- массаж и самомассаж,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

3 группа – **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** - это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

4 группа - **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоционального комфорта ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

5 группа - **технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов и родителей** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни и обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

1.3. Применительно к ДОУ выделяют следующую **классификацию здоровьесберегающих технологий:**

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
- **Технологии обучения здоровому образу жизни:** коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, бассейн.
- **Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

1.4 Задачи здоровьесберегающих технологий в музыкально-оздоровительной работе ДОО.

- Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.
- Создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- Повышение адаптивных возможностей детского организма.
- Формирование правильной осанки

В системе музыкально-оздоровительной работы в ДОО можно предложить использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

- Дыхательная гимнастика
- Вокалотерапия
- Музыкотерапия
- Танцотерапия
- Игротерапия
- Ритмопластика
- Психогимнастика
- Улыбкотерапия
- Фольклорная арт –терапия

- Сказкотерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Праздникотерапия

1.3.1 Дыхательная гимнастика:

Дыхательная гимнастика — это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительного выдоха.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

- Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- Улучшает дренажную функцию бронхов;
- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (*исключая 20 минут до еды и 1 час после еды*). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

1.3.2. Вокалотерапия:

Вокалотерапия — научное название метода, который подразумевает лечение голосом. Голос выражает позицию ума. Ум с помощью мысли проецирует тонкие вибрации в виде дыхания. Вибрации дыхания, проходя через носоглотку, бронхи и легкие образуют голос. Голос — это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку природой с самого рождения. Благодаря голосу мы можем петь, а значит выражать свое эмоциональное состояние. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация, которая массирует этот орган тела, то есть благодаря пению можно восстановить кровообращение и устранить застой в данном органе. Вокалотерапия, путем активного тренинга, массируя гортань, щитовидную железу, бронхи, легкие, сердце, печень, оказывает лечебное воздействие на весь организм человека.

Приобщение малышей с раннего детства к доступной и любимой ими вокальной деятельности способствует полноценному психическому, физическому и личностному развитию детей. Реагируя на первые музыкальные звуки, ребёнок приобретает начальный опыт эмоциональных переживаний, которые развивают сферу чувств и формируют мышление. Детей необходимо знакомить с наилучшими образцами народной, классической и современной музыки.

В хоре прекрасно себя чувствуют стеснительные и не уверенные в себе малыши, потому что в группе поющих детей они себя чувствуют уверенней и спокойней. Пение оказывает на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и устраняет различные недомогания. Вокалотерапия очень эффективна при хронических заболеваниях лёгких и при бронхиальной астме, так как работа над протяжной песней, над удлинением выдоха способствует качественной вентиляции этих органов. Хоровое пение отлично лечит детей от заикания. Индивидуальная и групповая вокалотерапия укрепляет певческий аппарат детей, развивает воображение и творческие способности детей.

Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. С учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии следующие:

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Согласные (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Все занятия должны проводиться в игровой форме, то есть легко, интересно и непринужденно.

Очень полезны вокальные игры-импровизации, так как они дают возможность интуитивно находить нужные для организма звуковые вибрации.

Вокально-речевые игры развивают память, слух, творческие способности, певческое дыхание и артикуляционный аппарат ребенка. Пением можно добиться координации дыхания с речью, улучшить дикцию, устранить гнусавость. Артикуляционная гимнастика развивает и укрепляет мышцы языка, губ, щек, то есть способствует развитию речевого аппарата.

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Таким образом, при помощи вокалотерапии можно практиковать развивающий эмоциональный тренинг, который способствует улучшению психофизиологического состояния организма ребенка.

1.3.3. Музыкотерапия

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении ребёнка.

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОО. Непосредственная образовательная деятельность в области музыки с использованием здоровьесберегающих технологий эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

В данном методе музыку используют в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении развития. Многочисленные методики музыкальной терапии предусматривают как

целостное использование музыки в качестве основного и ведущего факторов воздействия (прослушивание музыкальных произведений, музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия. Сегодня этот метод активно используется в коррекции эмоциональных отклонений у детей дошкольного возраста. Они касаются их страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении и др.

Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. При пассивной терапии прослушиваются музыкальные произведения, подобранные педагогом. С психологической точки зрения, целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

При активной музыкотерапии дети непосредственно участвуют в музицировании. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки (колокольчики, барабан, цимбалы, и даже собственное тело — хлопки и т. п.). Цель этой терапии заключается в интеграции индивида в различные социальные группы, отработке коммуникативных навыков в рамках совместного музыкального творчества. Например, дети могут вести диалог друг с другом с помощью звуков, издаваемых на музыкальных инструментах.

С точки зрения целей применения музыкотерапия делится на следующие группы:

- Интегративная - сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (*арт-терапия*): танец, рисование под музыку и т. д.
- Фоновая - нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий,
- Тематическая - подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (например, творчество определенного композитора).

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм ребенка:

Звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования музыкотерапии:

- музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;
- замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми;
- улучшается речевая функция;
- улучшается сенсомоторная функция;
- музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны;
- ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования, развиваются его интересы;
- музыка благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояние дошкольника;
- музыка обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка;

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас.

1.3.4. Танцетерапия:

Танцевальная терапия как метод психокоррекции давно зарекомендовала себя на практике с лучшей стороны и применима для людей всех возрастов. Особенно важна работа в этом направлении для детей дошкольного возраста. Одна из важнейших составляющих — танцевальная игра. Упражнения на занятии преподносятся в игровой форме. В сочетании с танцем она помогает раскрыться фантазии, импровизировать свободно, перерабатывая напряжённые чувства и эмоции в движения.

Музыка дополняет танцевальную терапию, способствуя выражению радости. Такие игры пробуждают и воспитывают положительные качества личности, развивают её. В танце без слов и мимики можно показать все чувства: агрессивность и злость, печаль и боль, радость и восторг.

Таким образом, целями танцевальной терапии являются:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- выплёскивание энергии;
- снятие, своих страха и агрессивности;
- осознание собственного «Я» в предлагаемых обстоятельствах;
- проигрывание своих внешних и внутренних ощущений;
- совместное переживание волнующих ситуаций;
- пробуждение положительных эмоций;
- развитие коммуникативности и творческих способностей (импровизировать, вообразать),
- умение рассуждать логически и проявлять инициативу;
- сплочение в коллективе.

1.3.5. Игротерапия

Игротерапия - одна из технологий обучения здоровому образу жизни. Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста. В игре он развивается, учится, приобретает новый жизненный опыт.

Игровая деятельность активизирует формирование произвольности психических процессов:

- произвольного внимания и памяти
- способствует развитию умственной деятельности, воображения
- переходу ребенка к мышлению в плане представлений,
- развитию знаковой функции речи, рефлексивного мышления ребенка,
- совершенствованию опорно-двигательной и волевой активности

Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на их психику, а значит на их психическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого детям предлагается спеть своё имя, пофантазировать под музыку, исполнить пластическую импровизацию или исполнить партию на детском музыкальном инструменте.

В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики и наказаний. Игротерапия способствует у детей изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

1.3.6. Ритмопластика:

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("*музыкального*") инструмента.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают

мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает при этом ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

1.3.7. Психогимнастика:

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики:

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;

- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Педагогическая аксиома – эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком.

В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников).

Педагоги дошкольных учреждений должны решать следующие задачи по развитию эмоциональной сферы:

- произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
- улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);

Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным.

Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:

- движений;
- эмоций;
- общения;
- поведения.

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей. Опытный педагог, выстраивая занятие, обязательно включает в него творческие идеи и предложения самих детей.

1.3.8. Улыбкотерапия:

Здоровье детей станет крепче и от моей улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам.

Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровье сберегающие технологии – вот три основных кита вокального искусства, на которых строится образовательный процесс. Здоровье детей станет крепче и от улыбки, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга и процесс обучения проходит плодотворней.

1.3.9. Фольклорная арт-терапия:

Занятия искусством – арт-терапия – оказывают положительное психофизиологическое воздействие на человека, и что самое важное, на его духовное здоровье. На грани 20 – 21 века был введён термин «фольклоротерапия», определяемый, как направление арт-терапии, в котором коррекционное и гармонизирующее воздействие на личность осуществляется посредством занятий фольклором.

Функции фольклоротерапии:

- Психологическая функция:
 - фольклор способствует раскрепощению, социализации, ценностному самоопределению детей, принятию ими нравственных норм и норм этического поведения.
- Физиологическая функция:
 - народный фольклор, вызывает у детей сильнейшие эмоциональные переживания. Их воздействие на растущий организм активизирует в большей или меньшей степени, работу буквально всех органов. Всей сложной системы желёз внутренней секреции и оказывает этим глубочайшее и продолжительное воздействие на всё поведение и развитие детей.
- Развивающая функция:
 - способность к разносторонней мыслительной деятельности, понимание нравственных аспектов, музыкально-образное мышление, эмоциональное мышление, воображение.

Само по себе восприятие народной музыки и её исполнение располагают ребёнка к свободному полёту фантазии. Средства используемые в фольклоротерапии:

- Народные игры – универсальный способ общения.
- Песенный фольклор
- Народные танцы

1.3.10 Сказкотерапия.

Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Я стараюсь включать сказки в содержание сценариев праздников и занятий – это либо кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.

Актуальность и новизна сказкотерапии заключается в объединении многих методических, педагогических, психологических приемов в единый сказочный контекст и адаптация их к психике ребенка.

Преимущества технологии:

- Через анализ придуманной ребенком сказки, педагог получает информацию о его жизни, актуальном состоянии, способах преодоления трудностей и мировоззренческих позициях.
- Сказкой можно передать ребенку, родителям и педагогам новые способы и алгоритмы выхода из проблемной ситуации.
- Дополняя, изменяя, обогащая сказку, ребенок преодолевает самоограничения и дополняет, изменяет и обогащает свою жизнь.
- Обращаясь к сказкотерапии, педагог может использовать различные куклы, костюмы, музыкальные инструменты, художественные продукты деятельности.

1.3.11 Пальчиковая гимнастика.

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

- Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
- Совершенствует внимание и память;

- Формирует ассоциативно-образное мышление;
- Облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра.

Например: "Кошка"

Посмотрели мы в окошко (*пальцами обеих рук делают "окошко"*)

По дорожке ходит кошка (*"бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке*)

С такими усами! (*показывают "длинные усы"*)

С такими глазами! (*показывают "большие глаза"*)

Кошка песенку поет, (*хлопки в ладоши*)

Нас гулять скорей зовёт! (*"зовут" правой рукой*)

1.3.12 Праздникотерапия

Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство. На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает.

1.3.13 Логоритмика

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоромым пением является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов

мозга, вызывая возбуждение других. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Все изложенное выше показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детском коллективе. А так же имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.

2. Практическая часть.

Содержание системы музыкально-оздоровительной работы в ДОУ

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – это организованный процесс, направленный на развитие музыкальности детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребёнка.

Для решения задач по созданию этой системы нами разработана здоровьесберегающая модель организации музыкально-оздоровительной работы в детском саду, в которой выделены следующие компоненты:

- Мониторинг анализа физического здоровья воспитанников, развития музыкальности, креативности и отслеживании социально-эмоционального комфорта детей в музыкальной среде группы

- Организация музыкальной здоровьесберегающей среды

- Использование здоровьесберегающих технологий в НОД и совместной деятельности
- Просвещение педагогов и родителей.

- Основной работы по реализации здоровьесберегающей модели являются результаты мониторинга анализа физического здоровья воспитанников, диагностики развития музыкальности, креативности и детей в музыкально-образовательной среде.

В своей музыкальной практике я использую мониторинг, разработанный Э.П.Костиной:

2.2 Диагностика развития музыкальности детей

Диагностика проводится 2 раза в год, что даёт возможность отслеживать динамику развития каждого ребёнка, и в соответствии с этими данными, планировать всю дальнейшую работу.

Также использую ***диагностику проявления креативности*** детей. Провожу её с учётом возрастных психологических особенностей детей.

Методом педагогического наблюдения ежегодно я получаю данные о функциональной организации мозга у ребёнка.

Ну и, конечно, совместно с воспитателями проводится анализ ***результативности социально – эмоционального комфорта детей в музыкально – образовательной среде группы***

В перспективном и календарном планировании использование здоровьесберегающих технологий отображено специальными символами .

По результатам диагностики планируется вся индивидуальная работа с детьми, выясняется уровень их развития, и самое главное - резерв возможностей.

Положительная динамика результатов диагностики детей позволяет сделать выводы о благоприятном влиянии здоровьесберегающих технологий на процесс музыкального воспитания.

Одним из важнейших средств развития музыкальности и оздоровления детей является образовательная среда в ДОУ. И эта среда должна отвечать всем критериям комфорта.

Структурными составляющими комфорта психологи считают: психологический комфорт, интеллектуальный комфорт, физический комфорт. Их единство в образовательной деятельности свидетельствует об эффективной организации среды и взаимодействия её субъектов.

Психологический комфорт - это положительные эмоции, способы взаимодействия детей со средой и её субъектами. Для меня – это прежде всего гуманно-личностный подход, субъект-субъектные отношения.

Интеллектуальный комфорт достигается через соответствие между способностями, возможностями, интересами ребёнка и содержательно-педагогическими условиями среды. В моей музыкальной практике интеллектуальный комфорт ребёнка достигается сменой видов деятельности, темпом, желаемым результатом, поддержкой со стороны взрослого, верой в собственные силы, наличием возможностей для самореализации.

Физический комфорт характеризуется соответствием между телесными потребностями ребёнка и предметно-пространственными условиями среды.

Комфортная среда – это внутреннее пространство ДОУ, система её условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье детей.

В нашем ДОУ создана обстановка, обеспечивающая психологический, интеллектуальный и физический комфорт детей, способствующая соблюдению баланса активности и отдыха, коллективной и индивидуальной деятельности. Все помещения ДОУ выдержаны в спокойных, светлых тонах, Образовательная макросреда нашего ДОУ, где собственно и осуществляется музыкально-оздоровительная работа, представляет собой .

2.3. Внедрение здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Цель: способствовать эффективному оздоровлению воспитанников в процессе использования на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- создать полноценные условия для поддержания и сохранения здоровья дошкольников ;
- внедрить эти технологии в образовательный процесс; закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения их физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики дошкольников и их комфортного состояния в образовательном процессе;
- развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии;
- Развивать музыкальные и творческие способности, используя здоровьесберегающие технологии, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- Развивать эмоционально – волевую сферу и игровую деятельность;
- Формировать вокальные навыки (дыхание, артикуляцию, звукообразование, чистоту интонирования), исходя из здоровьесберегающих технологий и охраны детского голоса;
- Укреплять различные группы мышц и осанку, развивать музыкальный слух, вкус и чувство ритма, умение правильно двигаться, ориентироваться в пространстве.
 - Создать музыкальную предметно-развивающую среду с учетом здоровьесберегающей модели организации музыкально-оздоровительной работы
 - Содействовать просвещению родителей и педагогов

Формы оздоровительной работы

- Музыкально-оздоровительные занятия (тематические)
- Совместные с детьми и взрослыми оздоровительные праздники.
- Индивидуальная работа (индивидуально-дифференцированный подход)

В своей работе я использую программы: « От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Стрельникова

«Дыхательная гимнастика», «Психогимнастика» Чистякова, в своей практике использую фонопедическую систему Виктора Вадимовича Емельянова, кандидата педагогических наук, международного эксперта голосовых технологий. Суть метода в том, что дети в игровой форме выражают эмоции голосом, подражая звукам доречевой коммуникации, они познают возможности своего голоса и учатся управлять им. «Музыкальные шедевры» О.П. Радынова.

Свою работу я начала с анализа занятий с точки зрения здоровьесбережения. Вывела следующие параметры:

Параметры:

1. Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т. д.
2. Продолжительность музыкальных занятий.
3. Количество видов деятельности: слушание, пение, игра на детских музыкальных инструментах, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей)
4. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии — их место, содержание и продолжительность.
5. Проведение бесед связанных со здоровьем.
6. Психологический климат на занятии.
7. Темп и особенности начала и окончания занятия.

Систематически стараюсь применять здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

Валеологические песенки - распевки, с которых часто начинается музыкальная непосредственно-образовательная деятельность. В данном случае несложные, добрые тексты, используются мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задается позитивный тон к восприятию окружающего мира («Доброе утро», «Здравствуйте», «Трям-трям», «Я иду и пою», «Цветочек», и др.). улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Детям, страдающим заболеванием органов дыхания, помогают валеологические распевки, потешки, русские народные песни с акцентом на выдох, произнесением различных звуков.

«Руки к солнцу поднимаю-

И вдыхаю, и вдыхаю.

Ну, а руки опускаю-

Выдыхаю, выдыхаю. Ф-ф-ф. »

- *Дыхательная гимнастика*

Ни одно музыкальное занятие не обходится без дыхательной гимнастики. Она способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища.

Включаю упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева и А. Стрельниковой. Суть этих методик в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц. В результате частом использовании данных методик повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развитие певческих способностей детей («Погончики», «Насос», «Кошка», «Большой маятник» и др.).

Работа, включающая дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса, что помогает укрепить и развить дыхательную мускулатуру, повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи)
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительности выдоха.

- *Артикуляционная гимнастика.*

Основная цель гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции («Котик рыжий», «Жаба Квака», «Погреемся» и др.) Большое влияние на здоровье детей *оказывает работа органов артикуляционного аппарата.* Работу по их развитию я провожу в форме артикуляционной гимнастики (совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности органов, участвующих в речевом процессе), которая не только развивает певческий голос, но и способствует его охране. Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (исключая 20 минут до еды и 1 час после еды). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

Детям двух- трех лет артикуляционная гимнастика помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческие навыки, улучшаются музыкальная память, внимание.

- *Интонационно- фонетические упражнения* основаны на разработках В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулирующего гортанно-глотательной аппаратной деятельности головного мозга («Посчитаем», «Вопрос- ответ», «Голоса вьюги», «Ракета» и др.) Наиболее важным вопросом здоровьесбережения детей является *развитие голоса* . В процессе пения ребенок получает эмоциональную разрядку, происходит регулирование

эмоционального состояния, повышается социальная активность, приобретаются новые средства эмоционального выражения, облегчается процесс формирования отношений с окружающими.

Пение влияет непосредственно и на *гормональную работу клеток, вырабатывающих ферменты.*

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы — во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение больного органа и таким образом излечивающий его. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов. Голос — это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка. Я учу детей петь свободно и легко, их голос развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание.

Такая организация работы обеспечивает и развитие, и охрану детского голоса, подготовку его к возможным нагрузкам, а так же способствует предупреждению заболеваний гортани.

- *Проводится регулярно игровой массаж.* Приемы массажа очень полезны детям. Делая самомассаж ребенок воздействует на весь организм в целом. Используя игровой массаж А. Уманской, М. Картушиной, А. Галановой повышаются защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез (точечный, ауточечный массаж).

Пальчиковые игры и сказки, которые развивают речь ребенка, его двигательные и координационные способности пальцев рук. Здесь происходит соединение пальцевой пластики в выразительных мелодическим и речевым интонировании («Мячик», «Куклы спят», «Веселый художник», «Поросенок» и др.) Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является *развитие мелкой пальцевой моторики*. Работу в этом направлении осуществляем на физкультминутках и других этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в сочетании с речью. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой, развивает речь, совершенствует психические процессы - внимание и память, также развивается слуховое восприятие, облегчается усвоение навыков письма.

- *Речевые игры* позволяют детям овладеть всеми средствами музыкальной выразительности, т.к. музыкальный слух развивается в тесной связи с речевым. Использую игры Т. Боровика и Т. Тютюнниковой текст поется или декламируется хором, соло, дуэтом. Кроме этого используются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения. Сонорные и колористические средства. («Дождь», «Снег», «Фома», «Пчелы водят хоровод», «Кухонный оркестр», «Теремок», и др.)
- *Музыкотерапия*. Слушание, правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Данный раздел проводится по Н. Ефименко (Комплексы упражнений «Зайчата», «Котята», «Баюкалка», «Колыбельная медвежат», «Просыпайтесь глазки», и др.)
- *Ритмопластика* — подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Большое значение для здоровья детей на музыкальных занятиях играют *музыкально-ритмические движения*, которые выполняют релаксирующую функцию, помогают снять

умственную перегрузку и утомление. Ритм, который музыка диктует головному мозгу снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают ребенку подружиться с другими детьми, дают определенный психотерапевтический эффект

- *Психогимнастика* (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально -личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию.
- В здоровьесберегающие мероприятия входит *игра на музыкальных инструментах*, способствующая развитию координации движений, мелкой моторики, снятию умственного и физического утомления. Немаловажным является тот факт, что на подушечках пальцев располагаются активные биологические точки. При игре на музыкальных инструментах они регулярно массируются, что способствует общему развитию организма. В процессе музицирования отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, что в итоге благотворно влияет на общее эмоциональное состояние детей.

Мной разработана схема проведения музыкального занятия, включающая в себя здоровьесберегающие технологии:

1. *Приветствие*. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.
2. *Вводная ходьба*. Музыкально-ритмические движения, речь с движением.
3. *Слушание музыки* (активное и пассивное). Физкультминутка — пальчиковая или жестовая игра — 1 упр.
4. *Подпевание*, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра -1 упр.
5. *Движения, танцевальное творчество с элементами ритмопластики*.

6. *Театральное творчество* с элементами ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

7. *Игра на ДМИ*. Творческое музицирование.

8. *Прощание*. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

- *Слушание музыки: (Музыкотерапия)*

В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии на занятиях. Действенной формой оздоровления является релаксация, которая необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала.

Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

Активные формы слушания музыки — с просмотром музыкальных презентаций.

Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие — ощущает ритм, правое — тембр и мелодию. Музыка обладает способностью оказывать воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека.

Музыкотерапия — важная составляющая музыкально-оздоровительной работы .

Я использую фонотеку по программе О.П.Радыновой «Музыкальные шедевры», которая способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное

дыхание. Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

Музыкальные рецепты

Ритмическая организация является основой жизни. Всё, окружающее нас, живёт по законам ритма. Данные физиологии и психологии доказывают тесную взаимосвязь слуховых ощущений с мышечными. Ритмические движения способствуют активизации различных анализаторных систем. Поэтому развитием чувства ритма рекомендуется заниматься с самого раннего детства и в доступной для малышей форме: ритмических упражнениях и играх.

Ритмопластика

— развивает умение чувствовать и передавать характер музыки. Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей

организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Успешность реализации любого направления здоровьесберегающей деятельности зависит от тесного сотрудничества всех педагогов. Без их участия и поддержки результаты по здоровьесбережению будут минимальными.

Для привлечения воспитателей к совместной деятельности использую эффективные формы работы. Проводим литературно-музыкальные гостиные, театрализованные постановки; беседы и консультации о влиянии музыки на здоровье детей. Это способствует повышению компетентности воспитателей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, установлению тесных эмоциональных контактов между детьми и взрослыми, а также психологическому комфорту воспитанников.

Результаты

Улучшается концентрация внимания и его продолжительность. Снижается импульсивность, музыка оказывает успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей.

Улучшается речевая и сенсомоторная функция организма, повышается ориентировка в пространственно-временных отношениях, развиваются познавательные интересы ребенка.

Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

Мы уверены, что ни одна, даже самая совершенная музыкально-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

После обработки анкет с добавленными вопросами об оздоровлении детей (приложение № 9) мы выявили определённые тенденции в предпочтениях родителей, их желание и стремление к сотрудничеству, их знания о

музыкальном развитии детей, и почти стопроцентное отсутствие знаний о ведении музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. На основании этих данных внесли некоторые изменения в формы взаимодействия с семьёй.

- Самая любимая всеми форма взаимодействия с семьёй – это совместные праздники. Проведение таких мероприятий приносит много радости и удовлетворения и детям, и взрослым. «Общее сопереживание сближает, создаёт радостную атмосферу, возникают взаимоотношения, основанные на общих интересах» (Костина Э.П.). В нашем ДОУ стало традицией проведения совместно с родителями таких праздников, как «23 февраля», разнообразные конкурсы к «8 Марта», «Широкая Масленица» и «Выпуск в школу», спортивные развлечения.

- Анкетирование;

- Беседы на тему «Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ» на родительских собраниях

- Индивидуальные консультации

- Организация обратной связи «Почтовый ящик»;

- Наглядная информация в уголках родителей на данную тему

- Консультации о целебной силе музыки в организационных папках (приложение №10)

- Выставки книг (подборки педагогической и психологической литературы) об укреплении и сохранении психофизического здоровья ребёнка

- Показы открытых мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

Там, где действия педагогического коллектива совпадают с действиями семьи, эффект, как правило, наибольший. Ждём результата

Совместная работа педагогов ДОУ

Практическое применение здоровьесберегающих технологий, по моему мнению, возможно только при ***условии согласованности действий всего педагогического коллектива.***

Педагоги оценили значимость этого нововведения и с успехом применяют технологии в своей деятельности. Совместно со специалистами нашего ДОУ разработан план взаимодействия специалистов по реализации совместных задач оздоровления детей. Разрабатывается единая линия в планировании образовательного процесса.

Разработан материал для папки воспитателя, отражающий содержание по созданию единой развивающей музыкально-оздоровительной среды. На данный момент обновлено содержание моделирования с учётом здоровьесберегающих технологий, систематизирована подборка музыки для режимных моментов, в организационные папки добавлены консультации для воспитателей по данной теме, которые помогают им лучше ориентироваться в музыкально-оздоровительном процессе.

Вообще, в нашем ДОУ педагогический коллектив работает в творческом поисковом режиме по проблеме оздоровления детей, создает необходимые для этого условия, в комплексе проводит оздоровительные мероприятия, развивает свои профессиональные качества, широко использует здоровьесберегающие технологии в работе с детьми.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную область «Музыка»

Используя в своей работе здоровьесберегающие технологии, я достигла хороших результатов. В этом мне очень помогло пособие «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду», автор О.Н.Арсеневская.

Образовательная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий очень эффективна, т.к. помимо развития музыкальных **способностей** детей – активно укрепляет его физическое здоровье. Дети с удовольствием откликаются на оздоровительные игры и упражнения, которые приносят им огромную радость и пользу для здоровья.

- Сделана подборка кинезиологических пальчиковых игр для каждой возрастной группы
- Систематизированы упражнения по дыхательной и ритмической гимнастике для каждой возрастной группы
- Создана музыкальная предметно-развивающая среда с учетом здоровьесберегающей модели
- Подобран наглядный материал для воспитателей, родителей.
- Разработаны консультации для педагогов и родителей

Основные выводы по результатам работы:

Анализ литературы по проблеме и проведённая работа позволили сделать следующие выводы:

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса:

- способствует обеспечению устойчивого интереса ребёнка к занятиям музыкой,
- способствует формированию потребности в двигательной активности,
- способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,
- позволяет качественно решать задачи обеспечения комфорта детей,
- формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей

Использование здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя дают следующие результаты:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;

- стабильность физической и умственной работоспособности дошкольников.

Известно, что еще Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и, нарушенную болезнями, гармонию в человеческом теле.

Список литературы.

1. Журнал «Домашняя энциклопедия» 2011 год.
2. К. Жилинская «Влияние музыки на человеческий организм». 2010 год.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми» г. Москва, ТЦ «Сфера», 2008.
4. Музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеновская.-Волгоград: Учитель, 2011.
5. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.

6. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ авт. Е.В.Михеева.
7. Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова
8. Здоровье современных дошкольников. авт. М.А.Руднова
9. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М.Н.Щетинин – Айрис-пресс, 2007.
10. Ветлугина Н.А. «Методика музыкального воспитания». (М. «Просвещение» 1976г.)
11. Костина Э.П. Программа «Камертон» (Нижний Новгород, 2001г.)
12. Д.Кэмпбелл «Эффект Моцарта». (М. 1999г.)
13. Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия». (М. 1999г.)
14. Сиротюк А.Л. «Коррекция обучения и развития школьников» (творческий центр. М. 2001г.)
15. Сиротюк А.Л. «Развитие интеллекта дошкольников» (творческий центр. М 2001г.)
16. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. (Москва, «ВАКО», – 2004 г .)

Картотека дыхательной гимнастики для всех возрастных групп в соответствии с ФГОС

Содержание

| | |
|---|----|
| 1 и 2 младшие группы..... | 3 |
| Средняя группа..... | 9 |
| Старшая и подготовительная группы..... | 26 |
| Сюжетно дыхательная гимнастика для дошкольников..... | 32 |

1 и 2 младшие группы

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

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

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить

голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево повищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.
Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед.

Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

Аист

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

Средняя группа

«Послушаем своё дыхание»

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

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

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

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

«Подыши одной ноздрей»

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

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

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

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

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать,

затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

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

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

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

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

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

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

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

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

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

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираемость грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

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

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

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

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

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

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

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

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

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

«Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

13

«Ёжик».

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

Повторить 4-8 раз.

«Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

«Ушки».

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

Повторить 4-5 раз.

«Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«Язык «трубкой».

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

«Насос».

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

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

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

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

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

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

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

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

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

Дыхательные имитационные упражнения

«Трубач».

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

Повторить 4-5 раз.

«Каша кипит».

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

Повторить 1-5 раз.

«На турнике».

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

Повторить 3-4 раза.

«Партизаны».

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

Повторять 1,5 мин.

«Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

«Регулировщик».

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

Повторить 4-5 раз.

«Летят мячи».

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

Повторять 5-6 раз.

«Лыжник».

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

Повторять 1,5-2 мин.

«Маятник».

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

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят».

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

Повторять 1-2 мин.

Старшая и подготовительная группы

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны» Часть первая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп.

Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре

27

упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

«Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

«Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

«Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

«Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

«Прижми колени».

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

«Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

«Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

«Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

«Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

«Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Картотек

а

пальчиков

ых изр

Засолка капусты

Мы капусту рубим,
Движения прямыми кистями вверх-вниз.

Мы морковку трем,
Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.

Мы капусту солим,
Имитировать посыпание солью из щепотки.

Мы капусту жжем.
Сжимать и разжимать пальцы.

Репка

Репку мы сажали
Пальцами как будто роём лунку на детской ладошке

Репку поливали
Имитируем, как льется вода из лейки

Вырастала репка
Выпрямляем постепенно пальчики
Хороша и крепка!

Ладонь оставить открытой, пальцы согнуть как крючочки. Крючочками своих пальцев беритесь за крючочки малыша и тяните – каждый в свою сторону

Вытянуть не можем,
Кто же нам поможет?

Тянем-потянем, тянем-потянем! Ух! Расцепили руки, потрясли кистями

Звук Т в огороде

Повторяй за мной зарядку.
В ней звук *Т* пришел на грядку.
Тыква — вот, а вот — томат.
Здесь — капуста, здесь — салат,
Тмин, картошка, артишок
И петрушки корешок.
Все, что вырастили мы,
Будем есть мы до весны. *Е.*
Карельская

Выполнять действия и движения пальчиками в соответствии с содержанием стихотворения и потешки.

Сколько грядок в огороде?

В огороде у Федоры
Растут на грядках помидоры,
А на грядке у Филата
Много разного салата.
У бабушки Феклы
Четыре грядки свеклы.
У дядюшки Бориса
Очень много есть редиса.
У Маши и Антошки
Две гряды картошки.
Рад, два, три, четыре, пять —
Поможем урожай собрать.
Поочередно загигать пальцы.

Как у нашей Зины

Как у нашей Зины

Сливы

Палец толстый и большой

Овощи в корзине:
Вот пузатый кабачок,
Положили на бочок,
Перец и морковку
Уложили ловко,
Помидор и огурец,
Наша Зина – молодец!

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.
*Поочередно загибать пальчики
сначала правой, а затем левой руки.*

Варим компот

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот:
*Левую ладошку держат "ковшиком",
а указательным пальцем правой руки
"мешают"*
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
*Загибают пальчики по одному,
начиная с большого пальчика*
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.
Опять "варят" и "мешают"

Сливы

Кисти рук сжаты в кулак
Большой пальчик сливы трясёт
(разогнуть большой палец),
Второй их собирает
(разогнуть указательный палец),
Третий их домой несёт
(разогнуть средний палец),
Четвёртый высыпает

Яблонька

У дороги яблонька стоит,
*Руки сплести над головой, пальцы
разжаты.*
На ветке яблочко висит.
Сложить запястья вместе.
Сильно ветку я потряс,
*Руки над головой, движения вперед-
назад.*
Вот и яблочко у нас.
*Ладони перед грудью, имитируют,
что держат яблоко.*
В сладко яблочко вопьюсь,
*Соединить запястья, ладони
развести.*
Ах, какой приятный вкус.

Апельсин

Мы делили апельсин. Апельсин
всего один
*(соединить пальцы обеих рук,
дотронувшись подушечками,
представить в руках круглый
апельсин).*
Эта долька для кота *(показать левую
ладошку, правую сжать в кулак,
приподняв фаланги указательного
пальца и мизинца — «уши кота»).*

*(разогнуть указательный палец),
Самый маленький – шалун
(разогнуть мизинец)
Всё, всё, всё съедает.*

Эта долька для ежа (показывается тыльная сторона и левая, ладонь еще раз, затем пальцы обеих рук переплести, соединив тыльными сторонами ладони).

Эта долька для улитки (правую руку положить на стол, выставить указательный палец и мизинец, остальные сжать в кулак. Левую ладонь положить на правую).

Эта долька для чижа (левая ладонь открыта. Правая рука на локте, все пальцы соединены с большим пальцем — «голова чижа»).

Ну а волку — кожура (руки сжимаются в кулаки и энергично разжимаются).

Прогулка в лес

*— Мальчик-с-пальчик, где ты был?
(Большой палец левой руки четыре
раза сгибается.)*

*Долго по лесу бродил!
(Большой палец правой руки четыре
раза сгибается.)*

*Встретил я медведя, волка,
Зайку, ёжика в иголках,
(большой палец правой руки
поочередно соприкасается с
остальными),*

*Встретил белочку, синичку,
Встретил волку и лисичку,
Всем подарки подарил,
Всяк меня благодарил.
(четыре пальца последовательно
сгибаются — «кланяются»).*

Дождик

*Меж еловых мягких лап
(поглаживание подушечками
пальцев поверхности стола)
дождик кап-кап-кап
(постукивание пальцами по
столу).*

*Где сучок давно засох
Серый мох, мох, мох
(касание стола первым и пятым
пальцами раскрытой кисти рук).*

*Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб (поднимание
рук над столом, пальцы то скла-
дываются вместе, то
раздвигаются широко).*

*Кто нашёл его, друзья? (Касание
указательным пальцем правой руки
поочередно всех пальцев левой
руки.)*

*это я, я, я! (Сжатие всех пальцев
левой руки, кроме мизинца, его показ.)*

По грибы

Пальчик, пальчик, где ты был?

Пальчики в лесу

Дети держат перед собой левую, а

(Пальцы сжаты в кулак.)
Этот пальчик в лес ходил,
(отгибается мизинец.)
Этот пальчик гриб нашёл,
(отгибается безымянный палец.)
Этот пальчик чистить стал,
(отгибается средний палец.)
Этот пальчик жарить стал,
(отгибается указательный.)
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел. *(отгибается большой палец.)*
Можешь пальцы сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять.
(считается каждый палец отдельно).

затем правую руку ладонью к себе.
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик гриб нашёл.
(Загибают мизинец.)
Этот пальчик чистить стал.
(Загибают безымянный палец.)
Этот резал.
(Загибают средний палец.)
Этот ел.
(Загибают указательный палец.)
Ну, а этот лишь глядел.
(Загибают большой палец и щекочут ладошку.)

Погода

Ветер северный подул:
«С-с-сс», все листья с липы
сдул...
(Пошевелить пальцами и подуть на них.)
Полетели, закружились
И на землю опустились.
Дождик стал по ним стучать:
«Кап-кап-кап, кап-кап-кап!»
(Постучать пальцами по столу.)
Град по ним заколотил,
Листья все насквозь пробил.
(Постучать кулаками по столу.)
Снег потом припорошил,
(Плавные движения кистями рук вперед - назад.)
Одеялом их накрыл.
(Ладони крепко прижать к столу.) *Е. Карельская*

По ягоды

С веток ягоды снимаю
И в лукошко собираю.
Ягод — полное лукошко!
Я попробую немножко.
Я поем еще чуть-чуть —
Легче будет к дому путь.
Я поем еще малинки.
Сколько ягодок в корзинке?
Раз, два, три, четыре, пять...
Снова буду собирать. *И.
Лопухина*

Цветок 1

Вырос высокий цветок на поляне.
(руки в вертикальном положении, ладони — друг к другу, пальцы развести и слегка округлить).
Утром весенним раскрыл лепестки.
(развести пальцы рук).

Цветок 2

Поднять руки, сжатые кулачки приставить друг к другу.
Растет цветок, поднимается
(выпрямлять пальцы)
Лепестки его раскрываются
(ладони соприкасаются)

Всем лепесткам красоту и питание
(ритмичное движение пальцами
вместе — врозь).

Дружно дают под землёй корешки.
(ладони опустить вниз и тыльной
стороной прижать друг к другу,
пальцы развести).

основаниями в виде чашечки, а
десять пальчиков-лепестков
разводить в стороны как можно
дальше)

Цветок 3

Набухай скорей, бутон,
Распусти цветок - пион!

(подушечки пальцев обеих рук
сомкнуть; ладошки немного округлые
- получается "бутон"; нижние части
ладоней прижаты друг к другу, а
пальцы широко раздвинуть по кругу и
немного прогнуть - получается
большой раскрытый "цветок")

Цветы

Наши алые цветы распускают
лепестки.

(локти и предплечья прижаты друг к
другу, кисти сомкнуты в виде
лодочки перед лицом, затем кисти
раскрываются в виде чаши).

Ветерок чуть дышит, лепестки
колышет.

(кисти рук в виде чаши делают
движения почасовой стрелке и
против часовой стрелки).

Наши алые цветки закрывают
лепестки,

(пальцы плотно соединяются,
кисти рук медленно из чаши делают
лодочку?),

Тихо засыпают, головой качают.

(кисти рук в виде лодочки или
бутона наклоняются вправо и
влево).

Сорока-белобока

Сорока-белобока
Печку топила, кашу варила,
На пороге скакала, гостей созывала.
Гости не бывали, кашку не едали.
Всё своим деткам отдала:
Этому дала, этому дала, этому дала,

Птички

Птички прилетали,
Крыльями махали.
Сели. Посидели.
И дальше полетели.

(пальцами обеих рук производить

этому дала,
А этому не дала.
Ты, малец-удалец, за водой не ходил,
Дров не пилил, кашу не варил,
Шу-уу-у! Прочь лети! Нет тебе
ничего!

*(Указательным пальцем правой руки
водит по раскрытой левой ладони.
Делать шагающие движения
указательным и средним пальцами
правой руки. Правой рукой загибать
пальцы на левой руке.)*

Птенчики в гнезде

Улетела птица- мать
Малышам жучков искать.
Ждут малютки-птицы
Мамины гостинцы.

*(все пальцы правой руки обхватить
левой ладонью - получается "гнездо";
шевеленье пальцами правой руки
создаётся впечатление живых
птенцов в гнезде)*

Сколько было утят в стае?

Как-то летним вечерком утята стаей
шли гуськом.
Шли они на пруд купаться,
порезвиться, поплескаться.
Первый среди них — вожак. Идет
гордо: «Кря-кря-кряк!»
У трех других утят спинки желтые
блестят.
А последний поотстал. Очевидно, он
устал.

движения вверх- вниз)

Индюк

Индюк из города идет,
Игрушку новую везет.
Игрушка не простая,
Игрушка расписная.

*Пальчики обеих рук "идут" по
столу.*

Гусь *(Кумыкская народная песенка)*

Где ладошка? Тут? Тут.
На ладошке пруд? Пруд.
Палец большой —
Это гусь молодой.
Указательный — поймал,
Средний — гуся ощипал,
Этот палец суп варил,
Этот палец нас кормил.
Полетел гусь в рот,

Из травы высокой вдруг, вызвав у
утят испуг,
Еще двое выбегают, место в стае
занимают.
Ну-ка быстро сосчитаем: сколько
было утят в стае?

Г. Утробин

*Ритмично соединять сначала
большой и сложенные вместе
средний и указательный пальцы, а
затем большой и указательный,
соединять и разъединять все пальцы,
изображая хвост индюка.*

Птичий двор

Наши уточки с утра:
«Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!»
Наши гуси у пруда:
«Га-га-га! Га-га-га!»
А индюк среди двора:
«Бал-бал-бал! Балды-балды!»
Наши курочки в окно:
«Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!»
А как Петя-петушок Ранним утром
поутру
Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!»

А оттуда — в живот! Вот!
Перевод *Н. Гребнева*

Чижи

Жили в квартире сорок четыре
Сорок четыре веселых чижа:
Чиж-судомойка, Чиж-поломойка,
Чиж-огородник, Чиж-водовоз,
Чиж за кухарку, Чиж за хозяйку,
Чиж на посылках, Чиж-трубочист...
Спать захотели, Стелют постели
Сорок четыре веселых чижа:
Чиж на кровати, Чиж на диване,
Чиж на корзине, Чиж на скамье,
Чиж на коробке, Чиж на катушке,
Чиж на бумажке, Чиж на полу.
Д. Хармс

Где обедал воробей?

— Где обедал, воробей?
— В зоопарке у зверей.
Пообедал я сперва
За решеткою у льва.
Подкрепился у лисицы,
У моржа попил водицы,
Ел морковку у слона,
С журавлем поел пшена,
Погостил у носорога,
Отрубей поел немного...
Был на праздничном обеде
У мохнатого медведя,
А зубастый крокодил
Чуть меня не проглотил.
Маршак

С.

Утята

Раз-два — шли утята.
Три-четыре — за водой.
А за ними плелся пятый,
Позади бежал шестой.
А седьмой от них отстал.
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал.
А десятый испугался —
Громко-громко запищал:
— Пи-пи-пи — не пищи!
— Мы тут рядом, поищи!
*Поочередно сгибать все пальцы
правой (затем левой) руки, начиная с
большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» —
ритмично сгибать и разгибать
пальцы обеих рук.*

Курочка пьет воду

Наша курочка гуляла,
Травку свежую щипала.
И пила водицу
Прямо из корытца.

*Поставить руку локтем на стол.
Пальцы сложить в виде клюва.
Ритмично наклонять кисть руки
вниз, поднимать вверх, имитируя
водопой курочки.*

Пять утят

Пять утят плывут вперёд,
На берегу их мама ждёт,
Но только четверо утят
Вернулись к мамочке назад.
Четверо утят плывут... Трое утят
плывут...
Двое утят плывут... Вот один плывёт
вперёд,
На берегу его мама ждёт, И сразу
пятеро утят
Вернулись к мамочке назад.
*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
(постепенно пальцы загибаются). На
слова "На берегу их мама ждёт"
"киваем" кистью руки ("мамой-
уткой").*

Белка

Зайцы

Скачет зайка косою
(указательный и средний пальцы правой
руки

вверх, остальные выпрямить и
соединить).

Под высокой сосной
(ладонь правой руки вертикально
вверх, пальцы широко расставлены).

Под другою сосной
(ладонь левой руки вертикально вверх,
пальцы
широко расставлены).

Скачет зайка другою
(указательный и средний пальцы
левой руки
вверх, остальные выпрямить и
соединить).

Сидит белка на тележке.

Продаёт она орешки.

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому

Кому в платок,

Кому в роток,

Кому в лапочку.

(Кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к другу. Большие пальцы отогнуты и тоже прижаты друг к другу. Все пальцы сжимаются в кулачки и по одному отгибаются, начиная с указательного.)

Ловкий зайка

Раз, два, три четыре, пять,
Вышел зайка погулять.
Что нам делать, как нам быть?
Надо зайку ловить!

Снова будем мы считать:

Раз, два, три четыре, пять,

(Руки сжаты в кулаки. На счет 7-5 отгибаются, пальцы правой руки. Затем отгибаются указательный и средний пальцы левой руки. В конце пальцы обеих рук сжимаются и отгибаются по одному на счет 1-5.)

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять.

"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

Там живет лиса.

Рукой показать хвост за спиной.

Там живет олень.

Пальцы рук разведены в стороны.

Там живет барсук.

Кулачки прижать к подбородку.

Там живет медведь.

Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

Зайчики.

Поставить все пальчики одной руки на ладонь другой или на стол.

Вышли зайки на лужок,

Повстречались

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",

Два щенка: "Авав!",

Два жеребенка: Игого!",

Всталив маленький кружок
(пересчитываем заек)
Раз зайка, два зайка, три зайка, четыре
зайка, ...
Будут лапками стучать (пальчики
стучат по ладони вместе или
вразной)

Постучали, постучали и устали
Сели отдыхать.

Два тигренка: "Ррр!"
Два быка: "Муу!"
Смотри, какие рога.

*На каждую строчку соединять
поочередно пальцы правой и левой
рук, начиная с мизинца. На
последнюю строчку показать рога,
вытянув указательные пальцы и
мизинцы.*

Серенький козёл

Как- то серенький козёл в огород
поесть зашёл.
*Указательные пальцы выпрямлены,
пальцы приставлены ко лбу. Идём
вперёд.*
Посмотрел по сторонам - есть еда и
здесь и там.
*Поворачиваемся то в одну, то в
другую сторону.*
Под копытами - трава, *Опускаем
подбородок.*
А над головой - листва. *Поднимаем
подбородок вверх.*
Наклонись - капусту кушай,
Наклоняемся вниз.
А сверху - большие груши. *Встаём на
носочки,тянемся вверх.*
Сзади огурцы растут, *Поворачиваемся
назад.*
Впереди кусты цветут, *Возвращаемся
обратно.*
Слева - молодой лучок, справа -
вкусный кабачок.
Полуобороты вправо-влево.
Здесь - сто ягодок, там - двести,
Наклоны вправо-влево.
Козлик крутится на месте. *Крутимся.*
И, пока он выбирал, пёс его в сарай
прогнал.
Наклонив голову, убегаем от "пса".

Динь-динь-бом

Динь-динь-бом, --«позвенеть» у
правого уха
Ходит кошка с бубенцом.
Мыши сразу услышали. -- руку к
левому уху
Динь-бом, динь-бом.
Быстро в норку убежали -- бежать
пальцами по столу
Динь-бом, динь-бом.
Затворили крепко дверь --
спрятать руки под стол
Динь-бом, динь-бом.
Не поймаешь их теперь. --
погрозить пальчиком
Динь-бом, динь-бом.

Коза

Идёт коза рогатая,
Идёт коза бодатая,
Ножками топ-топ,
Глазками хлоп-хлоп.
Кто каши не ест,
Молока не пьёт —
Забодает, забодает, забодает!

(Большой и указательный пальцы одной руки делают шагающие движения, а указательный и средний другой руки — выставлены вперед, как рога. Кулачками стукнуть по столу 2 раза. Выпрямленные и согнутые пальцы обеих рук энергично соединить 2 раза с большими пальцами, затем повторить первое движение.)

Пять телят

Этот телёнок пьёт молоко,
Этот телёнок ушёл далеко.
Этот телёнок травку жуёт,
Этот телёнок копытцами бьёт.
Этот телёнок мычит: «Почему все разошлись?
Скучно мне одному!»

(Кисти сжаты в кулак. Последовательное разгибание каждого пальца от большого до мизинца.)

Поросята

Два пухлых поросёнка купаются в пруду

Привяжу я козлика

Привяжу я козлика
К белой берёзке,
Привяжу рогатого
К белой берёзке.
— стой, мой козлик,
Стой, не бодайся!
Белая берёзка,
Стой, не качайся!

(Правой рукой показать «рога»: отогнуть указательный палец и мизинец. Левую руку поставить на локоть, пальцы широко раздвинуты. Сделать легкие движения кистью и пальцами левой руки с отогнутыми двумя пальцами — «рогами».)

Лошадки

Вот помощники мои.
Их, как хочешь, поверни.
По дорожке белой, гладкой
Скачут пальцы как лошадки.
Чок-чок-нок, чок-чок-нок,
Скачет резвый табунок.

(Руки лежат на столе ладонями вниз. По счет «раз, два, три, четыре» поочередное продвижение толевой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев. Повторить несколько раз в различном темпе.)

Машинистки

Как на пишущей машинке

(два больших пальца, опущенных вниз, вращаются на поверхности стола).

Два ловких поросёнка играют в чехарду

(два указательных, пальца «перескакивают» друг через друга).

Два сильных и высоких играют в баскетбол

(два средних пальца поднимаются и опускаются несколько раз: «подбрасывают мяч»).

Два самых быстроногих бегут гонять в футбол

(два безымянных пальца скользят, изображают толкание мяча).

Два маленьких, весёлых танцуют и поют.

(два мизинца «скачут» по поверхности стола).

Потом все поросята обедать в дом идут.

(пальцы «шагают» по столу).

Две хорошенькие свинки

Туки-туки-тук!

Туки-туки-тук

И постукивают.

И похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(Руки лежат на столе. В темпе чтения стихотворения выполняются легкие движения кистями рук. Пальцы быстро двигаются, имитируя печатание на пишущей машинке. Темп выполнения движений постепенно ускоряется.)

Цап-царап

Ребенок кладет свою ладошку поверх вашей, мама размеренно читает стишок, а малыши слушают ее и внимательно следят за движениями. В нужный момент – на слове «цап-царап» малыши отдергивают руку, чтобы его пальчик не попался.

По ладошке, по дорожке

Ходит маленькая кошка,

В маленькие лапки

Спрятала царапки.

Если вдруг захочет –

Коготки поточит.

Цап-царап!

Затем в игру вступает другая

Черепаха

Вот моя черепаха, она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть, то высовывает голову.

Когда хочет спать, то прячет её обратно.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

рука.

Пять поросят

Пять поросят гуляли на просторе,
(Быстро двигать пальчиками по столу.)

Пять поросят пошли купаться к морю.
(Медленно переставлять пальчики по столу.)

Один из них устал. *(Загнуть большой пальчик.)*

— Пойду домой,— сказал. И вот вам результат:

Четыре поросенка гуляли на просторе,
Четыре поросенка пошли купаться к морю.

Один из них устал. *(Загнуть указательный пальчик.)*

— Пойду домой,— сказал. И вот вам результат:

Три поросенка гуляли на просторе,
Три поросенка пошли купаться к морю.

Один из них устал. *(Загнуть средний пальчик.)*

— Пойду домой,— сказал. И вот вам результат:

Два поросенка гуляли на просторе,
Два поросенка пошли купаться к морю.

Один из них устал. *(Загнуть безымянный пальчик.)*

— Пойду домой,— сказал. И вот вам результат:

Один поросенок резвился на просторе,
Один поросенок пошел купаться к морю,

Потом устал. *(Загнуть мизинчик.)*

— Пойду домой,— сказал. И вот вам результат:

Не осталось поросят!

Богатый Ермошка

Богат Ермошка —

У него собака да кошка,

Петушок да курочка,

Селезень да уточка.

Вот как кошка на окошке

Шьет рубашку для Ермошки.

А собака-пустолайка лепешки печет.

Кот в уголочке сухари толчет.

Курочка в сережках избушку метет.

*Выполнять действия и движения
руками и пальчиками в соответствии
со смыслом стихотворения.*

Погладим котенка

- Киса, кисонька, кисуля!
- Позвала котенка Юля.
- Не спеши домой, постой!
- И погладила рукой.

Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

Кошка и мышки

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает -

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,
(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука)

крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед.

Мышка (левая рука)

убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Барашки

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.

Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

Котята

Ладонь 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).

Половиц не слышно скрипа,
Только мышка не зевает, вмиг от
кошки удирает.

У жирафов

У жирафов пятна, пятна, пятна,
пятнышки везде. 2 раза
Хлопаем по всему телу ладонями.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и
носах.
*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела.*
У слонов есть складки, складки, складки,
складочки везде. 2 раза
Щипаем себя, как бы собирая складки.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и
носах.
*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела.*
У котят шёрстка, шёрстка, шёрстка,
шёрсточка везде. 2 раза
*Поглаживаем себя, как бы разглаживая
шёрстку*
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и
носах.
*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела.*
А у зебры есть полоски, есть полосочки
везде. 2 раза
*Проводим ребрами ладони по телу
(рисуем полосочки)*
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и
носах.
*Обоими указательными пальцами
дотрагиваемся до соответствующих
частей тела.*

Поросята

*Пальцы рук растопырены; поочередно
"идём" по столу 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, поросёнок я
люблю *"Фонарики"*.
Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок 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, поросёнок 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.*

Два козлика

*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

Зайцы

*Руки лежат на столе или коленях,
пальцы расслаблены. В соответствии с
текстом приподнимаем поочередно
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!",

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.

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.

Кошка и горшок с молоком

В кухне нашей под столом стоит
крынка с молоком.
*(складываем из большого и всех
остальных пальцев левой руки
кружок)*
К крынке кошка подошла
*("идем" указательным и средним
пальцами правой руки)*
Сверху сливки попила
*(указательным пальцем делаем
"лакающие" движения в кружке,
изображающем горшок)*
Глубже сунулась в горшок: -
Молочка напьюсь я впрок!
*(засовываем палец глубже в
кружок-горшок)*
Что случилось? Ой-ой-ой!
Кошка крутит головой *(крутим
головой)*
Налакалась молочка –
Не уйти ей из горшка! *(пытаемся
вытянуть палец из кружка)*
С головы горшок не слез. С ним и
убежала в лес!
*(топоча пальцами обеих рук по
столу, показываем как кошка
убежала)*

Змейка

*Одна рука - "змея". Пальцы
сомкнуты в щепоть. Руки
взрослого или другого ребёнка -
"дорожка".*

Заяц и кочан капусты

Встал зайчишка рано
*(кончики пальцев одной руки образуют
мордочку, а выпрямленные
указательный и средний пальцы – уши)*
Вышел на поляну.
По опушке к лесу шел *(идем пальцами
по столу)*
И большой кочан нашел *(кулак другой
руки)*
Стал зайчишка с хрустом
Грызть кочан капусты:
Хруст-хруст, хруст-хруст...
("заяц" грызет кулак и причмокивает)
Съел, свалился под куст
И уснул. Проснулся... Сладко
потянулся
(с усилием растопыриваем все пальцы)
А домой добрался – долго отдувался!
*(показываем, как заяц движется по
столу)*

Кролик

Маленький кролик с большими ушами,
Кисти прижать к голове, как уши.
Розовым носом,
Указательными пальцами
дотронуться до носа.

Посмотрите-ка, друзья, у меня живёт змея!
Медленно вращаем кистью руки.
По дивану, по коврам может ползать тут и там.
Выполняем рукой медленные волнообразные движения. "Змея" ползёт по дорожке, первый палец отведён вниз (рот). начала ползет медленно, а потом постепенно ускоряя темп (в соответствии с произносимым текстом).
Хоть и нет у змейки ножек, очень быстро по дорожке,
Широко открыв свой рот за лягушками ползёт.
Пальцы вновь сомкнуты в щепоть. Крутим кистью руки (как бы оглядываясь).
Нет у этой змейки глаз и поймала в этот раз
Не лягушек, не стрекоз,
Волнообразные движения рукой.
А ребёночка за нос. "Змея"
хватает за нос партнёра по игре.

Смешными усами
Указательные пальцы прижаты к губам.
Норку глубокую роет себе сильными лапками в мягкой земле.
Роем норку (колени).
Чистит он шёрстку себе
"Чистим шёрстку".
Или спит. *Руки складываем, кладём под щёку.*
Кролик ушами всегда шевелит.
Шевелим "ушами".
Слышит шаги и лисиц, и волков,
Прячется в норку свою от врагов
Сжаться в комочек или спрятаться в мамы коленки.

Черепашка

Рука сжата в кулак. Большой палец сверху.
Моя черепашка в коробке живёт,
Рука лежит на другой ладони (или на ладони партнёра по игре).
Купается в ванне,
Волнообразные движение кулаком в воздухе.
По полу ползёт.
"Черепашка" ползёт по другой руке (своей или партнёра по игре).
Её на ладошке я буду носить,
Руки возвращаются в исходное положение.
Она не захочет меня укусить
Отрицательный жест головой.

Мышиная семья

Это папа-мышь. *(показываем большой палец)* Он красивый, как все мышки:
У него мягкая шкурка *(гладим одной рукой кисть другой руки)*
У него большие уши *(рисует пальцем в воздухе уши)*
У него острый носок *(складываем кончики пальцев вместе и приставляем к носу)*
А хвост – во-о-о-от такой! *(показываем руками отрезок ок. 30 см)*
Это мама-мышь. *(показываем указательный палец)*
Она красивая, как все мышки:
У нее мягкая шкурка *(гладим одной рукой кисть другой руки)*
У нее хорошенькие ушки *(рисует пальцем в воздухе уши)*
У нее острый носок *(складываем кончики пальцев вместе и приставляем к носу)*
А хвост – во-о-о-от такой! *(показываем руками отрезок ок. 20 см)*
Это брат-мышь. *(показываем средний палец)* Он красивый, как все мышки:
У него мягкая шкурка *(гладим одной рукой кисть другой руки)*
У него чумазые уши *(рисует пальцем в воздухе уши)*
И острый нос *(складываем кончики пальцев вместе и приставляем к носу)*
А хвост – во-о-от такой! *(показываем руками отрезок ок. 15 см)*
Это сестра-мышь. *(показываем безымянный палец)* Она красивая, как все мышки:
У нее шелковистая шкурка *(гладим одной рукой кисть*

другой руки)
В ушах сережки (рисует пальцем в воздухе уши)
У нее острый носок (складываем кончики пальцев вместе и приставляем к носу)
А хвост – во-о-от такой! (показываем руками отрезок ок. 10 см)
А это мышка-малышка. (показываем мизинец) Она совсем не похожа на других мышей!
Шерстка у нее гладкая (гладим одной рукой кисть другой руки)
Ушки маленькие (рисует пальцем в воздухе уши)
Носик остренький (складываем кончики пальцев вместе и приставляем к носу)
А хвост – во-от такой! (показываем руками отрезок ок. 5 см)

Гномики-прачки

Жили-были в домике
(дети сжимают и разжимают кулачки)
Маленькие гномики:
Токи, Пики, Лики, Чикки, Микки.
(правой рукой загибают на левой руке пальчики, начиная с большого пальчика)
Раз, два, три, четыре, пять,
(правой рукой разгибают на левой руке пальчики, начиная с большого)
Стали гномики стирать
(трут кулачками друг о друга)
Токи - рубашки, Пики - платочки,
Лики - штанишки, Чикки - носочки,
(опять загибают пальчики на левой руке, начиная с большого)
Микки умница был,
Всем водичку носил.

Новые кроссовки

Как у нашей кошки
На ногах сапожки,
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький обувает валенки.
А сыночек Вовка - новые кроссовки.
Загибать пальчики, начиная с большого.
Вот так. Вот так.
Новые кроссовки.

"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

Ляпы-тяпы

По дороге в Тяпы-Ляпы шли
гуськом четыре шляпы
Шляпу старую с пером звали
дедушкой Петром.
Шляпу с кисточкою синей звали
бабушкой Аксиньей.
Шляпу с красной ленточкой звали
внучкой Леночкой.
Ну а шляпу с козырьком звали
внуком Игорьком.
Тяпы-Ляпы — это дача. Есть у
шляп одна задача:

Три Катюшки

В деревушке
Три Катюшки
Взяли в руки три катушки,
Шуре сшили сарафан,
Сшили дедушке кафтан,
Сшили бабушке жакет,
Сшили дедушке жилет.
А девчонкам и мальчишкам —
Всем Андрюшкам и Наташкам —
Сшили яркие штанишки,
Сшили пестрые
рубашки.

А. Строило

Дождик ночью прошумел, в
огороде уйма дел.
И спешат четыре шляпы лук
полоть, картошку тямать.
Вот пришли, передохнули, разом
тяпками взмахнули.
Вскоре каждая из шляп стала
тяпать:
Тяп-тяп-тяп! В.
Кудрявцева

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 и отправила
спать.
*Большим пальцем гладим ("шлёпаем")
остальные (скользящим движением от
мизинца к указательному).*
*Ладони прижимаем друг к другу, кладём
под щёку (стим).*

Ладушки

Ладушки, ладушки!
Пекла бабушка оладушки.
Маслом поливала,
Детушкам давала.
Даше — два. Паше — два.
Ванне — два. Тане — два.
Хороши оладушки
У нашей бабушки.
*(Руки лежат на столе.
Попеременно показываются то
ладонь, то ее тыльная сторона.
Ладонь одной руки накрывает
другую. Затем руки поставит
на локти, пальцы обеих рук
выпрямлены и загибаются по
два: указательный и средний,
безымянный и мизинец. В
завершение показать большие
пальцы.)*

Диалог

- В лавку ходил? *(Большой палец
дважды сгибается.)*
- хХодил *(указательный палец
дважды сгибается.)*
- Лопату купил? *(Большой палец*

Помощники

Раз, два, три, четыре
*(дети сжимают и разжимают
кулачки)*
Мы посуду перемыли. *(трут
одной ладошкой о другую)*

- дважды сгибается.)*
- Купил *(средний палец дважды сгибается.)*
 - Грядку вскопал? *(Большой палец дважды сгибается.)*
 - Вскопал *(безымянный палец дважды сгибается.)*
 - Картошку собрал? *(Большой палец дважды сгибается.)*
 - Собрал *(мизинец дважды сгибается.)*
 - И чисто помыл? *(Большой палец дважды сгибается.)*
 - Помыл *(указательный палец дважды сгибается.)*
 - И много сварил? *(Большой палец дважды сгибается.)*
 - Сварил *(средний палец дважды сгибается.)*
 - Вот теперь отдохнуть тебе дам, а уж съем я картошку сам! *(Большой палец сгибается и распрямляется.)*

Горшок

Под крышкой -
Сомкнуть пальцы, ладонь повернуть
вниз.
Маленький горшок,
Прижать к ладони кулак другой руки.
Большой палец внутри.
Открыли крышку -
Поворачиваем "крышку" ладонью
вверх.
Мышка - скок!
Резко поднимаем большой палец.

Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.
*(загибают пальчики, начиная с
большого пальчика)*
Мы посуду перемыли,
*(опять трут одной ладошкой о
другую)*
Только чашку мы разбили,
*(загибают пальчики, начиная с
мизинца)*
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился,
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали.
*(сжимают и разжимают
кулачки)*

Мышка зернышко нашла

Мышка зернышко нашла
И на мельницу снесла.
Намолота там муки,
Испекла всем пирожки:
Мышонку — с капустой,
Мышонку — с картошкой,
Мышонку — с морковкой,
Мышонку — с морошкой.
Для большого толстяка
Все четыре пирожка:
С капустой, с картошкой,
С морковкой, с морошкой.

И.

Лопухина

Жарим котлеты

Что за шум на кухне этой?
Будем жарить мы котлеты
Мясорубку мы возьмем,
Быстро мясо провернем.
Миксером набиваем дружно
Все, что и л м для крема нужно.
Чтобы торт скорей испечь,
Включим мы электропечь.
Электроприборы — это чудо!
Жить без них нам было б худо. *Е.*
Игнатьева

Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворения.

Оладушки

Если мама месит тесто это очень интересно
(левая рука сжата в кулачок, словно держит кастрюльку, правой делаем движения как будто месим)
Ладушки, ладушки *(хлопаем в ладоши)*
Что пекли? Оладушки *(правой рукой держим воображаемую сковородку, левой льем на нее тесто)*
Раз – оладушек для мамы
(раскладываем оладушки по тарелкам)
Два – оладушек для ...
(называем имена людей, знакомых для малыша)
Три - Четыре -
А Сереженька *(имя малыша)*
дружок
Получает пирожок! *(сцепить кисти рук)*
Ах, как вкусно!

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)

Этот пальчик — я

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

(Пальцы сжаты в кулак. Отгибается сначала большой палец, затем указательный, средний, безымянный и мизинец.)

Моя 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

Братцы

*Засиделись в избушке братцы.
Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты.
Захотел меньшей прогуляться
Отвести вбок мизинец (строго в плоскости ладони) и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.
Да скучно ему гулять одному.
Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.
Зовут он братца вдвоем прогуляться.
Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.
Да скучно им гулять двоим.
Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию.
Зовут братца втроем прогуляться.
Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний.
Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.
Грустно старшим сидеть в избе.
Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками.
Зовут они братцев домой к себе.
Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.*

Стишок для массажа пальчиков

Этот пальчик большой - это папа дорогой.
Рядом с папой - наша мама.
Рядом с мамой - брат старшой.
Вслед за ним сестренка - милая девчонка.
И самый маленький крепыш -
Это славный наш малыш.
Дружная семейка.
Этот шлепнулся в колодец,
Этот вытащил его,
Этот уложил в кроватку,
А другой укрыл его,
А самый маленький мальчонка разбудил его.
Спи, мой милый, доброй ночи, спи и подрастай,
Засыпай, малыш, пораньше и пораньше встань.

Кто приехал (болгарская игра)

*Дети складывают пальцы обеих рук.
Кто приехал? Быстро хлопают кончиками больших пальцев.)
Мы, мы, мы!
(Кончики больших пальцев прижаты друг к другу, а кончики остальных пальцев одновременно быстро хлопают.)
Мама, мама, это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)
Да, да, да! (Хлопают кончиками указательных пальцев.)
Папа, папа, это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)
Да, да, да! (Хлопают кончиками средних пальцев.)
Братец, братец, это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)
Да, да, да! (Хлопают кончиками безымянных пальцев.)
Ах, сестричка, это ты? (Хлопают кончиками больших пальцев.)
Да, да, да! (Хлопают кончиками*

мизинцев.)

Все мы вместе, да, да, да! (Хлопают всеми пальцами.)

Встречи-проводы

Открытые ладони обеих рук поворачиваете к малышу. Он делает то же самое.

Сережина (имя малыша) ладошка –
мамина ладошка.

Здравствуйтесь ладошки
(ладошки прижимаются друг к другу)

И до свидания!

(ладони разошлись)

Серезин (имя малыша) пальчик –
мамин пальчик

Здравствуйтесь пальчики!

(кончики пальцев соприкасаются)

До свидания, пальчики!

(разъединяем и машем ими)

Маланья

У Маланьи у старушки
*Хлопки в ладоши, то правая, то левая
рука сверху.*

Жили в маленькой избушке
Сложить руки углом, показать избушку.
Семь сыновей, Показать семь
пальцев.

Все без бровей, Очертить брови
пальцами.

Вот с такими ушами,
*Растопыренные ладони поднести к
ушам.*

Вот с такими носами
*Показать длинный нос двумя
растопыренными пальцами.*

Вот с такими усами,
*Очертить пальцами длинные
"гусарские" усы.*

Вот с такой головой,
Очертить большой круг вокруг головы.
Вот с такой бородой!

*Показать руками большую окладистую
бороду*

Они не пили, не ели,
*Одной рукой поднести ко рту "чашку",
другой - "ложку".*

На Маланью все глядели,

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.

*На первую строчку показать
большие пальцы на обеих руках.
Затем поочередно соединять их с
остальными пальцами.*

Дружная семья

Кто-то делает вот так —

Рубит дерево вот так:

Тук-тики, тук-тики, так!

Кто-то делает вот так —

Молотком стучит вот так:

Дзинь-тики, дзинь-тики, так!

Кто-то делает вот так —

Тесто шлепает вот так:

Шлеп-тики, шлеп-тики, так!

Кто-то делает вот так:

Топ-тики, топ-тики.

Лбом о столик:

Тук-тики.

Чашку на пол:

Дзинь-тики.

Возле стенки:

Шлеп-тики. Так!

В. Орлов

*Держа руки у глаз похлопать пальцами,
как ресницами.
И все делали вот так...
Дети показывают загаданные действия*

Братцы

Пошли два братца
Вместе прогуляться,
А за ними еще два братца.
Ну а старший — не гулял,
Очень громко их позвал.
Он за стол их посадил,
Вкусной кашей накормил.
Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.

Крестики и нолики

У меня на столике
Крестики и нолики,
Захотел Илья Пятков
Сделать их из пальчиков
И фигурки у него
Получаются легко.
Захотите - научу
Девочек и мальчиков
Делать их из пальчиков?
(кисти рук с прямыми пальцами положить на стол: "крестики" - зацепить безымянный палец за мизинец (или средний - за указательный); удерживать это положение как можно дольше; "нолики" - соединить подушечками большой палец с указательным, затем - со средним, безымянным пальцами и мизинцем; одновременно удерживать созданные из пальцев

Кулачки

Кулачки мы вместе сложим (кулаки прижаты друг к другу),
Нашим пальчикам поможем
Разогнуться и поднять (*пальцы постепенно разжимаются, ладони прижаты друг к другу и направлены вверх*).

Пальчики-непоседы

Этот пальчик мой танцует,
Этот вот кружок рисует,
Этот пальчик ловко скачет,
Будто лёгкий, лёгкий мячик,
А мизинчик мой, малышка,
Ноготком скребёт как мышка,
А большой мой, толстячок,
Спать улёгся на бочок.

(Выполнение названных движений пальцами обеих рук одновременно.)

Где твой пальчик?

—где твой пальчик большой?
—у меня за спиной.
— А где твой указательный?
— Посмотри внимательней!
— А где средний твой палец?
— Вот какой он красавец!
— А где твой безымянный?
— вот, с кольцом оловянным!
—а мизинчик-малышка?
—вот он младший братишка!

(Пальцы плотно сжаты в кулак. По очереди показать каждый названный палец, затем опять спрятать его, сжав кулачок.)

Мизинчик

Маленький мизинчик
Плачет, плачет, плачет.
Безымянный не поймет:
Что всё это значит?
Средний пальчик очень важный,
Не желает слушать.
Указательный спросил:
- Может, хочешь кушать?
А большой бежит за рисом,
Тащит рису ложку,
Говорит: - Не надо плакать,
На, поешь немножко!
(кисти руки сжаты в кулачок, поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца; с последней строчки большим пальцем и

Пальчики

Дети поднимают левую руку ладонью к себе. Правой рукой загибают пальцы.
Этот пальчик хочет спать.
(Загибают мизинец.)
Этот пальчик лег в кровать.
(Загибают безымянный палец.)
Этот пальчик чуть вздремнул.
(Загибают средний палец.)
Этот пальчик уж уснул.
(Загибают указательный палец.)
Этот крепко-крепко спит.
(Загибают большой палец.)
Тише-тише, не шумите!
Солнце красное взойдет,
Утро ясное придет,
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать!
(Распрямляют пальцы рук.)
Далее игра повторяется с движениями пальцев правой руки.

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять,
Хлопки на счет.
Вышел пальчик погулять.
Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.
Только вышел из ворот -
Глядь, другой к нему идет.
Присоединяется средний палец.
Вместе весело идти,
Ну-ка, третий, выходи.
Затем - безымянный.
Вместе встанем в хоровод - вот.
Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.

Прыг-скок

На ладонь левой руки поставьте пальцы правой, и наоборот. Либо поднимайте и опускайте пальцы по очереди.

Наши пальцы на ладошке
Пусть попрыгают немножко:
Прыг-прыг-прыг.

Наши пальцы на ладошке
Пусть потопают немножко:
Топ-топ-топ.

Пальчики малыша могут прыгать как вместе, так и вразнобой.

С добрым утром!

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

Указательными пальцами поглаживать глаза Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него

С добрым утром, ушки! Вы проснулись?

Ладонями поглаживать уши, приложить ладони к ушам "Чебурашка"

С добрым утром, ручки! Вы проснулись?

Поглаживать то одну, то другую ручки. Хлопки в ладоши

С добрым утром, ножки! Вы проснулись?

Поглаживание коленок Потопать ногами

С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась) *Поднять руки вверх, посмотреть на солнце (посмотреть вверх)*

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.

Мишки

Мама мишек будит рано.
(Сжать пальцы в кулаки, чуть-чуть приподняв указательный и мизинец. Пальцами обеих рук изобразить мишек.)

Не встают они с дивана! *(Удивленно пожать плечами.)*

— Эй, Большак! Вставай скорей!
(Разогнуть указательные пальцы и указать на дверь.)

— Ну, а ты, лентяй Указка,
(Разогнуть указательные пальцы и указать на дверь.)

У тебя засохла краска! *(Изобразить руками ведро.)*

Вы должны с Середняком
(Разогнуть средние пальцы и произвести плавные движения кистями рук, как кисточкой.)

Побелить амбар и дом. Безымянный, мой бедняжка!

(Погладить безымянный палец пальцами другой руки.)

Знаю, болен был ты тяжко. Пожалее я тебя,

(Прижать безымянный палец к ладони и погладить его.)

Полежи еще два дня.

Ты, Мизинчик-малышок, *(Разогнуть*

мизинцы.)
Роста у тебя — вершок! (*Показать, какого роста мизинец.*)
Но зато проказ и драк (*Погрозить мизинцу пальцем.*)
Сосчитать нельзя никак. Е.
Карельская

Братцы-пальцы

Четыре пальца сложены в кулак. Большой палец, обращаясь с просьбой, дотрагивается до каждого поочередно. Отвечая, каждый из пальцев распрямляется и вновь сгибается.

— Братец, принеси дрова!
— Заболела голова!
— Средний, ты наколешь дров?
— Я сегодня не здоров!
— Ну, а ты натопишь печку?
— Ох, болит мое сердечко!
— Ты, меньшей, свари обед!
— У меня силенок нет!
— Что же, сделаю все сам, Но обеда вам не дам!

Голодать готовы?

— Мы уже здоровы! И.

Лопухина

Правая и левая

Правая и левая
Водят поезда,
Правая и левая
Строят города.
Правая и левая
Могут шить и штопать,
Правая и левая
Могут громко хлопать.
За окошком ходит ночь.
Руки так устали...
Правая и левая спят на одеяле.

Дружные пальчики

Эти пальчики щипают, Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).

Эти пальчики гуляют, Указательный и средний "идут" по другой руке.

Эти - любят поболтать, Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).

Эти - тихо подремать, Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.

А большой с мизинцем братцем Могут чисто умываться.

Крутим большим пальцем вокруг мизинца.

О левой и правой руке

Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая! (вытягиваем руки вперед, показывая)
Они в ладоши могут бить – и правая, и левая! (хлопаем в ладоши)
Они мне могут нос зажать – и правая, и левая! (по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)
Ладошкой могут рот прикрыть - и правая, и левая! (прикрываем рот той и другой)
Дорогу могут показать – и правая, и левая! (показываем направление то правой, то левой рукой)
В носу умеют ковырять – и правая, и левая! (ковыряем в носу по очереди каждой рукой)
А если кто-то завопит, и правая, и

левая

Помогут уши мне заткнуть! (*затыкаем уши*)

С руками я всегда дружу – и с правойю, и с левою! (*дружеское рукопожатие*)

И могут ласковыми быть и правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут – и правая, и левая! (*обхватываем себя руками – “обнимаем”*)

Пальчики-братики

Ивану-большому — дрова рубить,
Ваське-указке — воду носить,
Мишке-среднему — печку топить,
Гришке-сиротке — кашу варить,
А крошке Тимошке — песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать.

Ладонь-кулак

Хочешь? Тоже делай так:
То ладонь, а то - кулак.

(руки положить на стол, ладони прижаты к столу; одновременно сжать два кулачка {позиция "кулак"- "кулак"}; разжать пальцы одной руки и прижать её к столу {позиция "рука" - "кулак"}; для усложнения увеличить темп движения)

Детки

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
(поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочерёдно сгибать их в кулачок, начиная с большого)
Тише, тише, тише,
Не шумите!
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,
Будут пальчики вставать.
(раскачивать кулачок вверх-вниз по

Крючочки

Крепко держатся дружочки,
Не разжать нам их крючочки.

(сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючочка, чтобы их трудно было расцепить; по аналогии делать фигуры другими пальцами)

ритмике стихотворных строк, а на слове “вставить” - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы)

Лодочка

Две ладошки прижму
И по морю поплыву.
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.
Паруса подниму,
Синим морем поплыву.
А по бурным волнам
Плывут рыбки тут и там.

На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.

Самолет

Летит самолет высоко-высоко,
Ему на посадку зайти нелегко!
Летчик за кругом делает круг...
Ему самолет и товарищ, и друг!
На взлетную полосу сел самолет,
Вперед побежал — и закончен полет.
Двери открылись, под трапом земля,
И пассажиров встречают друзья.
Перевод с немецкого

О. Асписовой

Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворений.

Ну-ка, братцы, за работу!..

Ну-ка, братцы, за работу!

Пальцы-путешественники

По ходу чтения стихотворения по очереди загигать пальчики.
Мы с первым пальцем-малышком
В трамвайный парк пойдем пешком.
С другим — поедем мы в трамвае,
Тихонько песни напевая.
С третьим — сядем мы в такси,
Попросим в порт нас отвезти!
С четвертым пальчиком в ракете
Мы полетим к другой планете.
Садись-ка, пятый, в самолет,
С тобой отправимся в полет.
Правая рука изображает самолет:
большой палец и мизинец
оттопырены — это крылья.

Дом и ворота

На поляне дом стоит,
Пальцы обеих рук делают "крышу".
Ну, а к дому путь закрыт.
Руки повернуты ладонями к груди,
средние пальцы соприкасаются,
большие - вверх - "ворота".
Мы ворота открываем,
Ладони разворачиваются.
В этот домик приглашаем.

Домик

Под грибом - шалашик-домик,
(соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик. Мы
тихонько постучим,

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.

*(Пальцами левой руки поочередно
загибаются пальцы правой руки, на-
чиная с большого.)*

*(постучать кулаком одной руки о
ладонь другой руки)*
В колокольчик позвоним.
*(ладони обеих рук обращены вниз,
пальцы скрещены;
средний палец правой руки опущен вниз
и слегка качается).*
Двери нам откроет гномик, станет
звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол,
*(ладони опустить вниз, ребром
прижать друг к другу)*
А на нем - дубовый стол. *(левая рука
сжата в кулак, сверху на кулак
опускается ладонь правой руки)*
Рядом - стул с высокой спинкой.
*(направить левую ладонь вертикально
вверх, к ее нижней части приставить
кулачок правой руки большим пальцем
к себе)*
На столе - тарелка с вилок.
*(ладонь левой руки лежит на столе и
направлена вверх,
изображая тарелку, правая рука
изображает вилку:
ладонь направлена вниз, четыре
пальца выпрямлены
и слегка разведены в стороны, а
большой прижат к ладони)*
И блины горой стоят - угощение для
ребят.

Наперегонки

Мы по лесенке бежали
И ступенечки считали:
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли дети погулять,
Побежали вдоль реки
Дети наперегонки.
*Клавиатурные движения пальцами по
столу и "бег" по столу указательным
и средним пальцами.*

Строим дом

Тук, тук молотком,
Строим, строим новый дом.
Этот дом — для Маши,
Этот дом — для Саши,
Этот дом — для Даши,
Этот — для Наташи.
Этот дом — для Ксюши,
Этот — для Андрюши.
Все соседи,
Все друзья.
Жить без дружбы им нельзя.

Теремок

Строим дом 1

Из пальцев, дружок (*показ открытых ладошек*),
Сложи теремок (*ладони складываются вместе, прижимаются*).
Вот это — ворота (*ладони выгибаются лодочкой*),
Вот это — замок (*пальцы — в замок*).

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

Строим дом 2

Это домик
(ладошки приставлены друг к другу)
Это крыша
(ладони сцеплены, пальцы переплетены)
А труба еще повыше
(мизинчики или безымянные пальцы поднимать то на одной руке, то на другой, то на обеих одновременно)

Замок

На дверях висит замок.
Пальцы в замочек, слегка покачивать
Кто его открыть бы смог?
"замочком" впередназад
Мы замочком повертели,
Повертеть "замочком"
Мы замочком покрутили
Пальцы остаются сомкнуты, а ладошки трутся друг о друга.
Мы замочком постучали,
Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат друг о друга.
Постучали, и открыли!
Показать ладошки.

Домик

Раз, два, три, четыре, пять.
Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.
Вышли пальчики гулять.

Ритмично разжимаем все пальцы вместе.

Раз, два, три, четыре, пять.

Сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца

В домик спрятались опять.

Ритмично разжимаем все пальцы вместе.

В комнате

Наша-то Катюша умная была:

В комнате работу всем зверям дала.

Чашечки собачка моет язычком,

Левая рука - чашечка, скребём

пальцами правой руки по её ладони

движение "от себя" тыльной

стороной пальцев.

Мышка подбирает крошки под столом.

Хватательно-щипательные

движения правой руки с ладони

левой.

Кошка коготками лавочку скребёт,

Скрести согнутыми пальцами

(коготками) ладонь левой руки.

Курочка рябая пол крылом метёт.

Скользящее движение ребром ладони

одной руки по другой.

Катя варит кашу для зверят своих

Указательным пальцем правой руки

вращательные движения в ладони

левой руки.

Кашки наварила, с ложки кормит их

"Зачерпываем кашку из кастрюльки"

левой рукой (ложкой), протягиваем

левую руку вперёд (кормим зверят).

Дом

Я хочу построить дом, Руки над головой "домиком".

Чтоб окошко было в нём,

Руки перед глазами. Концы пальцев рук

Порисуем

Раз-два-три-четыре-пять

(пальцы сжаты в кулаки,

показывать цифры, поочередно

разгибая пальцы).

сомкнуты в "окошко".
Чтоб у дома дверь была,
Ладони повернуты к себе, сомкнуты
боковыми частями.
Рядом чтоб сосна росла
Пальцы растопырены. Руки тянем
вверх.
Чтоб вокруг забор стоял,
Руки перед собой кольцом, пальцы
соединены.
Пёс ворота охранял.
Одна рука "пёс", мизинец
отсоединить от других пальцев.
Солнце было, Скрестить кисти рук,
пальцы растопырены.
Дождик шёл, "Стряхивающие"
движения
И тюльпан в саду расцвёл
Предплечья прижаты. Пальцы-
лепестки смотрят вверх.

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.

Мы во двор пошли гулять

Раз, два, три, четыре, пять,
(Загибать пальчики по одному.)
Мы во двор пришли гулять.
Бабу снежную лепили. (Имитировать

Будем вместе рисовать (вращение
кистей рук в одну сторону).
Порисуем мы руками (вращение
кистей рук в другую сторону)
Домик — папе (показ домика из
пальцев).
Домик — маме. Этот домик для тебя
(показ указательных пальцев,
поднятых вверх—труба домика).
Этот домик для меня
(показ мизинцев, поднятых вверх —
маленькая труба).
Нарисуем сад вокруг. В нём деревья
там и тут
(показ дерева из растопыренных
пальцев).
В сад пойдём погулять и начнём игру
опять.
(движение пальчиками по столу —
«ходьба»).

Погреемся

Поиграем-ка немножко (показ
ладоней, повернутых вверх, затем
вниз)
И похлопаем в ладошки (хлопки
ладонями).
Пальчики мы согреваем (потирание
ладоней)
И сжимаем, разжимаем (пальцы в
кулак, затем разжать).

Веер

Солнце светит очень ярко,
И ребятам стало жарко.

лепку комов.)
Птичек крошками кормили,
(Крошить хлебушек всеми
пальчиками.)
С горки мы потом катались.
(Вести указательным пальцем правой
руки по ладони левой руки.)
А еще в снегу валялись.
(Класть ладошки на стол то одной то
другой стороной.)
Все в снегу домой пришли,
(Отряхивать ладошки.)
Съели суп и спать легли.
(Производить движения
воображаемой ложкой, положить
руки под щеку.) Н. Нищева

Гроза

Капли первые упали,
(слегка постучать двумя пальцами
каждой руки по столу)
Пауков перепугали.(внутренняя сторона
ладони опущена вниз; пальцы слегка
согнуть и, перебирая ими, показать, как
разбегаются пауки)
Дождик застучал сильнее,
(постучать по столу всеми пальцами
обеих рук)
Птички скрылись среди ветвей.
(скрестив руки, ладони соединить
тыльной стороной;
махать пальцами, сжатыми вместе).
Дождь полил как из ведра,
(сильнее постучать по столу всеми
пальцами обеих рук)
Разбежалась детвора.
(указательный и средний пальцы обеих
рук бегают по столу,
изображая человечков; остальные
пальцы прижаты к ладони).
В небе молния сверкает,(нарисуйте
пальцем в воздухе молнию)
Гром все небо разрывает.
(барабанить кулаками, а затем
похлопать в ладоши)
А потом из тучи солнце
(поднять обе руки вверх с разомкнутыми
пальцами)
Вновь посмотрит нам в оконце!

Достаем красивый веер —
Пусть прохладой повеет.

(Т.

Сикачева)

Соединить прямые пальцы рук.
Расслабить руки от локтя,
превратив их в большой веер,
который обмахивает лицо
ветерком.

Ветер

Руки стоят на столе, опираясь на
локти. Кисти прижаты друг к
другу основаниями, пальцы
растопырены (крона пальмы).
Ветер дует, задувает, пальму в
стороны качает. Раскачиваем
руками в разные стороны, стараясь
не поднимать локти.
А под пальмой краб сидит и
клешнями шевелит. Ладони лежат
на столе, прижаты друг к другу
боковыми частями. Пальцы рук
согнуты, растопырены (клешни).
Шевелим ими.
Чайка над водой летает
И за рыбками ныряет. Ладони
соединены большими пальцами,
остальные пальцы сжаты,
разведены в стороны (крылья);
"машем" ими в воздухе.
Под водой на глубине крокодил
лежит на дне.
Ладони сомкнуты и чуть
округлены; выполняем
волнообразные движения. Ладони
основаниями прижаты друг к
другу; пальцы согнуты (зубы).
Лёжа на тыльной стороне одной из
рук, "открываем и закрываем рот"
крокодила. Перевернув руки на
другую сторону, повторяем
движения.

Весна

Стучат всё громче дятлы, синички стали
петь.

Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.
Встаёт пораньше солнце, чтоб землю нашу
греть.

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

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)*

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.

Радуга

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

Над деревьями,
*Руки поднять вверх, пальцы
разомкнуты.*

Домами,
Руки сложены над головой крышей.

И над морем, над волной,
Нарисовать волну рукой.

И немножко надо мной.
Дотронуться до головы.

Гости 1

Стала Маша гостей созывать:
И Иван приди, и Степан приди,
И Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка - ну, пожалуйста.

Вращение кистей рук к себе.
*Поочередный массаж пальцев на
обеих руках.*

Гости 2

К Жене гости прибежали.
Все друг другу руки жали.
— Здравствуй, Жора!
— Здравствуй, Жанна!
— Рад, Сережа!
— Рад, Снежана!
— Не хотите ль пирожок?
— Может коржика кусок? Иль
рожок?

Вот драже вам на ладошку,
Все берите понемножку.
С ручек все стряхнули крошки
И захлопали в ладошки.

Е.

Карельская
*Выполнение действий в
соответствии с содержанием
стихотворений.*

Гости Русская игра

*Ладони сомкнуты перед грудью,
пальцы левой
руки плотно прижаты к пальцам
правой руки.*

*- Мама, мама! Мизинцы четыре раза
постукивают друг о друга.*

*- Что, что, что? Три раза
постукивают друг о друга
указательные пальцы.*

- Гости едут! Постукивают мизинцы.

*- Ну и что? Постукивают
указательные пальцы.*

*- Здравсьте, здравсьте! Средний и
безымянный пальцы дважды
перекрещиваются с теми же
пальцами другой руки, обходя их то
справа, то слева.*

*- Чмок, чмок, чмок! (Гости целуются)
Средний и безымянный пальцы
постукивают по тем же пальцам
другой руки.*

*При повторении игры работает
другая рука. Когда движения станут
привычными, можно попробовать
играть двумя руками одновременно .*

Здравствуй

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю -

Всех я вас приветствую!

*(пальцами правой руки по очереди
"здороваться" с пальцами левой
руки, похлопывая друг друга
кончиками)*

Музыканты

Я на скрипочке играю,
Тили-тили, тили-тили.
*(левая рука — к плечу, кисть правой
руки имитирует движение смычка).*

Скачут зайки на лужайке,

Тили-тили, тили-тили.

*(энергичные движения подушечками
пальцев по столу).*

А теперь на барабане,

Бум-бум, бум-бум,

Трам-трам, трам-трам

*(энергичные удары ладонями по крышке
стола).*

В страхе зайки разбежались по кустам
*(движения пальцами по столу,
имитирующие убегающих зайцев).*

Швея

В понедельник я кроила,

А во вторник — платье шила

В среду — фартук вышивала,

А в четверг — белье стирала:

Все свои платочки

И братишкины носочки.

А в пятницу, субботу

Отдыхала от работы.

*Выполнять действия и движения в
соответствии с содержанием
стихотворений.*

Пастушок

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду,
(пальцы обеих рук сложены колечком и поднесены ко рту, имитировать игру на трубе)

А я дудочку нашла,
Пастушку я отдала. *(хлопки в ладоши)*
Ну-ка, милый пастушок,
Ты спеши-ка на лужок,
Там Бурёнка лежит
На теляток глядит.
А домой не идёт,
Молочка не несёт.
Надо кашу варить,
Деток *(можно произносить имя вашего малыша)*
Кашей кормить. *(указательным пальцем одной руки круговые движения по ладошке другой руки)*

Капитан

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.
Я плыву на лодке белой по волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан, мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся, тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик стайку золотистых рыб.

На работу

Большой палец встал один.
Указательный — за ним.
Средний будит безымянный.
Тот поднял мизинчик малый.
Встали братцы все — «Ура!»
На работу им пора.

Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» — широко расставить пальцы в стороны.

Пальчики-строители

Пальчики-мальчики, вы — строители,
На стройке поработать не хотите ли?
Этот пальчик цемент и песок засыпает,
Этот воду туда добавляет, этот включает бетономешалку,
Чтобы раствор был похож на сметанку.
На этот раствор кирпичи по линейке Каменщик уложит, получится стенка.
Кровельщик крышу покроет железом.
Там высоко, мы туда не полезем.
Вот штукатур. Он выровнял стенку.
Маляр постарался — покрасил панели.
Электрик свет уже включил, сантехник воду подключил.
Осталось только подать газ — прекрасный дом будет у нас.
Новоселье отпразднуем в эту субботу.

И, объездив чудо-страны, посмотрев
на океаны,
Путешественник-герой, к маме я
вернусь домой.

Спасибо, строители, вам за работу!
*Выполнение действий и движений
пальчиками в соответствии со
смыслом стихотворения и
потешки.*

Сороконожки

Две сороконожки
Бежали по дорожке. *(скрестить руки и
пошевелить всеми пальцами).*
Так бежали, так бежали
И друг друга увидали *(перемещать
пальцы по рукам к плечам и шее),*
Так друг друга обнимали.
Что едва мы их разняли. *(сложить
руки в замок, сжимать и разжимать
пальцы).*

Улитка

В домике она сидит,
*Одна из рук - "цветочек". Она
стоит на столе, опираясь
на локоть. Пальцы полусогнуты,
растопырены. Ладонка - чашечка
цветка. Вторая рука - улитка.
Большой, средний и безымянный
пальцы соприкасаются кончиками.*
Рожки высунув, молчит.
*Указательный и мизинец вытянуты
вперёд (рога улитки). "Улитка"
раскачивается из стороны в
сторону.*
Вот улиточка ползёт 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".

Паучок

*(Руки скрещены. Пальцы каждой руки
"бегут" по предплечью, а затем по
плечу другой руки.)*
Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
*(Кисти свободно опущены, выполняем
стряхивающее движение - дождик.)*
Дождик с неба вдруг полил,
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)
Паучков на землю смыл.
(Ладони боковыми сторонами

Бабочка (народная потешка)

Бабочка-коробочка,
Улетай под облачко.
Там твои детки
На берёзовой ветке.

*(скрестить запястья обеих рук и
прижать ладони тыльной
стороной друг к другу, пальцы
прямые - "бабочка" сидит; ладони*

прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)

Солнце стало пригревать,
(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)

Паучок ползёт опять,
("Паучки" ползают по голове.)

А за ним ползут все детки, чтобы погулять на ветке.

прямые и напряжены, пальцы не сгибать; лёгким, но резким движением рук в запястьях имитировать полёт бабочки)

Улей

Вот маленький улей, где спрятались пчелы,

Никто их не увидит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззз!

Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.

Тараканы

За буфетом под пакетом десять тараканов. *(2 раза)*

Ладони раскрываем, прижимаем к боковой поверхности стола, пальцы рук ("тараканы") растопырены, шевелим ими.

Самый храбрый таракан побежал к тебе в карман.

Бежим пальцами рук по туловищу, имитируем заползание "за шиворот".

За буфетом под пакетом девять тараканов.

Загибаем один из пальцев, крутим остальными, показывая, что теперь осталось девять тараканов.

За буфетом под пакетом девять тараканов. *(2 раза)*

Движения повторяются аналогично первому куплету, только теперь пальцев (тараканов) не десять, а девять.

И так далее.

Жучок

Этот маленький жучок по земле гуляет,

Перебираем пальцами по ладоням.

Листик сладенький найдёт и его кусает.

Щипаем ладони.

Чтоб ещё листочек съесть, хочет он

Пчёлки

Домик маленький на ёлке,
Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка)

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к

повыше влезть.

Перебираем пальчиками по рукам (от ладоней до локтей).

Этот маленький жучок по траве гуляет...

Перебираем пальцами по коленям.

Этот маленький жучок по кустам гуляет...

Перебираем пальцами по животу.

Этот маленький жучок выше залезает,

Перебираем пальцами по груди.

Вот он ямочку нашёл,

"Жучок заползает" в ямочку на плече у шеи.

Лёг и отдыхает. *Пальчики сжимаем в кулаки.*

Он не будет вас кусать, хочет он чуть-чуть поспать.

Опускаем голову вниз, глаза закрываем.

"ёлке"

Надо в дом постучать,
Дети заглядывают в "улей".

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, где же эти пчёлки?

Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.

Стали вдруг вылетать:

Раз два, три, четыре, пять!

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

Червячки

Раз, два, три, четыре, пять,

Ладони лежат на коленях или на столе.

Червячки пошли гулять.

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

Рыбки 1

Пять маленьких рыбок играли в реке,

Рыбки 2

*Ладони сомкнуты, чуть округлены.
Выполняем волнообразные движения в
воздухе.*

*Лежало большое бревно на песке,
Руки прижаты друг к другу;
переворачиваем их с боку на бок.*

И рыбка сказала: “Нырять здесь легко!”

*Ладони сомкнуты, чуть округлены.
Выполняем ими "ныряющее" движение.*

Вторая сказала: “Ведь здесь глубоко”.

*Качаем сомкнутыми ладонями
(отрицательный жест).*

А третья сказала: “Мне хочется спать!”

*Ладони поворачиваем на тыльную
сторону одной из рук (рыбка спит).*

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.

Быстро качаем ладонями (дрожь).

А пятая крикнула: “Здесь крокодил!

*Запястья соединены; ладони
раскрываются и соединяются (рот).*

Плывите скорей, чтобы не проглотил!”

*Быстрые волнообразные движения
сомкнутыми ладонями (рыбки
уплывают).*

*Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зароятся в песке.*

*Имитировать руками движения
рыбок в соответствии с текстом.*

Дружба

*Дружат в нашей группе девочки и
мальчики*

(пальцы рук соединяются в "замок").

*Мы с тобой подружим маленькие
пальчики*

*(ритмичное касание одноименных
пальцев обеих рук).*

*Раз, два, три, четыре, пять
(поочередное касание одноименных
пальцев, начиная с мизинцев),*

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать

(руки вниз, встряхнуть кистями).

Прятки

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

Все головки поднимали!

*(Энергично сжимать и разжимать
кулачки и показывать ладошки.)*

Мы рисовали

*Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.*

Игрушки

*Есть игрушки у меня:
(хлопать в ладоши)*

Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.

*Плавно поднять руки перед собой,
встряхивать кистями.*

Паровоз и два коня,
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал,
Подъёмный кран.
(загибать поочерёдно пальчики)

Пять и пять

Пять и пять пошли гулять.
Вместе весело играть.
Сжатие - разжатие пальцев рук.
Повернулись, улыбнулись,
Вращение кистей рук.
В кулачок опять свернулись.
Вот какие молодцы.
Стучать кулачками.

Прогулка

Пошли пальчики гулять,
Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.
А вторые догонять.
По столу "бегут" указательные пальцы.
Треть пальчики бегом,
Средние пальцы.
А четвертые пешком.
Безымянные пальцы.
Пятый пальчик поскакал
Касаться стола ритмично обоими мизинцами.
И в конце пути упал.
Хлопнуть кулаками по столу.

Качели

Задрожали ветви елей.
Мы в восторге от качелей.
Мы летаем вверх и вниз,
Вместе с нами веселись. *(Т. Сикачева)*
Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, а далее — двумя руками.

От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.

Отдохнем.

Наши пальчики просулись,
Потянулись, потянулись...
И встряхнулись...
(выполняем все эти движения)
По ладошке побежали
(по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот)
Побежали, побежали,
Поскакали, поскакали
(изобразите эти движения)
И устали. Сели отдыхать
(потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени)

Мы писали

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке. *Руки упираются локтями в стол.*
Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук, повторяемое 4-6 раз.
Затем продвижение рук вперёд с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.

Гвозди

Одна рука - "молоток" (сжимаем пальцы в кулак). Вторая рука (или рука партнёра по игре) - гвозди. Стоит на столе или коленях, опираясь на локоть, пальцы растопырены.

Гармошка

Посмотри: моя ладошка.
Как весёлая гармошка!
Пальчики я раздвигаю,
А потом опять сдвигаю.
Раз, два, три, раз, два, три,
Я играю, посмотри.
(Ладони лежат на столе, пальцы плотно сжаты. Ритмично раздвигать и сжимать пальцы, имитируя движение мехов гармошки.)

Веселый оркестр

Кот играет на баяне,
Зайка наш — на барабане.
Ну а мишка — на трубе
Поиграть спешит тебе.

"Молоток" стучит по "гвоздям" - по очереди по каждому пальцу.

Бом, бом, бом, бом,

По гвоздям бьём молотком.

Гвозди не вбиваются,

Только загибаются.

Пальцы - гвозди - согнуты. Пальцы другой руки - клещи. Смыкаются в кольцо (первый-второй, 1-3, 1-4, 1-5, на усмотрение играющих) и

"вырывают гвозди" - поочерёдно тянем пальцы другой руки, выпрямляя их.

Значит, клещи надо взять, будем гвозди вырывать.

Я тянул, тянул, тянул, все я гвозди разогнул.

*Если станешь помогать,
Будем вместе мы играть.*

Имитировать игру на разных музыкальных инструментах.

Часы

Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленок 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.

Мои вещи

Вот это - мой зонтик, я в дождь хожу с ним

Поднимаем правую руку над головой, сгибаем её (зонтик).

Пусть дождь барабанит - останусь сухим.

"Барабаним" пальцами левой руки по правой (зонтику).

А вот моя книжка,

Прижимаем ладони друг к другу, локти согнуты.

Могу почитать,

Раскрываем ладони "книжечкой".

Могу вам картиночки в ней показать.

Руки вытягиваем, ладони открыты.

Вот это - мой мяч, очень ловкий, смешной

Сжимаем кулачок, вращаем кистью руки.

Его я бросаю над головой.

"Мячик прыгает" над головой, ударяясь о ладонь другой руки (или о ладонь партнёра по игре).

А вот мой котёнок, я глажу его,
Мурлычет он так для меня одного.
*Поочерёдно гладим одну руку
другой.*
*Руки согнули в локтях,
растопырили пальчики и крутим
кистями рук в разные стороны.*
Посчитаем? Это - раз! Загибаем?
Это - два!
Продолжаем? Три, четыре... Где же
пятый?! Во - смотрите!
*Загибаем одной рукой пальчики на
другой руке. На пятый пальчик
показываем знак "Во!" (пальчики в
кулак, большой отогнут).*
Продолжаем на другой: Вот шестой,
седьмой, восьмой...
Пиф-паф ой-ой-ой!!! Да, девятый -
он такой!
*Переходим на другую руку и опять
загибаем, начиная от мизинца.*
*Когда загнем 8 пальчик, получится
"пистолет" из которого стреляем.*
Сколько пальчиков всего? - Ровно
десять! О-го-го!!!!
*Руки согнули в локтях,
растопырили пальчики и крутим
кистями рук в разные стороны.*

КАРТОТЕКА ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ

Данные игры помогут:

- улучшить психоэмоциональное состояние ребенка;
- снять психологическую напряженность, снизить мышечное утомление;
- помочь преодолеть страх, робость, развить уверенность в себе;
- снизить агрессию, страх;
- развить уверенность в поддержке сверстников, доверие к ним;
- развить коммуникативные способности;
- совершенствовать тактильную память;
- совершенствовать умение работать в коллективе;
- повысить сплоченность группы;
- воспитать способности к согласованному взаимодействию;
- формировать вербальные и невербальные средства общения;
- формировать положительные личностные качества в поведении ребенка (общительность, умение рассчитывать свои силы, воспитание самоконтроля, смелости, решительности, инициативности, настойчивости, скромности, самокритичности, отзывчивости, чувства товарищества и др);
- формировать положительные эмоции, дружелюбие, умение общаться со сверстниками; взаимопонимание, способность к эмпатии;
- повысить уровень произвольности действий детей, двигательного творчества;
- формировать умение подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении различных заданий.

1. АРБУЗ

Он большой

Как мяч футбольный!

Если спелый - все довольны!

Так приятен он на вкус

Сладкий сахарный арбуз!

Дети, стоя в кругу, передают мяч друг другу. По окончании слов ребенок, в руках которого оказался мяч, мимикой показывает, какой арбуз – сладкий или кислый.

2. НАСОС И МЯЧ

«*Мяч сдутый*» - ребенок принимает положение сед, согнув ноги.

«*Насос накачивает мяч*» - педагог делает соответствующие движения руками, произнося: «с - с – с».

«*Мяч становится все больше*» - ребенок медленно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх, округляя их.

«*Насос прекращает работу*» - взрослый делает вид, что выдергивает шланг.

«*Мяч снова сдувается*» - ребенок медленно садится, опускает руки, выдыхая: «ш – ш – ш».

Вариант: Можно разделить на пары, выполняя движения в соответствии с полученной ролью. После нескольких повторов дети меняются ролями.

3. СНЕГОВИК

Педагог предлагает детям принять любую позу нарисованного человечка, который убежал с альбомного листа и оказался один в незнакомом дворе и представить следующее:

- «Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем его изобразить».

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- «Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять».

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, подставляют лицо солнышку, приседают и *«растекаются на полу яркой лужицей»*.

4. ПОВОДЫРЬ

Педагог объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребенок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга – *«поводыря»* и закрывает глаза. *«Поводырь»* в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по залу, преодолевая препятствия. Ребенок с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.

5. ВИДЕОТЕЛЕФОН

Дети выстраиваются в одну колонну. Педагог тихо называет последнему в колонне какое – либо слово (либо показывает **карточку со словом**, нарисованным животным или предметом). Замыкающий придумывает как это слово можно передать не вербально (*с помощью движений, жестов, мимики*). Затем он касается плеча впереди стоящего ребенка. Тот поворачивается и наблюдает за действиями *«передающего»*. Когда у второго игрока возникает

своя версия, он таким же образом передает ее дальше, придумывая уже свои движения.

По окончании игры следует провести анализ игры и выяснить, где произошел сбой, если до первого игрока версия дошла искаженной.

6. ПЕРЕДАЙ ДВИЖЕНИЕ (НАСТОЕНИЕ)

1. Дети, образуя круг, закрывают глаза. Ведущий «будит» своего соседа и показывают ему какое – либо движение, действие (*причесывается, моет руки и т. п.*). Это движение ребенок показывает следующему. И так по кругу до последнего. Новое движение показывает кто – либо другой.

2. Передается настроение (*грустное, тоскливое, веселое, сердитое*). Первым мимикой, жестом настроение показывает педагог. Дети передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал и что дети ощущали при показе, передачи настроения.

7. РАДИО

Дети садятся, образуя круг. Педагог, сидя к ним спиной, объявляет, что потерялась девочка. Подробно описывает чей – то портрет: цвет волос, глаз, рост, характерные детали одежды. Ее просят подойти к директору. Задача играющих определить, о ком идет речь и назвать имя разыскиваемого. Роль директора может исполнять каждый желающий.

8. ПОКАЖИ СКАЗКУ

Участники объединяются в две подгруппы. В каждой команде игроки договариваются сюжет какой известной сказки будет ими продемонстрирован. Затем они распределяют роли и показывают свое представление другой подгруппе. Зрители просматривают спектакль – пантомиму, после чего пытаются угадать название сказки. Затем актеры и зрители меняются местами.

После представлений можно обсудить свои спектакли, отметить наиболее удачные сценки. Примерные сказки: Колобок, Курочка Ряба, Красная шапочка, Теремок и т. п.

9. ЗЕРКАЛО (ТЕНЬ)

Дети парами встают напротив друг друга. Один из них – «*отражение в зеркале*», воспроизводит все движения, которые совершает ребенок, смотрящийся в зеркало. Можно выполнять игровые действия с воображаемыми предметами Причесываться, почистить зубы и т. п.). «*Зеркало*» повторяет их точно, но сохраняя зеркальность отражения.

Вариант: Дети зеркально повторяют за одним водящим все движения.

Эй! Ребята, не зевайте,

А за мною повторяйте!

10. УПРЯМОЕ ЗЕРКАЛО

Педагог предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало – оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает ее и т. д.

Играть можно: - парами, меняясь ролями;

- всей группой, выполняя **упражнения** «*перевертыши*»,

причем каждый придумывает свое движение.

11. ПРОРВИСЬ В КРУГ

Ребенка, испытывающего сложности в общении, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Цель: помочь проверить себя, преодолеть робость, войти в коллектив.

12. ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ

Две пары детей (*не более*) встают друг за другом между двумя линиями. Педагог – между парами детей для страховки. Один – падает, другой его ловит. Падающий должен расслабиться, закрыть глаза, не подстраховывать себя.

Цель: развивать уверенность в поддержке сверстников, доверие к ним.

13. ПОДНИМИ, ПОКАЧАЙ

Ребенок ложится на ковер, расслабляется, закрывает глаза. Педагог поддерживает его подмышками. Дети осторожно поднимают его со всех сторон и легко качают. Педагог спрашивает: «Тебе приятно? Не страшно? Друзья крепко тебя держат и не позволят тебе упасть».

Цель: Дать ребенку понять, что его поддерживают, о нем заботятся.

14. МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Ребенок ложится на одеяло. Дети поднимают его, держась за одеяло со всех сторон. Говорят: «Море волнуется раз (шепотом, море волнуется два (громче, море волнуется три (*громко*))». Ребенок перекрикивает их: «*А я не боюсь моря!*»

Цель: помочь преодолеть страх, робость, развивать уверенность в себе.

15. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЦА

Дети разбиваются на 2 шеренги, встают лицом друг к другу. Дети 1-ой шеренги закрывают глаза, другой – меняются местами (*произвольно*) и подходят к 1-ой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедших и называют их имена. (Условия: *дотрагиваться до одежды нельзя*).

Цель: развивать коммуникативность, тактильную память.

16. РИСОВАНИЕ НА СПИНЕ

Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка, печатные буквы, другой ребенок должен отгадать, что это.

Цель: развивать тактильную чувствительность, коммуникативность.

17. ПЛАСТИЛИН

Дети разбиваются на пары: один – скульптор, второй – пластилин. Общее задание: например, вылепить кошку. Лепить нужно, осторожно дотрагиваясь до разных частей тела, «*перемещая*» их в пространстве. Когда задание выполнено, (можно выбрать лучшую кошку, выполнить любую скульптуру по желанию детей).

18. ХУДОЖНИКИ

Каждому ребенку предлагается «*нарисовать*» с помощью скакалки:

- фигуру по заданию (*лестницу, змейку, домик, елочку*);
- фигуру на выбор по желанию.

Вариант: 1. На команду выдается одна веревочка длиной не менее 1.5 метра. Выигрывает команда, наиболее Точно выполнившая задание.

2. Можно провести игру в виде эстафеты с передвижением от старта к месту рисования.

19. ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА

Дети ходят по залу, стараясь не задевать друг друга. По команде «*Ночь!*» дети закрывают глаза и медленно идут к центру зала (*к дому*). Когда дети приближаются друг к другу, педагог говорит:

«Раз, два, три, четыре – того, кто рядом за руку возьми.

Глаз не открывай, а кто это отгадай»

Дети на ощупь определяют того, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаз

20. ГОРЧИЧНИКИ

Педагог выбирает грустного ребенка и предлагает детям: «*Ребята, а где горчичники? Давайте поможем человеку!*». Дети, желающие помочь недомогающему ребенку, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти «*живые горчичники*» начинают «прогреть»2 намного эффективнее, чем настоящие, - проявляется эффект эмоциональной отдачи.

21. СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ

Педагог предлагает «*поделиться улыбкою своей*», подарить тепло своего сердца, направляя светлый горячий лучик одному или сразу всем детям. То же попробовать и с улыбкой, добрый свет которой, направить грустному ребенку.

22. ОСАНКА И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Предложить детям с помощью мимики и осанки изобразить:

1. - уверенного в себе человека, сильного;

- трусливого, слабого;

- веселого, ловкого и т. п.

2. характеры:

- я – Непоседа,

- я – Мямлик,

- я – Шустрик,

- я – Соня.

Предложить детям показать неправильную осанку, а затем продемонстрировать хорошую осанку. Прочувствовать, а затем проанализировать, как в зависимости от настроения меняется и наша осанка.

Цель: эмоциональная регуляция, владение мимикой и влияние ее на наше настроение.

23. ВЫЛИВАНИЕ ИЗ КУВШИНЧИКА

На занятии возникают спорные ситуации... Все садятся по кругу на пятках, играет спокойная музыка. Педагог предлагает следующее:

Давайте представим себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. Медленно наклоняем голову вниз и «*выливаем из головы*» то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу, раздражение. Представим свою голову расписным кувшинчиком из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Можно затем предложить детям лечь, расслабиться, ощутить как вода ласкает ноги, какая она нежная и теплая.

24. ИЗ СЕМЕЧКА – В ДЕРЕВО

Педагог- «садовник», дети – «семена». Дети принимают положение сед согнув ноги, наклонив голову и прикрыв ее руками.

Садовник «*поливает*» семена, поглаживая их по голове, следит за ростом. С

наступлением теплых дней семена начинают прорастать – дети медленно поднимаются; раскрываются листочки – поднимают руки; растут стебельки – тянутся вверх; появляются веточки с бутонами – руки вытягивают в стороны,

пальцы сжимают в кулаки. Наступает радостный момент: бутоны лопаются – дети резко разжимают кулаки – ростки превращаются в цветки. Наступает лето, цветы хорошеют с каждым днем – дети любят себя, улыбаясь цветам – соседям. Подул холодный ветер – закачались цветы в разные стороны, борясь с непогодой – машут руками, наклоняют голову, туловище. Ветер срывает листья – руки опускаются, цветы клонятся к земле. Выпал снежок – цветы превращаются в маленькие семечки и лежат, укутанные снегом до весны. Педагог обходит детей, ласково поглаживая каждого.

**КОМПЛЕКС
ФОНОПЕДИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

1. Поочерёдное поколачивание ног снизу вверх.
2. На вдохе поколачивание живота, напрягая мышцы.
3. Поколачивание пальцами у корней волос.
4. Хлопанье по щекам
5. Потирание ушей.
6. Хорошо открытым ртом, вытаращив глаза, растопырив пальцы рук, проговаривая «ы-а» (напугали), низким голосом. Последовательность гласных, которые произносятся без видимых движений губ и челюстей. Для детей это упражнение называется «Страшная сказка», так как последовательность гласных звуков можно рассматривать как псевдослова, которые складываются в псевдо-фразы.
7. Жуем язык, сначала справа, потом слева.
8. «Злая кошка» - короткое произнесение согласных «ш», «с», «ф», «г», «ж», «з», «п», «б», рот быстро открывается, упражнение сопровождается движением рук (пальцы – царапки).
9. Произнесение гласных «у-а-э-и», с движением голоса от низкого к верхнему и обратно «и-э-а-у».
10. «Бросание звуков» - речевое глиссандо (как взлет ракеты у-у-у – У-у-у и приземление), на разные гласные.
11. Скрип (гортань открыта) и переход на произнесение «а».
12. Скрип (гортань открыта) и переход на произнесение «а».
13. «Динозаврик» - рисуем голосом, сопровождая движением рук. Начинаем с писка (у), переход на «а» (большое туловище и переход в низкое звучание на «э»). «у-а-э» (хвост динозавра).
14. Основным элементом этого упражнения является скользящая (глиссирующая), восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и, наоборот, с характерным «переломом» голоса, который называется «регистровый порог» (для детей «Вопрос - ответ»).
15. Состоит в сильном, активном произнесении согласных звуков в определенной последовательности. Необходимо обращать внимание на прекращение звука, чтобы не происходило дополнительного озвученного выброса воздуха («В-в-в-ы», «З-з-з-ы»).
16. Проговаривание снизу вверх «у-шо-жо», вниз «у-са-за» (чтобы вверху голос не переходил на писк), также «у-ко-го», «у-ка-га».
17. Шип (гортань открыта), переходящий в звук «а».
18. Скрип (гортань открыта) и переход на произнесение «а».

19. Основным элементом этого упражнения является скользящая (глиссирующая), восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и, наоборот, с характерным «переломом» голоса, который называется «регистровый порог» (для детей «Вопрос - ответ»).

20. Проговаривание снизу вверх «у-шо-жо», вниз «у-са-за» (чтобы вверху голос не переходил на писк), также «у-ко-го», «у-ка-га».

20. Чтение стихотворения или считалки с разными интонациями, например:

- Заяц белый, куда бегал? (низким голосом)

- В лес дубовый. (фальцетом)

- Что там делал? (низким голосом)

- Лыжи драл. (фальцетом)

- Куда клал? (низким голосом)

- Под колоду. Под берёзу. (фальцетом)

- Кто украл? (низким голосом)

21. «Автомобиль» - пение восходящее и нисходящее от I – III и от III – I ступени на «бр» (губы активные), с транспонированием.

22. Пропевание октавы вверх и вниз на «а-у», «а-а», «о-о», «и-и», «у-у» и т.д.

22. Проговаривание слов «гром – солнышко», «ладошка – пальчики». Рука ставится ладонью вверх на уровне пояса. Второй ладонью сверху вниз надавливаем, произнеся «гром» (максимально опустить челюсть вниз, почувствовать опору), далее пальцами вверху перебираем, произнося слово «солнышко» высоким голосом.

Комплекс фонopedической гимнастики, используемый в игровой форме, для детей от 3-х лет

Упражнения сопровождаются потешками.

1. Я одел пальто в прихожей
Раз- два – три и я прохожий
Я по улице иду
У прохожих на виду
Не толкаюсь, не кричу
Быть я вежливым хочу.

Спокойно ходят врассыпную,
имитируют одевание пальто (кистью
руки сверху вниз).

2. Тара - мара в лес ходила
Шишки ела, нам велела
А мы шишек не едим
Таре – мааре отдадим.

Имитация жевательных движений.

3. Град так град
Ты чему так рад
Прыгаешь. Дерешься,
Да еще смеешься.
- Я совсем не рад, -
«Просто солнца луч
Просверлил бока у туч
И я вывалился, лечу,
С досады всех колочу».

Поколачивание у корней волос

Поколачивание по щекам

Поколачивание у корней волос

4. Котю – котю – котюха

«цоканье» , едем на лошадке

| | |
|-------------------------------|--|
| Запрягла петуха | (сопровождение движениями рук), |
| Петух заржал | «тпру». |
| На базар побежал. | |
| 5. Федя – Медя требуха | шинкуем язык |
| Съел корову и быка | делают «чмок» |
| И 15 поросят | |
| Только хвостики торчат. | |
| 6. Байки – побайки | Зевают, потягиваются, |
| Прискакали зайки | поглаживают щеки. |
| Стали люльку качать | |
| Только хвостики торчат. | |
| 7. Холодно, пасмурно, | |
| Дождик идет | Произносят стихотворение с «обиженными» губками. |
| Дождик закончится | Руки вверх, радостное лицо |
| Солнце взойдет. | |
| 8. Волк-волчок, серый бочок | Пальцы на брови, произносят низким голосом; |
| Злой-призлой. Чего сердишься? | Обиженные губки (нижняя вывернута), |
| - Как мне злым не быть? | Обиженным голосом. |

Где зимой мне жить?

Нет ни домика, ни шалашика.

9. Чудо-чудо – чудеса

На плите стоит лиса

Палочками машет

Два медведя пляшут.

Машут руками, радостное лицо

Пальцы на брови.

10. Ванна – море

Я – пароход

Полный назад, полный вперед

Вправо руля, влево руля

Мчусь я по морю ногами бурля,

Я бы доплыть до Австралии мог,

Но у Петровых потек потолок.

Произносится «МО-ре»,

«О» большое.

Корпус – наклон назад, вперед,

Вправо, влево

«болтают» ногами.

Последняя фраза – с фальцета к низким звукам произносится.

11. Ехал странный пассажир

Вез в кошелке рыбий жир

Чуть трамвай притормозит –

Пассажир вперед скользит,

Чуть трамвай прибавит ход

Пассажир назад ползет

Те, кто ехал с пассажиром

Имитируют нюхательные движения,
ноздри расширяются

Корпус с руками – вперед, назад

Нюхают, крылья носа расширяются

Вышли смазанные жиром.

| | |
|--------------------------------|---|
| 12. Лес ночной был полон звука | Шип с движениями рук |
| Кто – то выл (у), а кто мяукал | Воют «у» - низким, «мяу» - высоким |
| Кто-то хрюкал, кто-то топал | Хрюкают, топают, |
| Кто-то крыльями захлопал | имитируют руками |
| Кто-то ухал | «у-у-у» - как филин |
| И кричал – «а-у», «а-у» | Кричат от низкого к высокому звуку; |
| И глазищами вращал | Скрип |
| Ну кто-то тихо-тихо | Произносят писклявым голосом |
| Тихим голосом молчал. | Упражнение повторяется без стихотворения, только звуки. |

Фонопедическое упражнение «Колокольчики будили»

Дили-дили, дили-дили! Дети произносят «динь-динь!» на разной

Колокольчики будили высоте в высоком регистре

Всех жуков, Произносят «ж-ж-ж» на продолжительном выдохе.

Пауков Произносят «х! х!» на коротком, энергичном выдохе

И веселых мотыльков. Скользят голосом на звук [у] вверх и вниз

Дили-дили, дили-дили! Дети произносят «динь-динь!» на разной

Колокольчики будили высоте в высоком регистре

Всех зайчат, Произносят «бл-л-л» в высоком регистре

на длительном выдохе

Всех ежат, Произносят «ф..ф..» резко выдыхая,

энергично работая диафрагмой

Всех ленивых медвежат. Произносят «р-р-р..», пропевая

восходящие трихорды

И воробушек проснулся, Произносят « чик-чирик»

И галчонок встрепенулся. Произносят «Кра! Кра!»

Дили-дили, дили-дили! Дети произносят «день-день!» на разной

высоте в высоком регистре

Встали все, кого будили. Кричат «Ура!» и поднимают руки.

Фонопедическое упражнение «Напугай медведя»

Охотники уехали Дети цокают языком.

из стойбища на коленях.

Вернулись тихонько назад так, Произносят «ших...ших...»

что медведь их не заметил. «скользя» ладонями друг о друга.

А мишка пришел, как всегда, Произносят «р-р-р!.., показывая

за сушеной рыбой, пальцы-«когти»

стал детей пугать.

Тут охотники выбежали

ему на встречу.

У каждого в руке – Произносятся короткие, «острые»

головешка от костра, звуки [а] в высоком регистре и [и]

шипит, сверкает. в низом.

Медведь бросился в одну сторону, «Гавкают» в разных регистрах.

в другую – всюду охотники,

собаки, огонь.

Вся шкура медведя стала

в черных пятнах. Но хуже

всего медведю пришлось,

когда одни из охотников

горящей головешкой его

по носу ударили.

И нос стал черным. *Голос скользит от нижнего звука к*

верхнему звук [у] сверху вниз.

Взвыл медведь от боли.

Фонопедическое упражнение «Кто как кричит».

Корова мычит. *Дети произносят «му-у!..» в низком регистре.*

Лошадка кричит. *Произносят «и-го-го!»: 1-й слог высоким голосом,*

2-й и 3-й – низким

Куричка поет, *Поют «ко-ко-ко...», опускаясь с высокого звука к низкому.*

Цыпляток зовет. *Коротко произносят «пи-пи-пи..» в разных регистрах.*

Крякает утка, *Пропевают «кря-кря-кря!»*, произнося 1-й и 2-й «кря» в

Зовет своих малюток. *низком регистре, а 3-й – как можно более высоком.*

Фонопедическое упражнение «Зима».

Снег искрится на солнце. *Дети произносят короткие «острые»*

Звуки [а] в разных регистрах.

Дым из труб поднимается столбом. *Поют звук [у] от нижнего к верхнему, и наоборот.*

Плавно летят снежинки. *Пропевают нисходящие звуки [о].*

Большие сугробы на земле. *Усиливают и уменьшают звук на одном дыхании на любые гласные.*

Фонопедическое упражнение «Перед дождем».

Заунывный ветер гонит *Дети поют звук [у] постепенно усиливая и*

Стаю туч на край небес ослабляя звук

Ель надломленная стонет, Произносят звук [а] со скрипом

Глухо шепчет темный лес. Тихо и долго произносят «пата-пата-пата»

На одном дыхании.

На ручей, рябой и пестрый, *Поднимают руки и произносят короткие*

За листком летит листок звуки [а], с самого высокого и постепенно опускаясь к самому низкому

Над струей, сухой и острой *На одном дыхании произносят звук [у],*

Набегают холодок *делая голосом волн, у вверх и вниз показывая*

движение рукой

Полумрак на все ложиться; *Делают усиление звука [у] сверху вниз.*

Налетев со всех сторон, *Произносят «кар-кар-кар» очень громко*

С криком в воздухе кружится

Стая галок и ворон.

Приложение 3 Упражнение-сказка

ЛОШАДКА

Жила-была маленькая Лошадка. Она очень любила бегать. Вот так.

Дети быстро «щелкают» языком на полуулыбке (высоко).

Лошадка жила со своей мамой - доброй и красивой Лошадью. Ходила она так.

Дети медленно «щелкают» языком, вытянув губы (низко).

И очень часто Лошадка любила бегать с мамой наперегонки

Поочередно высоко-низко, быстро-медленно «щелкать» языком.

Но однажды подул сильный ветер.

Активный долгий выдох через рот 4 раз

Лошадка подошла к своей маме и спросила: «Можно мне погулять?»

«Щелкать» высоко. От нижнего звука «у» до верхнего «о» - «у – о»?

«Да куда же ты пойдешь? - ответила мама, - на улице сильный ветер».

От верхнего «о» к нижнему «у» «о – у».

Но Лошадка не послушалась и побежала.

«Щелкать» высоко

Вдруг она увидела на полянке красивый цветок. «Ах, какая прелесть», - подумала

Вдох через нос – легкий, бесшумный, выдох – через рот со звуком «а», медленно

| | |
|---|--|
| Лошадка, подбежала к цветку и стала его нюхать. | 4 раза |
| Только это был не цветок, а красивая бабочка. Она вспорхнула и улетела. А лошадка поскакала дальше. | «Щелкать» высоко. |
| Вдруг Лошадка услышала странный звук. | Долгий звук «ш-ш-ш» |
| «Подойду-ка я поближе», - решила Лошадка | «Щелкать» высоко. |
| Это была большая змея, которая ползла по дереву, она очень напугала Лошадку. | Звук «ш» короткий по 4 раза |
| Во время прогулки Лошадка слышала множество необычных звуков. Вот пробежал ежик. | Звук «ф» по 4 раза |
| Застрекотал кузнечик. | Звук «ц» по 4 раза |
| Пролетел жук. | Звук «ж» продолжительный |
| За ним – комар. | Звук «з» продолжительный |
| А ветер дул все сильнее и сильнее. | Продолжительный выдох |
| Лошадка замерзла. | Звук «брр» 4 раза |
| И побежала домой. | «Щелкать» высоко. |
| Навстречу Лошадке вышла ее добрая мама. | «Щелкать» низко медленно |
| Она стала согревать Лошадку. | Бесшумный выдох на ладоши через открытый рот 4 раза. |

Разминка для малышей по В. Емельянову:

«Обезьянки».

Проснулись утром обезьянки, потянулись, улыбнулись, зевнули, покорчили в зеркало рожицы, помахали друг другу.

Решили почистить зубы. Сорвали банан, пожевали, и вдруг обезьянка Чи-чи отняла банан у обезьянки Чу-чу.

Чи-чи стало весело (*веселые губы*), а Чу-чу стало грустно (*грустные губы*). Затем обезьянки стали щелкать орешки, спрятали их за щечку, потом за другую. Потом они увидели ёжика и стали дышать как он. Ёжик подарил им по цветку и они захотели его понюхать. Тут подЪехал крот на автомобиле и предложил им покататься. От радости обезьянки стали целовать свой носик, щечки, подбородок, лобик и все вокруг. Обезьянки стали пускать мыльные пузыри. Потом обезьянки стали качаться на качелях (*голосом глissандо*) и раскачали старый баобаб (*покряхтеть голосом*).

Дыхательная гимнастика

1. «Бегемотик»

Я веселый бегемотик,
У меня большой животик.
Посмотрите на меня,
Похудел я, вот беда!

Вдох – надуть животик вперед,
руки на животе, спина прямая;
Выдох – продолжительный,
со звуком «у-у-ух».

2. «Ракета»

На ракете мы летим
Быстро поднимаемся
Во все стороны глядим
На землю приземляемся.

Из положения сидя на корточках
поднимаются и поднимают руки вверх,
делая вдох.
Руки опускают – выдох.

3. «Ежик»

Ежик зашуршал листвою
Ах, какой ты озорной
Ну-ка дружно все присядем,
Иголки в стороны расставим.

Вдох – протяжный звук «ш-ш»
Приседают – выдох,
пальчики растопыривают.

4. «Снежинки»

Задули вьюги и метели
В лицо снежинки полетели,
Дружно встанем на коньки
Ты в сугроб не угоди!

Вдох – на звуке «у-у-у» на одном
дыхании
На выдох резкий – присесть со звуком
«Ух!»

5. «Ветерок»

Воздух мягко набираем
И как ветер завываем
Дуем, дуем на листочки
Приземляемся на кочки.

Вдох
«у-у-у» на одном дыхании переход
на звук «ш-ш-ш»
и выдох

6. «Пчелка»

Пчелка, пчелка, пожужжи,
Свое брюшко покажи.
Пожужжала, полетела,

Вдох – живот надули,
Медленный выдох,
Протяжный, на звуке

На цветочек тихо села.

«ж-ж-ж», затихая.

Дыхательная гимнастика

1. Аромат цветка

Сложить пальцы – держим цветок.

Бесшумный вдох, лёгкая задержка дыхания.

2. Паровоз

В ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать «чух-чух». На четыре шага – вдох, на четыре – выдох.

3. Трубоч

Сидя на стуле, руки «вверх» в «замок». Руки опустить вниз, медленный выдох с громким произнесением звука «пФ-ф-ф». На вдохе исходное положение.

4. Парус

Основная стойка. Обычный вдох, продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).

5. Нырдем

Вдох и задержка дыхания «нырдем». Мышцы живота напряжены, легкие постукивания кулачками. Активный выдох.

6. Шарик

Вот мы шарик надуваем

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

Руки на животе, при вдохе живот надувается, плечи не поднимаются.

Выдох

7. Регулировщик

Стойка – ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох носом – смена положения рук и, удерживая исходное положение, с удлинённым выдохом произнести «р-р-р».

