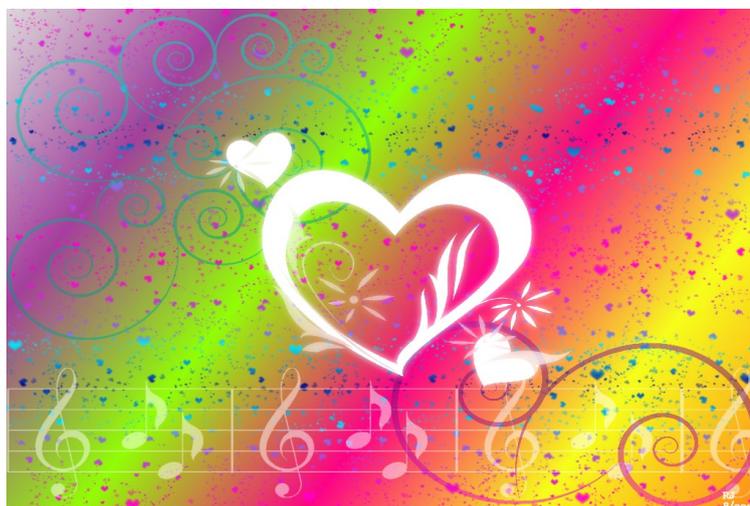


Пальчиковая и дыхательная гимнастика

приложение к Рабочей программе по развитию
пластики движения под музыку для воспитанников
старшего дошкольного возраста «Радость движения»



**Составила
музыкальный руководитель
С.И. Александрова**

Пальчиковая гимнастика

Дружат в нашей группе....

| | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Дружат дети в нашей группе: | пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок |
| Девочки и мальчики. | |
| Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. | ритмичное качание пальцев обеих рук |
| Раз, два, три, четыре, пять.... | поочередное качание пальцев на обеих руках |
| Начинай считать опять. | руки вниз, встряхнуть кистями |
| Раз, два, три, четыре, пять.... | повторить предыдущие движения |
| Мы закончили опять. | |

Зайка

| | |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Скачет заяка косою | указательный и средний пальцы правой руки вверх, остальные – соединить |
| Под высокой сосной. | ладонь правой руки – вертикально вверх, пальцы широко расставлены |
| Под другою сосной Скачет заяка второй. | также – левой рукой |

Зимняя разогрелочка

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Если замерзают руки – начинаем их тереть. | медленно растирать одну ладонь о другую |
| Быстро мы сумеем руки, как на печке, разогреть. | |
| Сначала ладошки совсем как ледышки, Потом – как лягушки. Потом – как подушки. | растирать ладони все быстрее и быстрее |
| Но вот понемножку согрелись ладошки. | |
| Горят, и взаправду, а не понарошку. Я горю, как от огня. | |
| Разогретье ладоны предлагаю всем потрогать. | протянуть вперед разогретье раскрытые ладоны, предлагая всем потрогать их |

Кошечка

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вышла кошечка вперед, | указательный палец и мизинец правой руки согнуты сверху, остальные пальцы прижаты к ладони, большой палец сверху |
| К нам идет, хвостом играет. | левой ладонью махать у основания правой кисти |
| Ей навстречу, из ворот | большие пальцы обеих рук вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются |
| Две собаки выбегают. | указательные пальцы и мизинцы обеих рук подняты вверх, остальные пальцы – прямые, соединить вместе |

Цветок

| | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вырос цветок на поляне, | руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их («бутон») |
| Утром весенним раскрыл лепестки. | развести пальцы рук |
| Всем лепесткам красоту и питание | выполнять ритмичные движения пальцами «вместе – врозь» |
| Дружно дают под землей корешки. | ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести |

Птички

| | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Птички полетели, | большой палец отогнуть в горизонтальном положении, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы |
| Крыльями махали, | махи ладонями с широко раскрытыми пальцами |
| На деревья сели, | руки вверх, все пальцы широко расставить |
| Вместе отдыхали. | как первое движение |

Солнышко

| | |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Солнышко, солнышко, золота головушка. | на правой ладошке ребенка нарисовать солнце, пальцы руки развести в стороны – это лучики; левая ладонь ложится на правую сзади; медленно, плавно поднять руки вверх |
| В синем небе выходи, мне в окошко посвети. | сделать круговые движения руками |
| В синем небе покружись, | медленно опустить руки |
| Ночь настанет – спать ложись. | закрывать глаза, ладони подложить под щеку |
| Я с тобою – заодно. Буду спать, пока темно. | снова поднять «солнышко» над головой |
| А на утро ты опять Будешь на небе сиять! | пошевелить «лучиками» |

Бабушка очки надела

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бабушка очки надела | соединить большой и указательный пальцы каждой руки отдельно в «колесико», приложить к глазам |
| И на внуков поглядела! | посмотреть в «очки» |

Мы платочки постираем

| | |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Мы платочки постираем, крепко – крепко их потрем. | пальцы обеих рук сжаты в кулаки, тереть кулак о кулак |
| А потом – повыжимаем. Мы платочки отожмем. | движение «выжимаем белье» |
| А теперь мы все платочки Так встряхнем, так встряхнем. | пальцы свободные, выполняем легкие встряхивания |
| А теперь платки погладим, Мы погладим утюжком. | ладони – вертикально, трем одну об другую |
| А теперь платочки сложим | ладони – горизонтально, то одна сверху, то другая |
| И в шкаф положим. | положить руки на колени |

Наша бабушка

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Наша бабушка идет | хлопать ладонями по коленям поочередно левой, правой рукой. |
| И корзиночку несет | пальцы слегка расставить и соединить между собой |
| Села тихо в уголочек, | положить руки на колени |
| Вяжет деточкам чулочки. | выполнить движение, имитирующее вязание на спицах |
| Вдруг котятка прибежали | мягкими свободными кистями рук выполнять движение «кошечка» |
| И клубочки подобрали | |
| - Где же, где ж мои клубочки? | развести руки в стороны |
| Как же мне вязать чулочки? | выполнять движение «вязание на спицах» |

Семья

| | |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этот пальчик – дедушка. | указательным пальцем левой руки дотронуться до большого пальца правой руки |
| Этот пальчик – бабушка. | затем – до указательного пальца правой руки |
| Этот пальчик – папочка. | дотронуться до среднего пальца правой руки |
| Этот пальчик – мамочка. | дотронуться до безымянного пальца правой руки |
| А этот пальчик – я. | дотронуться до мизинца правой руки |
| А это вся моя семья. | выполнить движение «фонарики» или положить ладонь правой руки в ладонь левой и пожать ее. выполнить это же упражнение, поменяв руки |

Паучок

| | |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У тебя, скажи, паук: сколько ног и сколько рук? | соединить большой палец левой руки с мизинцем правой, а большой палец правой руки – с мизинцем левой, поворачиваем кисти рук |
| Отвечай – ка, паучок, сколько рук и сколько ног? | поочередно соединять одноименные пальцы рук |
| Когда лапы по дорожке Ходят, это – мои ножки | запястье одной руки положить на запястье другой, пошевелить пальцами |
| Лапы вяжут паутинку, Будто руки ткут холстинку | соединить четыре пальца на каждой руке в щепотку, мизинцы слегка отвести, выполнить движение, имитирующее вязание |
| Если я крадусь за мошкой - Мои лапы – это ножки. | запястье одной руки положить на запястье другой, широко раздвинуть пальцы и плавно пошевелить ими |
| Если попадутся мухи – | прижать основание ладоней друг к другу, пальцы слегка согнуть и расставить |
| Лапки цапнут их, как руки! | не отрывая основания ладоней, быстро прижать пальцы друг к другу, соединить кончики пальцев обеих рук – «коробочка» |

Дом

| | |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На поляне дом стоит, | пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только кончиками одноименных пальцев |
| Ну, а к дому путь закрыт. | большие пальцы обеих рук – вверх, внутренняя сторона ладоней – к себе; остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются |
| Мы дорогу открываем, В этот домик приглашаем. | ладони поворачиваются параллельно друг другу движения – как в первой строчке |

Гномы

| | |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стали гномы гостей приглашать. | указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки |
| Стали гномы гостей угощать. | указательным пальцем левой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев правой руки |
| Каждому гостю досталось варенье. | «намазывать» варенье на кончик каждого пальца |
| Пальчики склеило то угощенье. | последовательно, начиная с большого пальца, «склеить» соответствующие пальцы на обеих руках |
| Плотно прижались ладошка к ладошке. | прижать ладони одна к другой |
| Гости не могут взять даже ложки! | плечи приподнять, руки слегка развести в стороны - удивиться |

Козлик

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вот мостик горбатый. | пальцы прижать друг к другу, одну ладонь положить поверх другой |
| Вот козлик рогатый. | правой рукой сделать «козу»: согнуть средний и безымянный пальцы, на них положить согнутый большой палец, указательный и мизинец вытянуть вперед |
| На мостике встретил он своего брата. | сделать «козу» левой рукой |
| Упряму с упрямом опасно встречаться. И с козликом козлик стали бодаться. | соединить указательные пальцы и мизинцы |
| Бодались, бодались... Сражались, сражались..... | не отрывая пальцы друг от друга, поднимать вверх то правую, то левую руку |
| И в речке глубокой вдвоем оказались. | разъединить руки и опустить обе «козы» вниз пальцами |

Апельсин

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мы делили апельсин. | пальцы обеих рук широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев |
| Много нас, а он – один | слегка раздвинуть руки и выполнять легкие повороты кистями в противоположные стороны; на слово «один» большие пальцы обеих рук прижать к ладоням |
| Эта долька – для кота. | загнуть указательные пальцы |
| Эта долька – для ежа. | загнуть средние пальцы |
| Эта долька – для улитки. | загнуть безымянные пальцы |
| Эта долька – для чижа. | загнуть мизинцы |
| Ну, а волку – кожура. | поднять руки вверх и быстро выполнять движение «фонарики», опустить кисти рук вниз |
| Он сердит на нас! Беда! | погрозить пальцем |
| Разбегайтесь кто куда! | спрятать руки за спину |

Ракета

| | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У ракеты два пилота | поставить кулачки на стол, большие пальцы поднять вверх |
| Приготовились к полету! | |
| Я – готов! И я – готов! | пошевелить большим пальцем левой руки, затем - правой |
| Отойдите все! Подъем! | |
| Мы взлетаем выше, выше... | |
| Там, внизу, деревья, крыши.... | |
| И дороги, и поля - | |
| Вся огромная земля. | |
| И туда, куда хотим | |
| Мы летим, летим, летим.. | описывая круги большими пальцами, плавно поднимая руки вверх, крутить пальцами все быстрее и быстрее |
| Мы заходим на посадку. | |
| Рейс окончен. | замедляя движения пальцев, понемногу опускать руки |
| Все в порядке. | |
| | вновь поставить кулачки на стол |

Весна

| | |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Весенний день! | хлопают в ладоши |
| На дворе звенит капель, | встряхивают кистями рук |
| По полям бегут ручьи, На дорогах – лужи. | делают волнообразные движения руками |
| Выползают муравьи | |
| После зимней стужи. | соединяют руки перед собой, округлив их |
| Пробирается медведь | «пробегают» пальчиками по бедрам к колену |
| Сквозь лесной валежник. | «переступают» большими пальцами и мизинцами по бедрам |
| Стали птицы громче петь, | делают взмахи кистями рук |
| И расцвел подснежник. | складывают из ладошек «бутон» и раскрывают его |

Дыхательная гимнастика

Ветерок

дети произносят звуки на выдохе предельно долго

| | |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Подул теплый ветерок, Зашелестели листья. | «ш–ш–ш...» - поднимают руки вверх и шевелят пальцами |
| Подул холодный ветер. | «с–с–с...» - машут руками, поднятыми вверх |
| Ветер затих, не шевелился | расслабляют все мышцы |
| Ни листочки, ни ветки. | |
| Снова подул ветер. | «ш–ш–ш...» - напрягают мышцы и повторяют упражнение еще раз |

Воздушный шар

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

И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка – на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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.

Ежик

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

И.п. – стоя или в движении.

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

Повторить 3–4 раза.

Ежик

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

Повторить 4–8 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.

Планета «Сат – Нам» - отзовись!

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.

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

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

Инопланетяне

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

Упражнение выполняется под словесное сопровождение. Например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т.д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и медленно проговаривая: «Я сильный (-ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос и расслаблением мышц.

Аромат цветов

Встать прямо, руки на затылке. Локти сведены спереди (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, поднять руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. медленно.

Повторить 4–6 раз.

Метель завывает, затихает

Глубокий вдох, выдох с громким звуком «у», руки качаются над головой. Глубокий вдох, выдох с тихим звуком, более долгий, спокойный. Руки постепенно опускаются вниз через стороны.

Сдуй снежинку с ладони

Встать прямо, сделать вдох носом, раскрыть ладони перед собой. Слегка наклониться перед собой, сделать губы трубочкой и сделать выдох медленно и плавно на ладонку.

Лыжник

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произнесением звука «м–м–м». Повторять 1,5–2 минуты.

Солнышко

Ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу. Руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

Клубок для бабушки (фонационное дыхание)

дыхательные упражнения в сочетании с речью способствуют развитию речевого дыхания, которое отличается глубоким вдохом, коротким и длительным выдохом – во время него происходит речевое высказывание

Дети имитируют наматывание звуковой нити на клубок с пропеванием гласных и согласных (С, З, Ш).

Грибок

Глубокий присед, руки обхватывают колени, выдох (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (грибок вырос). Повторить несколько раз (6–8 раз).