

Комплекс упражнений старшей группы

Вводная часть

1. Ходьба обычная
2. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд, как при плавании способом «кроль»
3. Бег с выбрасыванием ног вперёд
4. Ходьба обычная

Общеразвивающие упражнения

1. Дыхательное упражнение. И.п. – ноги слегка расставлены: 1 – повернуть голову влево (вправо) – вдох, 2 – опустить голову – выдох
2. Круговые движения прямыми руками. И.п. – ноги вместе: 1 – 2 – круговые движения левой рукой, 3 – 4 – круговые движения правой рукой

Специальные подготовительные упражнения на суше

1. «Медуза». И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вверх, в стороны, ноги разведены: 1 – 3 – приподнять колени, 4 – вернуться в И.п.
2. «Стрела». И.п. – лёжа на животе, руки вместе, ладони сложены, ноги вместе: 1 – 2 – приподнять резко ноги, дыхание задержать (можно сделать выдох); 3 – 4 – вернуться в И.п. – вдох
3. И.п. – сидя, руки в упоре: работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль»
4. Дыхательное упражнение

Спаси птенца

(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребёнку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Согретьте свои руки (*дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла*). А сейчас вытяните руки ладонями вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согретьте его – медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (*вдох – продолжительный выдох*). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (*дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца*), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он ещё прилетит к вам (*дети улыбаются друг другу*).

Дыхательное упражнение «Молодцы!»

1 – вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо – лод – цы». Повторить три раза, темп медленный.

(Звучит спокойная музыка. Дети встают, выполняют задания на массажных ковриках. Для этого необходимо выложить две разные дорожки. По первой дорожке проходят те, у кого радостное настроение, по второй те, у кого грустное настроение. Далее дети играют в игру по желанию. Затем вновь идут по массажным коврикам.)

Дыхательное упражнение «Молодцы!»

Консультация для родителей и педагогов:

«Виды массажа в детском саду»

Автор – составитель:
Кожан Оксана Евгеньевна
инструктор по плаванию

Улькан

Детский массаж

В наш стремительный век время становится большой ценностью и его часто не хватает. Не хватает ни времени, ни сил на детей. Они растут и развиваются сами по себе, в яслях, детских садах, школах и т.д. Родителей волнует только основной вопрос — накормлен ли ребенок. Чаще всего дефицит времени — это лишь иллюзия. Если вы любите своего ребенка и хотите, чтобы он рос сильным, крепким, здоровым, умным и счастливым, то всегда найдете время на любимое чадо. Помимо умственного развития ребенка, очень важно развивать его физически. Во все времена, превыше денег и прочих ценностей, ставилось здоровье. Тем более, если речь идет о здоровье ребенка. У здорового ребенка больше шансов на прекрасное будущее. Гимнастика и массаж оказывают положительное влияние на детей.

Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе

массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы.

Детский профилактический массаж может не только предупредить большую часть заболеваний, но и вылечить некоторые, находящиеся на ранней стадии.

Как эффективный метод лечения педиатры часто назначают **детский лечебный массаж** грудным детям и детям дошкольного и школьного возраста. Гимнастику и детский профилактический массаж можно начинать уже в возрасте 6-ти недель.

Если массаж проводить регулярно, то выявить и устранить незначительные отклонения в состоянии костно-мышечной и нервной системы не составит труда, иначе они могут стать причиной серьезных проблем в подростковом возрасте.

Детский массаж и оздоровительная гимнастика помогут справиться с различного рода заболеваниями, существенно сократят количество используемых антибиотиков.

Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.

Самомассаж ушных раковин для детей

Аурикулярный массаж

Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук при этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2

и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вод массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассажа в форме игры.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

Подготовительный этап. Дети растирают ладони до приятного тепла.
Основная часть: Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора*

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Покрутим козелками»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!*

Точечный массаж

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетки, красивые манжетки.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Пальчиковые игры

Знакомство с пальчиками
Пять да пять - родные братцы,
Так все вместе и родятся.
Если вскапываешь грядку -
Держат все одну лопатку.
Не скучают, а играют
Вместе все в одни игрушки.
А зимою всей гурьбою
Дружно прячутся в теплушки.
Вот такие "пять да пять"
Угадайте, как их звать?
(Пальцы)

Расслабление пальцев и кистей рук

Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом. Оставляя на воде колечки.

"Красим забор" движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

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

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

"Музыканты" движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.

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

Удержание позы кисти руки

Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, затем двумя руками одновременно. Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой.

Моя семья.

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

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

На лужок.

Сгибание пальцев в кулачек в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно.

**На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот.
Приходи и ты, дружек!**

Пальчик-мальчик.

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

**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.**

Улей.

Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному.

**Вот маленький улей, где пчелы
Спрятались, никто их не увидит.
Вот они показались из улья.
Одна, две три, четыре, пять!**

Черепаша.

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

**Вот моя черепаха, она живет в панцире.
Она очень любит свой дом.
Когда она хочет, есть,
то высовывает голову.
Когда она хочет спать,
то прячет ее обратно.**

Замок.

На первую строчку - Пальцы в "замочек". Затем стучать о стол "замочком". Затем круговые движения, и показали ладошки.

**На дверях висит замок.
Кто его открыть не смог?
Мы замочком постучали,
Мы замочек повертели,
Мы замочек покрутили
И открыли!**

Этот пальчик.

Загибать поочередно пальчики, начиная с мизинца.

**Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик резать стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.**

Ласточка, перепелочка (русская игра)

Правая ладонь ребенка ложится на левую ладонь взрослого. Медленно, тихо и ласково взрослый произносит: ласточка - и одновременно пальцами правой руки он водит по большому пальцу малыша от основания до кончика. Затем, с тем же словом, поглаживает второй палец малыша. Перебрав несколько пальцев ребенка, таким образом, взрослый, не меняя интонации, произносит одновременно с поглаживанием: "Перепелочка". Задача ребенка - как можно быстрее отдернуть руку, так как на последнем слог этого слова взрослый схватит его за кончик пальца и начнет трясти, радостно приговаривая: «Поймал, поймал!» После того как "перепелка" "была поймана" или "улетела": игра продолжается с другой рукой малыша. Освоив игру, ребенок сам часто предлагает перемену ролей и с удовольствием ловит "перепелку" - палец взрослого.

Кисель (русская игра)

Бабушка кисель варила
На горушечке, (Правая рука "помешивает кисель". Кончики пальцев правой и
левой руки соединяются, руки расходятся углом)
Для Андрюшечки. (Ладонь правой руки ложится на грудь)
Летел, летел сокол (Ладони скрещиваются, большие пальцы рук
зацепляются друг за друга)
Через бабушкин порог. (Скрещенные ладони помахивают, как крылья)
Вот он крыльями забил,
Бабушкин кисель разлил.
Вот и нету киселька
В черепушечке (Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем
вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются.
Руки разводятся в стороны.
Руки снова показывают горшок-черепушечку)
В черепушечке

(Округленные ладони, опускаясь, образуют горшок-черепушечку)
У старушечки
На горушечке. (Руки вновь по горку)
Бабка плачет: "Ай-ай-ай!" (Руки "утирают")
Не плачь, бабка, не рыдай! (Указательный палец правой руки "грозит")
Чтоб ты стала весела
Мы наварим киселя. Во-о-от столько! (Правая рука снова помешивает
"кисель". Руки расходятся широко в стороны)

Банька (русская игра)

Кончики пальцев левой и правой рук взрослого смыкаются, ладони расходятся под углом - "выстроена банька".
Ребенок проводит указательным пальцем между пальцами взрослого, прося:
"Пусти в баньку!"
"Не протопил еще", - отвечает взрослый
Другой палец малыша пытается попасть в щель между другими пальцами взрослого: "Пусти в баньку!"
"Мыльца нет"
Так поочередно каждый пальчик малыша "просится в баньку" - взрослый может ответить: "Водичка холодная" или "Веничка нет". Наконец взрослый зовет: "Ну, иди!" Малыш просовывает палец между ладонями взрослого и старается тотчас же выдернуть его, до того, как взрослый, зажмет палец ладонями.

Барашка купишь? (русская игра)

Взрослый заплетает пальцы руки один за другой - средний за указательный, безымянный за средний, мизинец за безымянный.
Протягивает руку к малышу: "Барашка купишь?"
Ребенок пытается схватить руку взрослого; если не успевает, то взрослый разводит пальцы со смехом: "Ой, продал!" Если, напротив, замешкается взрослый (а это бывает часто - самым маленьким, конечно, подыгрывают) и ребенок "поймает барашка", наступает его очередь заплетать пальцы и становиться продавцом. Пальцы могут быть заплетены и в обратном порядке (безымянный за мизинец, средний за безымянный, указательный за средний). Тогда уже продают не барашка, а петушка. При игре детей постарше происходит такой диалог:
- **Барашка купишь?**
- **А сколько просишь?**
- **Сто.**
- **Много будет. Дам десять.**
- **Девяносто!**
- **Пятнадцать!**
Торговля продолжается; наконец "покупатель" быстро произносит: "Беру!" - и пытается схватить барашка. "Продавец, чтобы не проиграть, должен успеть развести пальцы со словами: "Так продал!" Игра способствует развитию гибкости пальцев, тренирует скорость реакции.

Колечки (вепсская игра)

Вариант первый - потешка. Усадив малыша на колени, взрослый под ритмичную песенку или в такт счету собирает его пальчики в колечки, смыкая большие пальцы поочередно с указательными, средними, мизинцами, а затем продолжая движение в противоположном направлении. Чуть подросший малыш (в 1,5 - 2 года) в такт счету или песенке взрослого сам поочередно смыкает пальцы в колечки.

Вариант второй. Дети 6 - 7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: "Без среднего!" - и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: "Без мизинца!" и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

Вариант третий. Развлечение подростков: самый сложный вариант игры - обратные колечки. Однако при хорошей тренировке он доступен и старшим дошкольникам. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету, левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая, соответственно, с безымянным, средним и указательным. Затем осуществляет движения в противоположном направлении.

Козел (белорусская игра)

Вышел козел из новых сеней. Левая рука изображает козла: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены. Это положение сохраняется всю игру.

Нагнул шею:

"Дай хлеба скорее!"

Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье. Выставить "рога"

"Дай пирожок!"

Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.

Протянул копытце:

"Дай воды напиться!"

Правая рука складывается "лодочкой".

Во время игры в такт словам обе руки двигаются взад-вперед, "бодая" воздух. При повторении игры руки меняются ролями.

Маша-хозяйка (игра на основе русского фольклора)

Наша-то Маша

Сметлива была,

Всем в избе работу

Нынче задала:

(Хлопки в ладоши. То правая, то левая рука сверху)

Плошечку собачка

Моет языком,

(Большой палец правой руки оттопырен - "ухо", указательный согнут, остальные выпрямлены. "Собачка" наклоняется к "плошке" - округленной левой ладони, "моет ее" (движения мизинца в сторону и обратно).

**Мышка подбирает
Крошки под столом.**

(Согнутые мизинец и указательный палец правой руки - "ушки", сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой - "мордочка". "Мышка" пощипывает выпрямленную левую ладонь)

Кошка под окошком

(Пальцы правой руки собраны, как при фигуре "мышка", но пальцы, изображающие мордочку, не прогнуты, а округлены)

Когтями скребет

(Пальцы правой руки скребут ладонь левой)

Курочка в сережках

Вымела избушку,

Избушку метет.

Потрусил голичок.

Лег голичок

Под порог на бочок.

(Правая ладонь "подметает" выпрямленную левую.

Энергичное встряхивание пальцев правой руки)

Расслабленная правая рука ложится на стол или на колени. Сверху ее накрывает левая рука. Перед игрой нужно объяснить ребенку, что голичок - забытое название веника, а потрусить - значит вытрясти, встряхнуть. При повторении игры руки меняются ролями.

Меленки (русская игра)

Ребенок и взрослый садятся, друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: "Моя пашет! - вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движения, также вытягивая указательный палец правой. Затем ребенок отвечает взрослому: "Моя сеет!" - вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: "Моя спешет!" - вытягивая средний палец правой руки. Ребенок, повторив движение, отвечает: "Моя жнет!" - поднимая средний палец левой руки.

Перечисление разных видов работ "молотит", "мелет", должно продолжаться пока не будут перебраны все пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков. Такой вариант игры доступен ребенку начиная с 4 - 5 лет. Малышу взрослый сначала просто показывает "меленку на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно их поднимая и опуская. Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально, уже отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль:

"Моя пашет!" - "И моя пашет!"
"Моя сеет!" - "И моя сеет!"

Кольцо

Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.

Дом

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию: балкон.

**Чтобы дом построить новый,
Запасают лес дубовый,
Кирпичи, железо, краску,
Гвозди, паклю и замазку.
А потом, потом, потом
Начинают строить дом.**

Очки

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко.

**Колечки поднести к глазам.
На коне верхом
Сидит Пахом,
Книги читает,
А грамоты не знает.**

Флажок

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

**Горит на солнышке флажок,
Как будто я огонь зажег.
(А. Барто)**

Лодка

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням как ковшик. Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.

Пароход

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

**Паровоз
Без колес!
Вот так чудо-паровоз!
Не с ума ли он сошел -
Прямо по морю пошел!**

Стул

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет "раз".

**Есть у него спина,
А не лежит никогда,
Есть четыре ноги,
А не ходят и три.
Но всегда он стоит,
Всем сидеть велит.**

Стол

Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно

	на	счет	"раз".
В	лесу		родился,
В	лесу		вырос,
В	дом		приходил,

Всех вокруг себя посадил.

Грабли

Ладонь	вниз,	пальчики	согнуты,	"гребут".
Листья		падают	в	саду,

Я их граблями сгребу.

Цепочка

Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой указательный, большой средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

**Пальчики перебираем
И цепочку получаем.**

Скворечник

Ладони вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

**Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.**

Шарик

Все пальчики обеих рук сжаты в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.

**Шар надутый две подружки
Отнимали друг у дружки -
Весь перецарапали!
Лопнул шар, а две подружки**

**Посмотрели нет игрушки,
Сели и заплакали...
(А. Шибает)**

Елка

Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

**Весной цветет,
Летом плод дает,
Осенью не увядает,
Зимой не умирает.**

Корзинка

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры.

**Большие пальчики образуют ручку.
В лес корзинку я беру
И грибы в нее кладу.**

Колокольчик

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок его свободно качает.

**Колокольчик голубой
Поклонился нам с тобой.
Колокольчики-цветы
Очень вежливы... А ты?**

Собака

Левая ладонь на ребро. Большой палец вверх, чуть согнут. Указательный палец согнут, средний и безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

**Четыре четверки,
Две растопырки,
Седьмой вертун,
А сам ворчун.**

ЧАСЫ

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

**Мышь полезла в первый раз. Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: "Бом!",
Один хлопок над головой.
Мышь скатилась кувырком.
Руки "скатываются" на пол.
Мышь полезла второй раз. Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"**

Два хлопка.

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз. Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"

Три хлопка.

Мышь скатилась кувырком.

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 ("звующий" жест)

Им корочку хлеба. Дала покусать,

*Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных
пальчиков.*

Погладила (отшлёпала) всех

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

и отправила спать.