

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»

**СБОРНИК
ФИЗМИНУТОК,
ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР,
ЗРИТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ И
ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**



РАЗРАБОТАЛА: МАУРЕР Т.Н.

ГО КРАСНОТУРЬИНСК 2024 Г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Дорожное движение. Транспорт	4
3. Грибы, ягоды	5
4. Фрукты	7
5. Овощи	8
6. Осень	10
7. Деревья, лес	12
8. Детский сад	13
9. Игрушки	15
10. Я и моё тело	16
11. Одежда	18
12. Обувь, головные уборы	20
13. Домашние птицы	21
14. Домашние животные	22
15. Дикие животные	25
16. Зимующие птицы	26
17. Животные жарких стран	28
18. Животные севера	29
19. Здоровье - главная ценность	31
20. Новый год	32
21. Зима. Зимние забавы	34
22. Дом	35
23. Мебель	37
24. Посуда	38
25. Продукты питания	40
26. Защитники Отечества	42
27. Профессии	43
28. Моя мама	45
29. Рыбы	46
30. Комнатные растения	48
31. Я и мой город	49
32. Транспорт	51
33. Космос	52
34. Весна	54
35. Перелётные птицы	55
36. Бытовая техника	56
37. День Победы	58
38. Семья	59
39. Насекомые	61
40. Цветы	62
41. Книги	63
42. Лето	64
43. Школа. Школьные принадлежности	66

Пояснительная записка

В старшем дошкольном возрасте уделяют большое внимание мелкой моторике. Физминутки, пальчиковые игры, логоритмические упражнения, гимнастика для глаз - очень эмоциональны, увлекательны.

Они способствуют развитию речи, творческой деятельности, ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие упражнения в стихотворной форме формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Физминутки, пальчиковые игры, логоритмические упражнения требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Цель: Развитие мелкой моторики пальцев рук через использования физминуток, пальчиковой гимнастики, логоритмики в непосредственной образовательной деятельности в детском саду. Переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении у детей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и чётко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Задачи: Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики, физминуткам, зрительной гимнастики, логоритмическим упражнениям. Развивать тактильную чувствительность, зрительно – двигательную координацию движений. Использование атрибутов к пальчиковым играм, изобразительное творчество. Применение сборника на занятиях, во время прогулок и досуга. В силу своего возраста овладения детьми общей и мелкой моторики пальцев рук представляют некоторые трудности. Незрелость развития мелкой моторики пальцев рук вызывают трудности при обучении навыкам самообслуживания, в предметно - практической деятельности, ИЗО деятельности (рисовании, лепке, конструированию). Поэтому рекомендуется использовать пальчиковую гимнастику перед проведением практической деятельности по обучению самообслуживания или игр-занятий в детском саду. Одним из показателей хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторикой, мозга ребёнка. Всё это в комплексе стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию ребёнка. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребёнок говорит.

Логоритмика - это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Цель логоритмических упражнений - преодоление речевого, моторного, двигательного, фонематического нарушения путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Дорожное движение. Транспорт

Физкультминутка «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт.

*Стойка ноги врозь.
Руки в стороны.
Поворот вправо.
Поворот влево.*

Пальчиковая игра «Транспорт»

Будем ручками играть
И про транспорт вспоминать
Полетим на самолёте,
Облака, вы как живёте?
В лодочке качаемся
И волнам улыбаемся
Мотоцикл мы разгоняем,
Наперегонки играем
С ветром, солнцем и друзьями.
Называйте транспорт с нами.

*Соединяют пальцы с большим пальцем.
Изображают крылья самолёта.
Ладони «в лодочку», изображают волны.
Сжимают пальцы в кулак, расслабляют.
Руки в трубочку-дуют «ветерком».
Руки вверх-это лучи солнца.
Руки показывают на друзей.
Надавливают подушечками пальцев друг
на друга на соответствующих руках.*

Зрительная гимнастика «Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
Поедут направо, налево, кругом.
Свободны машины и ночью и днем.

*Дети выполняют круговые движения глазами.
Выполняют движения.
Глазами влево, вправо.
Хлопают глазами.*

«Светофор»

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

*Взор переводят вверх, вниз.
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза..
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.
(повторить 2 – 3 раза)*

Логоритмическое упражнение «ПРОЛЁТАЕТ САМОЛЁТ»

Дидактические задачи: развитие просодических компонентов речи, умения координировать движения с речью и пением.

Музыкальный материал: любая ритмичная музыка в размере 2/4.

Методика проведения. Перед началом чтения стихотворения дети изготавливают самолетики из бумаги и с ними играют: запускают, озвучивая их путь, водят по ладошке и пропевают маршрут полета, выкладывают на полу различные пилотажные комбинации. Затем дети с педагогом рассказывают стихотворение, сопровождая слова движениями. С окончанием музыки — вынужденная посадка для ремонта.

Пролетает самолет. С ним собрался я в полет.	Смотрят вдаль из-под правой руки; смотрят вдаль из-под левой руки.
Правое крыло отвел — посмотрел,	Отвести прямую правую руку.
Левое крыло отвел — поглядел.	Отвести левую руку.
Я мотор завожу и внимательно гляжу,	Гудят, как мотор, делая «мотал очку».
Поднимаюсь ввысь, лечу, Возвращаться не хочу!	Звучит музыка, дети «летают» по залу.

Под музыку дети «чинят» самолеты, согласно ритму:

— Тук-тук-тук. — 3-3-3-3-3. — Др-р-р-р-р.	Стучат кулачками о кулачок, «чинят» самолет, опять заводят моторы и летят
---	---

Грибы. Ягоды.

Пальчиковая игра «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять, *Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших.*
В лес идём мы погулять. *Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу.*
За черникой, *Загибают пальчики, начиная с большого.*
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.

Физкультминутка «А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника, *Показ руками вправо, влево.*
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. *Приседания.*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. *Ходьба на месте.*

Физкультминутка «Гриша шел...»

Гриша шел — шел - шел,	<i>Шагаем на месте.</i>
Белый гриб нашел.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Раз-грибок,	<i>Наклоны вперед.</i>
Два - грибок,	<i>Наклоны вперед.</i>
Три - грибок,	<i>Наклоны вперед.</i>
Положил их в кузовок.	<i>Шагаем на месте.</i>

Зрительная гимнастика «Ягоды»

Все ребяток навещают,	<i>Переводят взгляд</i>
Все больного угощают:	<i>вверх-вниз,</i>
Кто морошкой,	<i>вправо-влево.</i>
Кто черникой,	
Кто сушеной	
земляникой.	

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят.	<i>Дети смотрят вдаль.</i>
Рябит от шляпок в глазах у ребят.	<i>Часто моргают глазами.</i>

Логоритмическое упражнение «СОЛНЫШКО ГРЕЕТ».

Солнышко греет (*руки развести в стороны*)

Ягодка спеет (*соединить указательный и большой пальцы*)

Дождик поливает (*встряхнуть кистями рук*)

...созревает (*вставить название любой ягоды, показать детям*)

С веток ягоды срываю («фонарики»)

И в лукошко собираю (*руки горсточкой*)

Ягод полное лукошко («шарик» *из пальцев рук*)

Я попробую немножко: (*щепотку подносить к губам*)

Раз — два — три — четыре — пять! (*по очереди соединят каждый пальчик с большим, в конце — пальцы собрать в кулак*)

Снова буду собирать (*с хитрым видом потирать ладошки*)

Повторить упражнение несколько раз, каждый раз называя и показывая другую ягоду.

Фрукты

Пальчиковая гимнастика «В саду»

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,
Указательный с порога указал ему дорогу.
Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.
Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает.
(Поочерёдно загибать пальцы правой, а затем левой руки)

Физкультминутка «Фрукты»

Будем мы варить компот. Фруктов нужно много. Вот.	<i>Маршировать на месте. Показать руками - "много".</i>
Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить,	<i>Имитировать: как крошат, рубят,</i>
Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок.	<i>отжимают, кладут, насыпают песок.</i>
Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.	<i>Повернуться вокруг себя. Хлопать в ладоши.</i>

Зрительная гимнастика «Фруктовая загадка»

Раз, два, три, четыре пять Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша, Сочная, но нельзя скушать.	<i>Дети смотрят перед собой.</i>
Слева, на столе – лимон – Фруктовый господин-барон, Справа – яблоко в корзине.	<i>Дети смотрят влево.</i>
Его купили в магазине. Ну а снизу – апельсин, На столе лежит один.	<i>Дети смотрят вправо.</i>
Сколько фруктов, посчитали? Четыре фрукта – угадали?	<i>Дети смотрят вниз.</i>

Логоритмическое упражнение «Яблоки»

Дети проговаривают с движениями стихотворение.

Хором:

Веточки на яблоньке повисли от печали.

Поднять руки вверх, кисти опущены.

Яблоки на веточках висели и скучали

Покачать опущенными кистями.

Девочки и мальчики ветки раскачали.

Покачать поднятыми вверх руками.

Яблочки о землю громко застучали.

Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены.

Овощи

Пальчиковая гимнастика «У Лариски– две редиски»

У Лариски-
Две редиски.
У Алёшки-
Две картошки.
У Серёжки – сорванца_
Два зелёных огурца.
А у Вовки-
Две морковки.
Да ещё у Петьки
Две хвостатых редьки.

По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках .

Физкультминутка «Овощи»

В огород пойдем,
Урожай соберем.
Мы морковки натаскаем,
И картошки накопаем,
Срежем мы кочан капусты
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвем немножко
И вернемся по дорожке.

*Маршировать на месте.
Идти по кругу, взявшись за руки.
Имитировать, как таскают,
копают,
срезают,
показать руками «рвут».*

Идти по кругу, взявшись за руки.

Зрительная гимнастика «Грядка»

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем овощи искать.
Что растет на нашей грядке?
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат-
Наша грядка просто клад!

*Дети выполняют круговые движения глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.*

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.

*Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево – вправо
Влево — вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.*

Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10
раз, (повторить 2 раза)*

Логоритмическое упражнение «Вышла ЛЮБА в огород»

Вышла Люба в огород —

Сколько у неё хлопот!

(чередование хлопков перед собой и шлепков по коленям в ритм тексту)

Нелегко полить на грядке

Овощи все по порядку:

(энергично сжимать и разжимать кулаки в ритм тексту)

Помидоры, лук, капуста

(поочерёдно соединить большие пальцы рук, указательные, средние)

И горошек очень вкусный.

(соединить безымянные пальцы)

Репа, огурцы, чеснок,

(соединить мизинцы; поочерёдно размыкать большие пальцы и указательные)

Свёкла, редька и укроп.

(разомкнуть средние пальцы, безымянные и мизинцы)

Вариант упражнения: выполнение в парах, в этом случае дети соединяют пальцы с пальцами партнёра.

Осень

Пальчиковая гимнастика « Осень, осень...»

Осень, осень,
Приходи!
Осень, осень,
Погляди!
Листья желтые кружатся,
Тихо на землю ложатся.
Солнце нас уже не греет,
Ветер дует все сильнее,
К югу полетели птицы,
Дождик к нам в окно стучится.

Шапки, куртки надеваем
И ботинки обуваем
Знаем месяцы:
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.

*Трем ладошки друг о друга.
Зажимаем кулаки по очереди.
Трем ладошки друг о друга,
ладони на щеки.
Плавное движение ладонями.
Ладони гладят по коленям.
Сжимаем и разжимаем кулаки по очереди.
Синхронно наклоняем руки в разные стороны
«птица» из двух скрещенных рук.
Барабанить пальцами то по одной, то по
другой ладони.
Имитируем.
Топаем ногами.
Ладони стучат по коленям,
кулак, ребро, ладонь.*

Физкультминутка «Осень»

Вдруг закрыли небо тучи,
Начал капать дождь колючий.
Долго дождик будет плакать,
Разведёт повсюду слякоть.
Грязь и лужи на дороге,
Поднимай повыше ноги.

*Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх
перекрещенные руки.
Прыжки на носочках, руки на поясе.
Приседаем, руки на поясе.
Идём по кругу с высоким подниманием
колена.*

Зрительная гимнастика «Краски осени»

Осень по опушке краски
разводила,
По листве тихонько кистью
поводила.
Пожелтел орешник и
зарделись клены,
В пурпуре осинки, только
дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте
лета,
Посмотрите – осень в золото
одета!

*Круговые движения глазами : налево –
вверх – направо – вниз – вправо – вверх –
влево - вниз
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10
раз. (повторить 2 раза).*

Логомитрическое упражнение «ДОЖДИК»

Дидактические задачи: развитие координации речи и движений, ориентировки в пространстве, партнерских отношений, регулирование мышечного тонуса.

Методика проведения. Дети разделяются на пары. Один ребенок подставляет спину, другой выполняет массажные движения. Затем они меняются местами.

Дождик, дождик, что ты льешь? Погулять нам не даешь?	Постукивание пальцами по спине сверху вниз, затем снизу вверх.
Грянул гром, как из пушек,	Мягкое поколачивание кулаками по рукам (от плеч к кистям).
Будет праздник у лягушек,	Пощипывание от кистей рук к плечам.
А мы под крышами сидим и молчим!	Соединить ладони над головой, сжать губы, затем улыбнуться, расслабиться.

«ДОЖДИК, ЛЕЙ, ЛЕЙ, ЛЕЙ!»

Дидактические задачи: развитие слухового восприятия, продолжительного речевого выдоха, координации речи и движений, регулирование мышечного тонуса.

Игровой материал: фонограмма театрального шума «Дождь», маска Бабы Яги, фонарик.

Методика проведения. Звучит фонограмма театрального шума «Дождь».

Первый этап.

Музыкальный руководитель вместе с детьми поет на одном звуке:

Дождик, лей, лей, лей На меня и на людей,	Ритмично хлопают, показывают на себя и других.
На меня по крошке,	Ритмично соединяют указательный и большой пальцы.
На людей по плошке,	Покачивают ладонями в виде плошек.
А на Бабу Ягу лей по целому ведру! Ф-ф-ф-ф!!!	С силой растопыривают пальцы рук, трясут руками, прогоняя Ягу.

Второй этап.

Педагог надевает маску Бабы Яги, говорит: «У! Вот сейчас догоню!».

Дети убегают, прячутся за стульчики. Собравшись в группу, прогоняют Бабу Ягу, громко топая ногами, крича «у-у-у!».

Третий этап.

Педагог, сняв маску: «На небе после дождя появилось солнышко, светит в правый глаз, светит в левый глаз!» Достает фонарик и светит детям поочередно в глаза, дети жмурятся.

Педагог: «Солнечные лучики дотянулись до нас, они теплые, ласковые».

Дети показывают руками лучи солнца: поднимают наверх руки, растопыривают пальцы, затем плавно опускают руки.

Деревья, лес.

Пальчиковая гимнастика «Деревья в лесу»

Друг от друга деревья росли далеко
Человеку пройти этот путь нелегко,

*Показать дерево обеими кистями.
Шагать указательным и средним
Пальцами.*

Только корни деревьев
Однажды сплелись,
Будто дерева два навсегда обнялись.

*Приложить кисти друг к другу тыльными
сторонами, пальцы вниз.
«Деревья».*

ОСЕННИЙ БУКЕТ

Раз, два, три, четыре, пять

*Поочерёдно загибают пальчики на руке,
начиная с большого.*

Будем листья собирать

*Ритмично сжимают и разжимают
кулачки.*

Листья берёзы, листья рябины,
Листики тополя, листья осины,
Листики дуба мы соберём
Маме осенний букет отнесём.

*Поочерёдно загибают пальчики на руке,
начиная с большого.*

*«Шагают» по столу средним и
указательным пальчиками.*

Физкультминутка «Во дворе стоит сосна»

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.,
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал.

*Стоя на одной ноге,
потягиваемся — руки вверх
потом то же, стоя на другой ноге.*

Наклоны корпуса вперёд-назад.

Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт.
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы размялись от души
И на место вновь спешим.

Рывки руками перед грудью.

Приседания.

Дети идут на места

Зрительная гимнастика «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять, грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
Вот грибок растёт на пне,
Дрозд на дереве сидит,
Ежик под кустом шуршит.
Слева ель растёт - старушка,

Шагают на месте

*смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят вправо*

Справа сосенки – подружки. Где вы, ягоды, ау!
Все равно я вас найду!

*смотрят влево
повторяют движения глаз*

Логоритмическое упражнение «ЛЕС»

Дидактические задачи: активизация восприятия, развитие слуходвигательной и тактильной памяти, артикуляционной моторики.

Методика проведения. Педагог сообщает детям: «Мы пришли в лес. Прислушайтесь, лес с нами разговаривает:

«У-у-у» — встревожился лес,

«О-о-о» — удивился лес,

«А-а-а» — обрадовался лес (гости пришли).

Музыкальный руководитель дает интонационную опору для исполнения чистоговорки. Дети поют на одном звуке:

Са-а-а — в лесу бегают лиса.	Дети изображают лису, используя мягкие движения рук.
Со-о-о — еж свернулся в колесо.	Изображают ежа, делают руками «моталочку».
Бу-у-у — сидит ворон на дубу.	Под музыку на сильную долю передают игрушку ворона по кругу.

Тот ребенок, у которого ворон остался в руках после окончания музыки, должен отгадать, кто еще живет в лесу. Для этого используются различные варианты заданий:

- определить животного по музыкальному отрывку и изобразить его;
- увидеть его на рисунке с «зашумленным» фоном;
- сложить из разрезанных частей;
- определить на ощупь (используется тактильное домино);
- достать фигурку из «волшебного мешочка»;
- подобрать название животного, которое соответствовало бы предложенному педагогом ритмическому рисунку.

Детский сад

Пальчиковая гимнастика: «Дружба»

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять
Начинаем мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы закончили считать

*Пальцы рук соединяют в замок
(несколько раз).*

*Пальцы с мизинчика поочередно
соединяют друг с другом.*

Руки вниз, встряхивают кистями.

Физкультминутка: «Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали

Выпрямится.

И на месте зашагали.

Ходьба на месте.

На носочках потянулись,

Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись.

Прогнуться назад, руки за голову.

Как пружинки мы присели

Присесть.

И тихонько разом сели.

Зрительная гимнастика «Ах, как долго рисовали»

Ах, как долго рисовали,

Поморгать глазами.

Глазки у ребят устали.

Посмотреть влево-вправо.

Посмотрите все в окно,

Посмотреть вверх.

Ах, как солнце высоко.

(Закрывать глаза ладошками.)

Мы глаза сейчас закроем,

В группе радугу построим,

Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.

Вверх по радуге пойдем,

Вправо, влево повернем,

Посмотреть вниз.

А потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

Логоритмическое упражнение «ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК»

Дидактические задачи: воспитание равномерного звучания с опорой на зрительные ориентиры, обучение пению на мягкой голосовой атаке.

Игровой материал: мягкие шерстяные клубки.

Методика проведения. Дети держат в руках мягкие шерстяные клубки и по очереди начинают пропевать определенный звук, разматывая при этом нитку. Возможность вытянуть более длинную нитку стимулирует соответствующую протяженность звучания. Обрыв нити связан с прекращением звучания голоса. Выигрывает тот ребенок, чья ниточка окажется длиннее. Затем из полученных ниток различной длины выкладывается на фланелеграфе партитура, которую дети коллективно озвучивают. Направление мелодии определяет педагог с помощью дирижерских жестов. После того как дети поняли, что длина нити зависит от продолжительности звучания голоса, на полу выкладываются различные узоры из ниток, дети их озвучивают.

Игрушки

Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня: *Хлопки в ладоши.*
Паровоз и два коня, *Загибать поочерёдно пальцы.*
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход, Самосвал,
Подъёмный кран.

Физкультминутка "Кукла".

Я хожу, хожу, хожу, *Ходьба с высоким подниманием колен*
Вдруг я куклу разбуду! *полуприседание, удержание позы.*
Кукле надо отдыхать,
Кукле хочется поспать. *Потягивание на носочках,*
Я на цыпочках хожу, *разу руки на поясе.*
Куклу я не разбуду. *Ходьба на носочках,*
И ни разу, и ни разу, *проговаривание шепотом*
Я словечка не скажу.

Физкультминутка «Буратино»

Буратино - потянулся,
Раз — нагнулся, два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.
Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Зрительная гимнастика «Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь. *Дети смотрят вдаль.*
Покатился в огород,
Докатился до ворот, *Смотрят на кончик носа, вдаль.*
Покатился под ворота, *Смотрят вниз.*
Добежал до поворота. *Выполняют круговые движения глазами.*
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все. *Закрывают глаза.*

Логоритмическое упражнение «ПОЮЩИЙ МЯЧ» (1)

Дидактические задачи: воспитание плавного, длительного речевого выдоха с помощью заданных педагогом гласных звуков определенной высоты, развитие координации звука и голоса.

Игровой материал: мяч.

Методика проведения. Дети сидят по кругу на полу. В руках у педагога мяч. Показывая артикуляцией губ определенную гласную, он направляет мяч к одному из детей. Пока мяч катится, необходимо пропевать звук. Ребенок, получивший мяч, прокатывает его следующему участнику, озвучивая весь путь. Музыкальный руководитель дает интонационную опору для исполнителя.

«ПОЮЩИЙ МЯЧ» (2)

Дидактические задачи: развитие звуковысотного слуха, способности к сотрудничеству в группе, умения устанавливать и удерживать зрительный контакт.

Игровой материал: мячи разного типа и размера. Можно использовать и другие предметы, например мешочки с фасолью или обручи, чтобы перекатывать по полу.

Методика проведения. Группа детей садится в круг, один участник с инструментами находится вне круга. Группа решает, каким из инструментов будет подаваться сигнал кидать мяч, а каким — его катить. Участники перебрасывают или перекатывают друг другу мяч в зависимости от того, на каком инструменте играет сидящий вне круга. Движение мяча сопровождается вокальной импровизацией с использованием гласных звуков.

Я и моё тело

Пальчиковая гимнастика «Грязнули»

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями
Только грязнули
Которые сами
В грязи утонули
У них вырастают
Противные бяки,
За ними гоняются
Злые собаки
Грязнули боятся
Воды и простуд,
И иногда и вообще не растут!

Пальцы рук поочередно, начиная с указательного «здороваются» с большими пальцами.

Ладони ставятся одна над другой изображая рост ребенка.

Пальцы рук соединить в замок.

Движение имитирующее пловца

Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»

Руки вперед, правая ладонь лежит на левой пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»

на последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.

Физкультминутка «Шеей крутим осторожно»

Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.
Влево смотрим — раз, два, три.
Так. И вправо посмотри.
Вверх потянемся, пройдемся,

Вращение головой вправо и влево.

Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.

И на место вновь вернёмся.

Дети садятся.

Зрительная гимнастика «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка,
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка,
Маленький, как крошка.
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.
Вот закрыли мы глаза,
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

*Дети вытягивают вперед ладошку.
Ставят на ладонь указательный палец
другой руки. Прослеживают взглядом
движение пальца, которым медленно
прикасаются сначала к носу, вновь
отводят вперед, затем последовательно
дотрагиваются до одного плеча, лба и
другого плеча, каждый раз отводя палец
перед собой.
Голова все время находится в
фиксированном положении. Закрывают
глаза ладонями.*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево,
Смотрит носик вверх и вниз.
Что увидел хитрый носик?
Ну, куда мы забрались?

*Резко перемещают взгляд вправо и влево
Резко перемещают взгляд вверх и вниз.
Мягко проводят указательным
пальцами по векам.*

Логоритмическое упражнение «ПРОБУЖДЕНИЕ ЗАЙКИ»

Дидактические задачи: воспитание у детей осознания частей своего тела, развитие речедвигательной координации.

Методика проведения. Дети сидят полукругом на полу, педагог перед ними демонстрирует образец выполнения движений, текст произносится сопряженно.

Серый зайка просыпается, В гости к другу собирается.	Дети, сидя, «потягиваются», стопы — параллельно друг другу стоят на полу.
Вымыл ножки, застегнул сапожки	Круговые движения вокруг щиколоток.
И коленочки потер, как учил его бобер.	Массируют колени.
Вымыл носик,	Массируют указательными пальцами точки в области гайморовых пазух.
Глазки,	Проводят указательными пальцами по линии бровей от переносицы к вискам.
Правое ухо, левое ухо,	Указательным и большим пальцами растирают мочку правого уха, затем левого.

Вытерся, и стало сухо!

Встают на ноги, руки — скрестно, проглаживают два раза ладонями от плечей до локтей. Разводят обе руки в стороны.

«ДВЕ РУКИ»

Дидактические задачи: развитие координации речи и движений, чувства ритма, закрепление представлений о схеме тела.

Методика проведения. Дети ритмично произносят слова, сопровождая их движениями.

Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая!	Хлопают в ладоши; показывают правую, левую руки.
Они в ладоши могут бить — Правая и левая!	Хлопают в ладоши; показывают правую, левую руки.
Они мне могут нос зажать, — И правая, и левая!	Зажимают поочередно носовые ходы: правой рукой, левой рукой.
Ладоншкой могут рот прикрыть, — И правая, и левая!	Прикрывают поочередно рот ладонями.
А могут ласковыми быть, Правая и левая!	Правой рукой, левой рукой; обеими ладоншками обнимают себя.

Одежда

Пальчиковая гимнастика «Варежка»

Маша варежку надела:
«Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал».
Маша варежку сняла:
«Поглядите – ка, нашла!
Ищешь, ищешь и найдёшь,
Здравствуй, пальчик, как живёшь?»

*Сжать пальцы в кулачок.
Все пальцы разжать, кроме большого.
Разогнуть большой палец.
Сжать пальцы в кулачок,
Отделить большой палец.
Хлопки ладонями.*

Физкультминутка «Я умею одеваться»

Я умею одеваться,
Если только захочу,
Я и маленького братца
Одеваться научу,
Вот они, носочки,

*Топать ногами,
Руки перед грудью
показывают "маленького братца".
Наклон вперед.*

Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

*Погладить правую ногу,
погладить левую ногу*

«Маша растеряша»

Ищет вещи Маша,
Маша растеряша
И на стуле нет,
И под стулом нет,
На кровати нет,
Под кроватью нет.
Вот какая Маша,
Маша растеряша!

*поворот в одну сторону
поворот в другую сторону, в исходное положение
руки вперед, в стороны
присесть, развести руки в стороны,
руки опустили.
наклоны головы влево-вправо, «погрозить»
указательным пальцем.*

Зрительная гимнастика «Одежда»

Ох, испачкалась одежда,
Мы ее не берегли,
Обращались с ней небрежно,
Мяли. Пачкали в пыли.

*Широко открывают глаза.
Взор перемещают вправо, влево.
Взор перемещают вверх, вниз.
Закрывают глаза.*

Логоритмическое упражнение «ИГОЛОЧКА»

Дидактические задачи: развитие быстроты реакции, координации речи и движений.

Методика проведения. Дети стоят в парах лицом друг к другу и поднимают согнутые в локтях руки так, чтобы ладони одного из них были обращены к ладоням другого. Первый ребенок держит ладони неподвижно, другой произносит слова игры, вращая указательными пальцами перед ладонями другого игрока:

*Ах, иголочка-иголка,
Ты остра и тонка. Ой!*

На последних словах говорящий ребенок «укалывает» ладошки партнера, который должен поймать его палец. Затем игроки меняются ролями. Игра может проводиться в двух кругах: внешнем и внутреннем. После слова «ой!» дети, стоящие во внутреннем круге, переходят к следующему партнеру.

Обувь и головные уборы

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

Посчитаем первый раз,
Сколько обуви у нас.
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Серёжки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

*Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.
На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Физкультминутка «Я умею обуваться»

Я умею обуваться,
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу.
Вот они, сапожки,
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.

*Топать ногами
Руки перед грудью, показывают "маленького братца".
Наклон вперед.
Погладить правую ногу.
Погладить левую ногу.*

Зрительная гимнастика «Разноцветные сапожки»

Если дождик – мы не тужим,
Бойко шлепаем по лужам.
Вправо, влево мы пойдем,
Снова лужицу найдем!
Будет солнышко сиять –
Нам под вешалкой стоять

*Моргают глазами.
Взор перемещают вправо, влево.
Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
Закрывают глаза.
Открывают глаза, опускают взор вниз.*

Логоритмическое упражнение «Рукавички»

Рукавички мы надели	«фонарики»
Поглядите вы на нас:	показывают друг на друга, а потом на себя

В наших новых рукавичках	руки на поясе, кружатся
Мы начнем веселый пляс	
Мы похлопаем в ладоши,	хлопки
Мы потопаем немножко,	притопы
Рукавички отряхнем	Скользящие хлопки
И опять плясать начнем.	«пружинки»

Домашние птицы

Пальчиковая гимнастика «Две курицы»

В сарае две курицы жили *Большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем*
 Цыплят на прогулку водили *Постепенно разгибаем остальные пальцы.*
 За каждой ходили четыре ребёнка,
 Четыре красивых послушных цыплёнка. *Дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев.*
 Цыплята любили все вместе гулять,
 Толкаться, пицать, червячков искать. *Пальцы переплетаем, быстро ими шевелим.*
 Как только стемнеет – все к мамам бегут, *Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони.*
 Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

Физкультминутка «Уточка»

Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*
 Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток.*
 Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*
 Га – га- га! Га – га- га! *оставив руки – «крылья» назад.*
 Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*
 Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам.*
 А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею*
 Рано – рано поутру *вверх, поднимаются на цыпочки.*
 Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Зрительная гимнастика «Птицы на дворе»

Перед нами петушок –
Он с земли зерно клюет.
Слева – курица идет,

*Дети смотрят перед собой.
Смотрят вниз.
Смотрят влево,*

Справа – уточка плывет.
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.

*вправо,
вверх.*

Логоритмическое упражнение на развитие силы голоса.

Воспитатель: Решила уточка вывести утят.

Принялась наша утка за дело,
Яички высидивать села.

Дни и ночи сидит напролет,
Редко ест и водичку пьет.

Дети пропевают чистоговорки по восходящим ступеням до - мажорной гаммы.

Да-да-да - не выходит из гнезда.

Ды-ды-ды - плохо утке без воды.

Ду-ду-ду - не купается в пруду.

Ло-ло-ло - нашей утке тяжело.

На-на-на - целый день сидит одна.

Домашние животные Пальчиковая гимнастика «Котята»

У кошечки нашей есть десять котят,

*Ладони складываем,
пальцы прижимаем
друг к другу, локти опираются о стол.*

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

*Покачиваем руками, не разъединяя
Постукиваем соответствующими
пальцами друг о друга
(от большого к мизинцу).*

Физкультминутка «Скотный двор»

Мы пришли на скотный двор,

Дети ходят обычным шагом.

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

А теперь табун галопом

Бегают с высоко поднятыми коленями.

Быстро скачет по лужку.

Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет,

Бьёт хвостом туда-сюда.

Мошек столько, что беда.

На пригорках и в канавках

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они: «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу,

Рожками бодаются.

«Ме-е-е»,-кричат друг другу,

Весело играютя.

Делают повороты в сторону, «отгоняя мух».

Делают наклоны вниз.

Прыгают.

Зрительная гимнастика «Кошка».

Вот окошко распахнулось,

Кошка вышла на карниз.

Посмотрела кошка вверх.

Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась.

Проводила взглядом мух

Разводят руки в стороны.

Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Смотрят влево.

Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

И закрыла их руками.

Дети приседают.

Смотрят прямо.

Закрывают глаза руками.

Логоритмическое упражнение «МАТЬ И ДИТЯ»

Дидактические задачи: развитие слухового восприятия, ритмического чувства, звукослоговой структуры слова, активизация словарного запаса по теме «Животные и их детеныши».

Игровой материал: карточки с изображением домашних животных.

Методика проведения. Педагог читает стихотворение, а дети договаривают окончания фраз.

КТО КЕМ СТАНОВИТСЯ?

Жил-был маленький щенок —

Он подрос, однако,

И теперь он не щенок,

А взрослая... (собака).

Жеребенок с каждым днем

Подрастал и стал ... (конем).

Бык — могучий великан

В детстве был ... (теленком).

Этот важный кот Пушок

Маленьким ... (котенком).

А отважный петушок

Крохотным... (цыпленком).

1 вариант.

Педагог показывает картинку с изображением взрослого животного. Дети хлопают ладонями по коленкам звукослоговую структуру слова. При показе картинки с изображением детеныша животного дети кулачками отстукивают ритмический рисунок слоговой структуры названия животного.

2 вариант.

Дети получают карточки с изображением животных. По сигналу педагога начинают имитировать звуки тех животных, карточки которых у них в руках, и в поисках своей семьи двигаются по залу. Ориентируясь только на звуки, дети должны собраться в группы, не показывая друг другу карточки.

«ПОВСТРЕЧАЛИСЬ»

Дидактические задачи: развитие памяти, координации речи и согласованных движений пальцев рук.

Методика проведения. Педагог читает стихотворение, соединяя пальцы своей руки с пальцами ребенка. Ребенок дополняет фразу педагога звукоподражанием голосам животных.

Повстречались два котенка — Мяу-мяу!	Педагог соединяет свой мизинец правой руки с мизинцем правой руки ребенка.
Два щенка — ав-ав!	Соединяют безымянные пальцы.
Два жеребенка — иго-го!	Соединяют средние пальцы.
Два козленка — ме-е!	Соединяют указательные пальцы.
Два быка — му-у! Смотри, какие рога!	Соединяют большие пальцы; двумя пальцами (указательным и мизинцем) педагог делает ребенку «козу».

Это упражнение выполняется вначале правой рукой, а затем левой. Дети ходят врассыпную и «бодаются».

Бу-бу, я рогатый,
Бу-бу, я хвостатый,
Бу-бу, я ушастый,
Бу-бу, очень страшный,
Всех испугаю, всех забодаю!

Дикие животные

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»

Зайцы спрятались от волка.	<i>Прячут по одному пальцы одной руки в «норку»</i>
Чья- то им досталась норка...	<i>колечко, сделанную другой рукой</i>
Серый волк зубами щёлк-	<i>Соединяют по очереди большой палец с другими</i>
Ах, какой зубастый волк!	<i>Руки к щекам, качают головой</i>
Белочка в своём дупле	
Орешки щёлкает в тепле.	<i>Щелчки пальцами</i>
Пересчитала мама медвежат-	<i>Соединяют соответствующие пальцы рук друг</i>
В берлоге все послушные лежат.	<i>с другом, затем соединяют пальцы в «замок»</i>

Физкультминутка «Лоси»

На полянку вышли лоси	<i>скрестить руки и поднять их над</i>
Дружная семья:	<i>головой (пальцы прямые, раздвинуты),</i>
Папа лось идет с рогами,	<i>шагают на месте, высоко поднимая колени,</i>
А лосенок с рожками;	<i>на месте переступают с носочка</i>
	<i>на носочек, указательные</i>
	<i>пальцы обеих рук приставляют ко лбу</i>
	<i>(рожки);</i>
Мама длинными ногами	<i>переходят на высокий шаг</i>
	<i>с «большими рогами»;</i>
А лосенок – ножками.	<i>повторяют шаги лосенка.</i>

Зрительная гимнастика «Белка»

Белка дятла поджидала,	<i>Резко перемещают взгляд вправо- влево.</i>
Гостя вкусно угощала.	
Ну-ка дятел посмотри!	<i>Смотрят вверх-вниз.</i>
Вот орехи-1,2,3.	
Пообедал дятел с белкой	<i>Моргают глазками.</i>
И пошел играть в горелки.	<i>Закрывают глаза, гладят веки.</i>

«Зайка»

Зайка вправо поскакал,	<i>Дети прослеживают движения зайчика</i>
Каждый зайку увидал.	<i>взглядом, голова остается</i>
Зайка влево поскакал	<i>в фиксированном положении.</i>
Каждый взглядом	
увидал.	
Зайка — вправо,	<i>Движение зайчика-игрушки в соответствии с</i>
зайка влево.	<i>текстом.</i>
Ах, какой зайчонок	
смелый!	
Зайка скачет вверх и вниз.	
Ты на зайку оглянись.	
Зайчик спрятался от нас.	<i>Закрывают глаза на несколько секунд.</i>
Открывать не надо глаз.	

Логоритмическое упражнение «БЕЛКА»

Дидактические задачи: развитие чувства ритма, голосового диапазона.

Методика проведения. Дети отстукивают скорлупками грецких орехов ритм и пропевают:

По деревьям скок, скок, Ти-ти-ти-ти - та-та
Да орешки щелк, щелк. Ти-ти-ти-ти - та-та
Кто же это? Отгадай! Ти-ти-ти-ти-ти-ти - та
Это белка, так и знай! Ти-ти-ти-ти-ти-ти - та

Зимующие птицы

Пальчиковая гимнастика «Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пёстрых пёрышках.
Всем хватило зёрнышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки

На каждое название птицы загибают по одному пальчику

Опять сжимают и разжимают кулачки

Физкультминутка «Снегири»

Вот на ветках посмотри,
В красных майках снегири.
Распушили пёрышки,
Греются на солнышке.
Головой вертят, улететь хотят.
Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью! За метелью!

Хлопать руками по бокам.

Наклонять голову в сторону.

На первое слово каждой строчки частое потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.

Повороты головы.

Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями.

Зрительная гимнастика «Птички»

Летели птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Люди все дивились.

Прослеживание глазами за предметом по кругу.

Движения глазами вправо – влево.

Движения глазами вверх – вниз.

«Сорока»

Длиннохвостая сорока
Хлопотунья белобока.
По лесу летает
Вести собирает.
Вправо-влево, вправо-влево
Все летает то и дело.
С веточки на веточку

-проследить глазами за движением птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;

-движение глаз вправо-влево 6-8 раз;

-движение глазами вверх, вниз 6-8 раз

-проследить глазами по кругу в одну и другую сторону;

- поморгать и зажмурить глаза.

Отлетает чуточку.
Вверх и вниз, верх и вниз.
Лишь смотреть ты не ленись.
Затрещит и застрекочет,
Будто кто ее щекочет.
Ну, сорока – егоза,
Мы зажмурили глаза.
Поскорей улетай
Ты нам больше не мешай.

Логоритмическое упражнение «КТО ЖЕ ЭТО?»

Дидактические задачи: развитие просодических компонентов речи, памяти, активизация словарного запаса по заданной лексической теме.

Игровой материал: таблица с изображениями зимующих птиц, птички силуэты из бумаги.

Методика проведения. Дети стоят в кругу. Педагог держит в руках вырезанный из бумаги силуэт птицы и спрашивает: «Может быть, это синица?»

Дети: «Может быть, это и синица» (утвердительная интригующая интонация).

Затем педагог отдает силуэт следующему ребенку, который тоже задает вопрос группе, используя название другой зимующей птицы. Таким образом, дети вспоминают и называют всех изученных ранее зимующих птиц. После вопроса последнего ребенка педагог предлагает рассмотреть таблицу с изображением зимующих птиц, выбрать соответствующую силуэту птицу и «оживить» ее с помощью звукоподражаний (цвинь-цвинь, тук-тук, кар-кар, чик-чирик, гули-гули).

«ВОРОБЕЙ»

Дидактические задачи: развитие быстроты реакции, слухового внимания, плавности речевого выдоха.

Игровой материал: картинки с изображением деревьев.

Методика проведения. Игра проводится в кругу. Дети выбирают картинки с изображением деревьев, кладут их перед собой.

Педагог дает образец плавной выразительной речи, начинает игру словами: «Летел воробей, устал воробей, присел на березу».

Ребенок, выбравший картинку березы, продолжает: «Чив, чив, сидел воробей на березе, слетел воробей на дуб».

Ребенок, выбравший картинку дуба, продолжает: «Чив, чив, сидел воробей на дубе, слетел воробей на клен». Игра продолжается, пока воробей не «облетит» все деревья.

Животные жарких стран

Пальчиковая гимнастика «Слон»

В зоопарке стоит слон,
Уши, хобот – всё при нём.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает.

Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем, качать кистью.

Физкультминутка «Мартышки»

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

Действия выполняются в соответствии с текстом.

Зрительная гимнастика «Слоник»

Раз, два — слоник идет вправо,
Три, четыре — а теперь налево,
Пять, шесть — дорожка лежит прямо,
Семь, восемь — все начинаем сначала.
Идет слоник по тропинке.
Глядит вниз, как на картинке.
Смотрит вверх, по сторонам.
Ну-ка сделай так же сам.
Сел наш слоник отдохнуть.
Только он решил уснуть,

*Движения глаз вправо-влево.
Повторить 4—5 раз.*

*Движения глаз вверх-вниз,
вправо-влево.
Повторить 5-6 раз.*

*Круговые движения глазам.
Глаза закрыть, открыть.*

Логоритмическое упражнение «ЧЕРЕПАХА»

Дидактические задачи: развитие координации речи и движений, ориентировки в пространстве, партнерских отношений, регулирование мышечного тонуса.



Методика проведения. Дети разделяются на пары. Один ребенок подставляет спину, другой выполняет массажные движения. Затем они меняются местами.

Шла купаться черепаха	Похлопывание по спине собранными пальцами (чашечка) сверху вниз.
И кусала всех со страха:	Энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине.
«Кусь-кусь-кусь, Кусь-кусь-кусь,	Медленные вибрирующие движения слегка согнутыми пальцами.
Никого я не боюсь. У-У!» (быстро повернуться и испугать партнера).	Изобразить испуг (откинуться назад).

Животные севера

Пальчиковая гимнастика «Белые медведи»

Белые медведи мороза не боятся, *Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять.*

Нравится им в море ледяном купаться. *Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять.*

Не страшны им в Арктике
Клыкастые моржи, *Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого.*

На рыбу и тюленей охотятся они. *Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого.*

«Тюлени»

Тёпы-тяпы, тёпы-тяпы, *Ладоньками с плотно сомкнутыми пальчиками похлопывают по коленям или по столу (руки при этом неподвижны).*

Это ласты, а не лапы.
У тюленей ласты эти
Носят мамы, папы, дети.

Физкультминутка «Пингвины»

*Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу.
Ходьба на внутреннем своде стопы.*

Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.



Лед да лед, лед да лед,
А по льду пингвин идет.
Лед да лед, скользкий лед,
Но пингвин не упадет.
Я, пингвин, не один,
Нас, пингвинов, стая.
Мы живем среди льдин
И не замерзаем.

Зрительная гимнастика «Морж»

Кто живёт в морях холодных?	<i>Движение глаз вправо – влево, вверх – вниз.</i>
Среди айсбергов огромных? У него усы, как ерш,	<i>Круговые движения глазам.</i>
Не боится стужи... Морж.	<i>Глаза закрыть, открыть.</i>

Логоритмическая игра на координацию речи с движением «Морж»

На морской валун прилег
(Дети садятся на корточки, обнимают колени)
Толстый кожаный мешок,
Он ракушками объелся
(Двустворчатая ракушка из ладоней: створки открываются и закрываются)
И решил вздремнуть чуток.
(Обе ладони под щеку)
А у этого мешка
(Дети встают, ноги на ширине плеч)
Здоровенных два клыка,
(Ладони сжаты в кулаки, движение от подбородка резко вниз)
Ласты-ноги, ус-щетина,
(Свободные взмахи ладонями - ласты)
В складки собраны бока.
(Руки на пояс, несколько раз «прихватить складки»)
Только ты его не трожь,
(Погрозить пальцем)
Пусть поспит немножко морж.
(Ладони под щеку, голову склонить набок).

Здоровье - главная ценность

Пальчиковая гимнастика «Грязнули»

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями
Только грязнули
Которые сами
В грязи утонули
У них вырастают
Противные бяки,
За ними гоняются
Злые собаки
Грязнули боятся
Воды и простуд,,
И иногда и вообще не растут!

*Пальцы рук поочередно, начиная с указательного «здороваются» с большими пальцами.
Ладони ставятся одна над другой изображая рост ребенка.
Пальцы рук соединить в замок.*

*Движение имитирующее пловца.
Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся».
Руки вперед, правая ладонь лежит на левой пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть».*

На последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.

Физкультминутка «Мы не будем торопиться»

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись.
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шейей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова.
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять.
Напоследок, всем известно,
Как всегда, ходьба на месте.
От разминки польза есть
Что ж, пора на место сесть.

Повороты туловища в стороны.

Вращение головой в стороны.

Приседания.

Ходьба на месте.

Дети садятся.

Зрительная гимнастика «Носик»

Смотрит носик вправо-влево,
Смотрит носик вверх и вниз.
Что увидел хитрый носик?
Ну, куда мы забрались?

*Резко перемещают взгляд вправо и влево.
Резко перемещают взгляд вверх и вниз.
Мягко проводят указательными пальцами по векам.*

Логоритмическое упражнение «Сей, сей, решето!»

Дети образуют пары, садятся друг напротив друга.

Сей, сей, решето!

(дети в парах водят указательным пальчиком правой руки по левой ладони партнёра)

Что ты хочешь, решето?

(дети пощипывают правой рукой левую ладонь партнёра)

Мелкую муку.

(дети несколько раз щёлкают правой рукой по левой ладони партнёра)

Так поймай её!

(дети стараются левой рукой «захлопнуть» правую руку партнёра, который стремится её отдёргнуть)

Новый год

Пальчиковая гимнастика «На елке»

Мы на ёлке веселились,
И плясали, и резвились.
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнёс.
Дал большущие пакеты,
В них же – вкусные предметы:
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко,
Один золотистый мандарин.

*Ритмичные хлопки в ладоши.
Ритмичные удары кулачками.
«Шагают» средним и указательным
Пальцами обеих рук по столу.
«Рисуют» руками большой круг.
Делают ритмичные хлопки.
Загибают на обеих руках пальчики,
начиная с большого.*

Физкультминутка «Солнце землю греет слабо»

Солнце землю греет слабо,
По ночам трещит мороз,
Во дворе у Снежной Бабы
Побелел морковный нос.
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда,

*Руки вверх и вниз.
Руки на пояс, наклоны в стороны.
Руки на пояс, поворот вокруг себя.
Дети показывают нос.*

Прыжки на месте.

Вьюга злится,
Снег кружится,
Заметает все кругом
Белоснежным серебром.

Дети кружатся.

Имитируют движения руками.

Зрительная гимнастика «Две снежинки»

У сестренки, у Маринки,
На ладони две снежинки.
Всем хотела показать,
Гладь – снежинок не видать.
Кто же взял снежинки
У моей Маринки?

*Смотрит на ладонь, широко открыв глаза.
Переводят взор вправо, влево.
Круговое вращение глазами по часовой
стрелке, затем против часовой стрелки.
Моргают глазами.
Закрывают глаза, отдыхают 10 с.*

«Снежинка - пушинка»

Снежинка - пушинка кружится, летает.
Снежинка - пушинка не тает, не тает.
Вот вниз опустилась почти до земли,
Вот вверх поднялась, посмотри, посмотри!
Вот слева кружится и справа кружится,
То в небо летит, то на землю ложится.
Подставь-ка ладошку, смотри, не зевай,
Подуй на нее и скажи: «Улетай!»

*Дети выполняют движения
глазами по тексту.*

Логоритмическое упражнение «Снеговик»

Раз рука, два рука (дети вытягивают руки вперед)
Лепим мы снеговика (лепят руками)
Три - четыре, три - четыре нарисуем нос пошире (рисуют круг)
Пять - найдём морковь для носа (сужают круг)
Угольки найдём для глаз (расширяют круг)
Шесть - наденем шляпу косо (выполняют «пружинку»), пусть смеётся он у нас.
Семь и восемь, семь и восемь (выставляют ногу на пятку)
Мы сплясать его попросим.
Девять - десять - снеговик (хлопают в ладоши)
Через голову - кувырк (кружатся на месте)
Ну и цирк! (поднимают руки вверх).

Зима. Зимние забавы.

Пальчиковая гимнастика «Снежок»

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем – совсем не сладкий.
Раз – подбросим.

Два – поймаем.
Три – уроним
И... сломаем.

*Загибают пальчики, начиная с большого
«Лепят», меняя положение ладоней
Показывают круг, сжимают ладони,
глядят одной ладонью другую.*

*Грозят пальчиком.
Смотрят вверх, подбрасывают
воображаемый снежок.*

*Приседают, ловят снежок воображаемый
Встают, роняют воображаемый снежок
Топают.*

Физкультминутка «Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.

*Шагам на месте
Хлопаем в ладоши
Присели
Показали руку, нос
Хлопаем в ладоши
Прыжки на месте*

Зрительная гимнастика «Снежки»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

В руки вы снежки возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз снежки вы опустите,
И опять на них взгляните.
Снежок вправо,
Снежок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Снежок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
А теперь в игру вступайте.

Логоритмическое упражнение «ВОТ НА УЛИЦЕ МОРОЗ»

Дидактические задачи: развитие тактильного восприятия, координации движений и речи.

Методика проведения. Педагог произносит вместе с детьми:

Вот на улице мороз!	Руки на поясе.
Ну-ка, все потрите нос!	Трут кончик носа.
Ни к чему нам бить баклуши,	Грозят правым указательным пальцем.
Ну-ка, взялись все за уши: Покрутили, повертели, Вот и уши отогрели!	Указательным и большим пальцами держатся за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад.
По коленкам постучали,	Стучат ладонями по коленям.
По плечам похлопали,	Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.
Ножками затопали!	Топают ногами.

Дом

Пальчиковая гимнастика «Строим дом»

Целый день тук да тук-
Раздаётся звонкий стук.
Молоточки стучат,
Строим домик для ребят
(зайчат, бельчат).
Вот какой хороший дом,
Как мы славно заживём.

*Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят
вверх, постукивает по указательным пальцам
Стучать кулаком о кулак
Пальцы соединить, показать «крышу»

Сжимать-разжимать пальцы
Вращать кисти рук*

«Дом»

Я хочу построить дом,
Чтоб окошко было в нём,
Чтоб у дома дверь была,
Рядом чтоб сосна росла

Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял.
Солнце было,
Дождик шёл,
И тюльпан в саду расцвёл.

*Руки над головой "домиком"
Руки перед глазами.
Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".
Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.
Пальцы растопырены. Руки тянем вверх
Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.
Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.
Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.
"Стряхивающие" движения
Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят
вверх.*

Физкультминутка «Часы»

Тик-так, тик-так — *Наклон головы то к одному, то к другому плечу.*
Все часы идут вот так:
Тик-так
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. *Раскачивание в такт маятника.*
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. *Ноги вместе, руки на поясе.*
На счет «раз» голову наклоните к
правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

Зрительная гимнастика «На горе мы видим дом»

На горе мы видим дом, *Поднять глаза вверх.*
Много зелени кругом, *Круговые движения глазами .*
Вот деревья, вот кусты, *Посмотреть влево - вправо .*
Вот - душистые цветы. *Посмотреть вперед.*

Логоритмическое упражнение «ПРИВЕТСТВИЕ»

Дидактические задачи: развитие звуковысотного слуха, голосового диапазона, координации пения и движений.

Музыкальный материал: попевка на материале имен, строится на тоническом трезвучии.

Методика проведения. *Педагог:* «Поздороваемся, споем: здрав-ствуй-те!»

Педагог показывает «лесенку» правой рукой или перемещает руки по схеме: голова, плечи, туловище.

«А теперь здороваемся ручками и ножками» (отхлопывает и протопывает ритмическую структуру слова). Дети выполняют все действия по образцу.

Затем педагог обращается к каждому ребенку: «Ты кто?» (пропевает на двух нотах и прохлопывает слоговую структуру слов).

Дети: «Ва-ся, Ка-тя и т. д.» (также поют и хлопают).

Мебель

Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре,

Загибают пальчики, начиная с большого на обеих руках.

Много мебели в квартире.
В шкаф повесим мы рубашку,
А в сервант поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть- чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.

*Сжимают и разжимают кулачки.
Загибают пальчики, начиная с большого.*

Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.

Физкультминутка «Коля-неряха»

Коля, Коля Николай,
За собою убирай!
У тебя ленивы руки:
Под столом ремень и брюки,
Не в шкафу рубаха,
Николай-неряха.

Дети идут по кругу друг за другом.

*Хлопают в ладоши
Приседают.
«Рисуют» четырёхугольник
Грозят пальчиком и качают головой.*

Зрительная гимнастика «Мебель»

Вот наш уютный дом,
Всей семьёй мы в нём живём:
Посмотри-ка вверх, дружок!
Ты увидишь потолок.
Белый – белый он на вид –
Белой краскою покрыт.
На полу лежит ковёр,
Как красив на нём узор!
В комнате стол, стулья, кресло –
В нашем доме интересно!
Смотри прямо – там буфет,
Много сладких в нём конфет.

*Круговые движения глазами.
Посмотреть вниз.
Движения глазами вверх.*

Движения глазами вниз.

Движения глазами направо – влево

*Смотреть прямо
Частое моргание глазами 5-10 раз.*

Логоритмическое упражнение на развитие фонематического слуха и речеслуховой памяти «Мебель»

ЛЫ - ЛЫ - ЛЫ - накрываем на столы.
НЫ - НЫ- НЫ - стоит кресло у стены.
ОТ - ОТ - ОТ - под столом играет кот.
СУ - СУ - СУ - кенгуру в шкаф отнесу.
ШУ - ШУ - ШУ - стульчик дали малышу.
ЗА - ЗА - ЗА - ляг в кровать закрой глаза.
ЖУ- ЖУ - ЖУ - на диване я лежу.
ЛА - ЛА - ЛА - стул поставлен у стола.

Посуда

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Раз, два, три, четыре,	<i>Чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга</i>
Мы посуду перемыли:	<i>Одна ладонь скользит по другой по кругу</i>
Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку .	<i>Загибать пальчики по одному, начиная с большого</i>
Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали. Так мы маме помогали!	<i>Разгибать пальчики по одному, начиная с большого Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши</i>

Физкультминутка «Посуда»

Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник.	<i>"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.</i>
Вот фарфоровые чашки, Очень хрупкие, бедняжки.	<i>Приседать, одна рука на поясе.</i>
Вот фарфоровые блюдца, Только стукни - разобьются.	<i>Кружиться, рисуя руками круг.</i>
Вот серебряные ложки, Вот пластмассовый поднос - н посуду нам принес.	<i>Потянуться, руки сомкнуть над головой. Сделать большой круг.</i>

Зрительная гимнастика «Чайник»

Я пыхчу. Пыхчу, пыхчу, Больше греться не хочу.	<i>Моргает глазами. Взор переводят вправо, влево.</i>
---	---

Крышка громко зазвенела:
«Пейте чай вода вскипела!»

*Широко открывают глаза.
Закрывают глаза и представляют,
как пьют чай.*

«Чашка»

Что за чашечка такая?
Воду льешь, она стоит.
Чай в ней пьешь, она молчит
Только ложка заводная
Не стоит и не молчит.
Непослушная такая,
Все стучит, стучит, стучит

*Широко открывают глаза.
Взор перемещают вверх – вниз.
Закрывают глаза.
Круговые движения глаз по часовой
стрелке.
Движения глаз против часовой стрелки.
Моргают глазами.*

Логоритмическое упражнение «Когда у меня будет маленький дом»

Когда у меня будет маленький дом,

(сложить из ладоней «крышу»)

Тогда заведу я в хозяйстве своём:

(сжимать и разжимать кулаки)

Двух пушистых котов

(показать два пальца, приложить пальчики к углам губ, изображая «усы»)

Трёх пушистых коров,

(показать три пальца, приставить пальчики к голове, изображая «рожки»)

Четырёх рогатеньких козочек,

*(показать четыре пальца, приставить пальчики к голове, изображая
«рожки»)*

Пять кружек с узором из розочек,

(показать пять пальцев, округлить пальцы, изображая «кружку»)

Шесть стаканов стеклянных,

*(показать шесть пальцев, поставить вертикально сжатый кулачок,
изображая «стакан»)*

Семь ножей оловянных,

(показать семь пальцев, режущие движения по ладони)

Восемь чайников новых,

(показать восемь пальцев, выставить большой палец и мизинец — «чайник»)

Девять ложек столовых,

(выставить девять пальцев, сложить ладошку ковшиком)

Десять десертных ложек,

(показать десять пальцев, покрутить указательными пальцами)

Одиннадцать фарфоровых плошек.

(показать десять пальцев, затем сразу один палец, сложить руки горстью)

Вот сколько всего Заведу я в хозяйстве своём

(развернуть руки с горделивым видом)

Когда у меня будет

Маленький дом. *(сложить «крышу»)*

Продукты питания

Пальчиковая гимнастика «Пирожки»

Я купила масло,

Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты.

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,

Имитируем лепку пирожков.

Всех друзей я в гости жду!

Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие гостей.

Физкультминутка «Покупаем продукты»

Сумку в руки мы берём,

Наклоняются и берут воображаемую сумку

В магазин с тобой идём.

Шагают на месте

В магазине же на полках

Поднимают руки вверх

Не шарфы и не футболки.

Покачивают головой

Вкусно пахнет здесь всегда,

Поворот головы вправо, затем влево

В доме – вкусная еда.

«дом» над головой

Зрительная гимнастика «Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не
знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива,
Слева – свекла, справа –
брюква,
Слева – тыква, справа –
клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

*Зажмурить глаза, потом поморгать
10 раз, (повторить 2 раза)*

Логоритмическое упражнение «Каша из гречки»

Дети сидят в кругу. В центре стоит большая ёмкость с сухой гречкой, ёмкость должна быть такого размера, чтобы все дети могли поместить туда свои руки. Предварительно детям раздаются кукольные тарелочки (5 шт.) и ложечки (1 шт.).

Каша из гречки,

Где варилась? В печке.

(дети опускают руки в гречку, перемешивают её)

Сварилась, упрела,

Чтоб Оленька ела, *(мнут гречку)*

Кашу хвалила, На всех поделила... *(пересыпают гречку из ладошки в ладошку)*

Досталось по ложке *(берут ложечку)*

Гусям на дорожке, *(зачерпывают ложечкой гречку из общей ёмкости, насыпают в первую тарелочку)*

Цыплятам в лукошке, *(насыпают гречку во вторую тарелочку)*

Синицам в окошке. *(насыпают гречку в третью тарелочку)*

Хватило по ложке Собаке и кошке, *(насыпают гречку в четвёртую и*

пятую тарелочки)

И Оля доела

Последние крошки! *(дети хлопают в ладоши)*

Защитники Отечества

Пальчиковая гимнастика «Праздник отцов»

Сегодня праздник всех отцов,
Всех сыновей, всех кто готов,
Свой дом и маму защитить,

Всех нас от бед отгородить!

*Сжимают и разжимают пальцы
Хлопают в ладоши
Из ладошек делают «домик», руки
прикладывают к сердцу
Сжимают и разжимают пальцы*

«Капитан»

Я сегодня – капитан.
Обошел я много стран.
Обошел их не пешком -
На кораблике с флажком.

*Сжимают и разжимают пальцы
Потирают ладони друг о друга
Поочередно соединяют подушечки пальцев
обеих рук*

Физкультминутка «Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили.

*Прыжки на одной и двух ногах

Раз, два — хлопок в ладоши
А потом на каждый счёт.

Ходьба на месте*

Зрительная гимнастика «Кораблик»

По реке плывет кораблик,
Он плывет издалека.
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты,
И страшны им только кошки,
Только кошки да коты!

*Взгляд справа- налево

Взгляд вперед
Взгляд верх, вниз
Взгляд справа- налево
Моргание глазами*

«Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

Логоритмическое упражнение «В нашей армии»

Дети стоят в парах друг напротив друга. У каждого ребёнка в руках упругий мяч среднего размера.

В нашей армии страну

Папа защищает. *(дети ритмично ударяют мячом по полу, ловят его)*

На границе он войну В дом наш не пускает

(дети в парах поднимают руки с мячом, соединяют их, образуя арку)

Скоро вырасту большим,

Сам, как папа, стану. *(дети ритмично подбрасывают мяч и ловят его)*

Вот тогда я вместе с ним

На границе встану. *(дети в парах бросают друг другу мячи, ловят их)*

Пусть пока не могут взять

В армию ребёнка, *(обводить мяч вокруг ног)*

Но могу я защищать Нашего котёнка *(сгруппироваться, накрыть мячик собой, спрятать)*

Профессии

Пальчиковая гимнастика «Профессии»

Много есть профессий знатных,
И полезных и приятных.

Повар, врач, маляр, учитель.
Продавец, шахтер, строитель...

Сразу всех не называю,
Вам продолжить предлагаю.

*Соединять пальцы правой руки с большим
Соединять пальцы левой руки с большим*

*Последовательно соединять пальцы обеих
рук с большим*

*Сжимать и разжимать кулачки
Вытянуть руки вперед ладонями вверх*

Физкультминутка «Профессии»

Быть шофером хорошо,
А летчиком лучше. Бегут.
Я бы в летчики пошел,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин,
Завожу пропеллер.
«В небеса, мотор, вези.
Чтобы птицы пели».

*Дети бегут по кругу, крутят «руль»
Расставив руки в стороны как крылья*

*Остановились, наклонили воображаемый сосуд
Круговое движение правой рукой
Бегут расставив руки*

Зрительная гимнастика «Маляры»

Нет забавнее игры:
Наши глазки – маляры.
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,
Вверх – вниз – два
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.

Движение глаз вверх – вниз (8-10 раз)

Легко моргают

«Художники»

Надо глазки упражнять,
Чтоб художниками стать.

Дети рисуют взглядом «лодочку» 2 раза, «радугу» 2 раза, круг в одну и другую сторону 3 раза; быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями.

«Часовщик»

Часовщик прищурил глаз,
Чинит часики для нас.

*Закреть один глаз, закрыть другой глаз
Открыть глаза*

Логоритмическое упражнение «Много есть профессий знатных»

Предварительно педагог готовит иллюстративный материал, согласно тексту.

Много есть профессий знатных,

И полезных, и приятных. *(чередование хлопков в ладоши и шлепков по коленям)*

Повар, врач, шофёр, учитель,

(педагог показывает соответствующую иллюстрацию, дети поочерёдно

на обеих руках соединяют пальчики с большим пальцем)

И пожарный, и строитель.

(педагог показывает соответствующую иллюстрацию, дети сжимают и разжимают кулаки)

Все профессии нужны,

Все профессии важны. *(чередование хлопков в ладоши и шлепков по коленям)*

Сразу все не называю,

Вам продолжить предлагаю. *(дети называют известные им профессии)*

Моя мама

Пальчиковая гимнастика «Мама»

Мамочка – мама,
Милая моя

Поставив ладони друг перед другом, на каждый слог смыкают и размыкают сначала мизинцы

Мамочка – мама,
Я люблю тебя.

На последний слог прижимают подушечки больших пальцев друг к другу и губами имитируют поцелуй.

Физкультминутка «Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем:

Наклоны вперёд, движения руками имитирующие полоскание

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко.

Потягивания — руки в стороны

Для одежды три верёвки

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки.

Потягивания — руки вверх

Зрительная гимнастика «Мамин праздник»

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть,

*Вытянуть вперед руку.
Следить за кончиком пальца
медленно приближая его к носу,*

Очень нам приятно!

а потом так же медленно отодвигая обратно

А теперь глаза закрой

Закреть глаза, погладить веки.

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Логоритмическое упражнение «Я подарок маме начал рисовать»

Предварительно детям раздаются шпатель для канале (1 шт.).

Я подарок маме начал рисовать,

(дети «рисуют» шпатель на левой ладошке)

Выглянуло солнце и зовёт гулять...

(слегка поколоть шпатель пальцы на левой руке)

Солнце, солнце, не сердись!

(проводят шпатель по пальцам от кончиков к ладони)

Лучше рядышком садись!

(сжимать и разжимать кулак левой руки)

Мамин праздник раз в году.

(показать указательный палец)

Нарисую и пойду!

(дети «рисуют» шпатель на левой ладошке, встают и шагают на месте)

Повторить для правой руки.

Рыбы

Пальчиковая гимнастика «Рыбки»

Пять маленьких рыбок играли в реке, *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 и чуть округлены.*

Выполняем ими "ныряющее" движение.

Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко." *Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).*

А третья сказала: «Мне хочется спать» *Ладони поворачиваются 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 отсюда, чтоб не проглотил!" *Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.*

Физкультминутка «К речке быстрой»

К речке быстрой мы спустились,

Шагаем на месте.

Наклонились и умылись.

Наклоны вперед, руки на поясе.

Раз, два, три, четыре,

Хлопаем в ладоши.

Вот как славно освежились.

Встряхиваем руками.

Делать так руками нужно:

Круги двумя руками вперед.

Вместе — раз, это брасс.

Круги руками вперед поочередно

Одной, другой — это кроль.

Прыжки на месте

Все, как один, плывем как дельфин.

Шагаем на месте.

Вышли на берег крутой

Выполняем движения по тексту.

Но не отправимся домой.

Рыбка плавает в водице

Рыбке весело играть

Рыбка, рыбка озорница

Мы хотим тебя поймать.

Зрительная гимнастика «Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла.

Проследить глазам за движением рыбки вверх – вниз.

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка не ленись!

Прослеживание глазами

По волнам, по волнам,

по волнистой линии вправо-влево.

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

Моргание глазами.

Логоритмическое упражнение «Летучая рыба»

Я летучая, прыгучая,

Дети двигаются по кругу поскоками.

Улетела бы за тучу я.

Двигаются, взмахивая руками, как крыльями.

Да соскучилась бы вскоре —

Вновь двигаются по кругу, совершая подскоки.

До того люблю я море.

Комнатные растения

Пальчиковая гимнастика «ФИКУС»

Ну-ка, фикус, похвались -
Вот какой огромный лист!
Сделан будто бы из кожи,
Фикус, мы тебе поможем:
Каждый толстенький твой лист
Вымоем старательно.
Зеленей ты становись
Ростом - с воспитателя!

Хлопки
Растопырить пальцы рук.
Потереть ладони.
Сжимать и разжимать кисти рук.
Прижать ладони друг к другу.
Поглаживаем кисти («моем»).
Хлопки
Потянуться, руки поднять вверх.

Физкультминутка «Комнатные растения»

На окне в горшочках
Поднялись цветочки.
К солнцу потянулись,
Солнцу улыбнулись.
К солнцу лепесточки
Повернут цветочки.
Развернут бутоны,
В солнышке утонут.

Сидят на корточках,
Медленно встают.
Тянутся на носочках,
Руки вверх, а затем в стороны.

Ладони развернуть вверх.
Руки соединить над головой,
Медленно развести в стороны.

«Кактус»

Я с виду колючий, но добрый внутри,
Не бойся, дружок, на меня посмотри.
Хоть я и погладить себя не даю,
Зато всех на свете я очень люблю.

Растопырить пальцы, затем сжать
кисти рук («рукопожатие»).
Погрозить пальцем.
Поочередное соединение всех пальцев с
большим, начиная с указательного.
То же, начиная с мизинца.

Зрительная гимнастика «Лепестки»

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхет.

Глазки открыли.
Вправо-влево поглядели.

Ресницами помахали.

Логоритмическое упражнение - речевая подзарядка «Комнатные растения»

На окне цветок колючий (Показать прямоугольник перед собой).
Смотрит за околицу (Сделать «бинокль» из ладошек).
Вы его не троньте лучше (Погрозить пальчиком).
Очень больно колется. (Уколоть пальчиком ладошку и сморщиться).
Не подушка для иголок, (Сложенные ладошки под щёчку).
И не ёжик, и не ёлка (Сложить ладошки, растопырить пальцы, «нарисовать» ёлку перед собой).
Но не даст себя в обиду, (Отрицательный жест головой и указательным пальчиком).
Потому что весь в иголках. (Уколоть пальчиком ладошку).

Я и мой город

Физкультминутка «Мы по городу шагаем»

Мы по городу шагаем, Импровизация движений
Много видим, называем:
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины,
Скверы, улицы, мосты,
И деревья, и кусты.

Пальчиковая гимнастика "Дом"

На поляне дом стоит, - *«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома - пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.*
Ну а к дому путь закрыт. - *Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).*
Мы ворота открываем, - *Ладони разворачиваются параллельно друг другу*
В этот домик приглашаем. *«Дом»*

Зрительная гимнастика «Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *Закрывают оба глаза.*
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют. *Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим. *Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Дыхательное упражнение

Мы подуем далеко,
Мы подуем близко,
Мы подуем высоко,
Мы подуем низко.

*Подуть на пальцы вытянутых вперед рук.
Подуть на пальцы, поднесенные к губам.
Поднять руки и подуть вверх.
Руки опустить, посмотреть вниз и подуть.*

Логоритмическое упражнение «Я и мой город»

Дети встают друг за другом

Мы по городу шагаем (шаг на месте)

То, что видим, называем:

Светофоры и машины (поворот головы влево)

Ярмарки и магазины (поворот головы вправо)

Скверы, улицы, мосты и деревья и кусты (потянулись вверх)

Люблю по городу шагать (шагают по кругу)

Люблю смотреть, люблю считать (шевелият пальчиками рук)

А теперь мы побежали (бег)

Мы бежим, бежим, бежим, остановиться не хотим.

Впереди река, крутые берега. С берега на бережок мы прыгаем дружок (прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

Люблю по городу шагать (шагают по кругу).

Люблю смотреть, люблю считать (шевелият пальчиками рук).

А теперь остановились, мы по городу шагали, ох устали, подышали (вдох и выдох).

Транспорт

Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

Будем ручками играть
И про транспорт вспоминать
Полетим на самолёте,
Облака, вы как живёте?
В лодочке качаемся
И волнам улыбаемся
Мотоцикл мы разгоняем,
Наперегонки играем
С ветром, солнцем и друзьями.

Называйте транспорт с нами.

Соединяют пальцы с большим пальцем
Изображают крылья самолёта
Ладочки «в лодочку», изображают волны
Сжимают пальцы в кулак, расслабляют
Руки в трубочку-дуют «ветерком»
Руки вверх-это лучи солнца.
Руки показывают на друзей
Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках.

Физкультминутка «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт.

Стойка ноги врозь,
Руки в стороны,
Поворот вправо;
Поворот влево.

Зрительная гимнастика «Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи

Дети выполняют круговые движения глазами.

Машины всех марок, красивые очень.

Выполняют движения

Поедут направо, налево, кругом
Свободны машины и ночью и днем.

Глазами влево, вправо
Хлопают глазами.

«Светофор»

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

Взор переводят вверх, вниз
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза.
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.
(повторить 2 – 3 раза)

Логоритмическое упражнение «Весёлое путешествие»

Мы едем, едем, едем (руки имитируют движение колёс поезда)
В далёкие края, хорошие соседи, счастливые друзья.
Нам весело живётся, мы песенку поём, а в песенке поётся, о том, как мы живём.

ПРИПЕВ:

ТРА - ТА - ТА! 3 хлопка справа
ТРА - ТА - ТА! 3 хлопка слева
Мы везём с собой кота (изображают царапки кистями рук)
Чижика (изображают крылья)
Собаку (изображают хвостик, ладони соединены, движение вправо, влево)
Петьку - забияку (машут кулаками перед собой)
Обезьянку, попугая (изображают ушки, пальцы рук растопырены)
Вот компания какая (руки вперёд, перед собой).

Космос

Пальчиковая гимнастика «Космос»

Мы по глобусу шагаем, *Левая рука зажата в кулак указательный и средний пальцы правой «шагают» по нему.*
Пальцы дружно поднимаем. *Пальцы «здороваются».*
Перепрыгнули лесок *Ладони изображают крышу и поднимаются вверх.*
На гору забрались,
Оказались в океане — *Упражнение «рыбка».*
Вместе покупались.
Пошагали в Антарктиду, *Левая рука зажата в кулак, указательный и средний пальцы правой «шагают» по нему.*
Холодно, замерзли. *Кулачки обеих рук трутся друг о друга.*
На ракету все мы сели — *Соединить ладони перед грудью*
В космос улетели. *и поднять вверх.*

Физкультминутка «А сейчас мы с вами, дети...»

А сейчас мы с вами, дети, *Движения по тексту.*
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре — *(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 основная стойка.)*
Вот летит ракета ввысь!

Космонавт

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. *Потягивания — руки вверх.*
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. *Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.*

Зрительная гимнастика «В синем небе звезды светят»

В темном небе звезды светят, Космонавт летит в ракете. День летит и ночь летит И на землю вниз глядит. Видит сверху он поля, Горы, реки и моря. Видит он весь шар земной, Шар земной – наш дом родной.	<i>1-2 строка- движения глаз справа-налево. 3-4 строки-вверх-вниз. Перед 5 строчкой-зажмуриться Затем вновь движения справа-налево, вверх-вниз; Круговые движения по часовой и против часовой стрелке</i>
---	---

Логоритмическое упражнение на развитие координации речи и движений «Ракета»

Воспитатель: А сейчас мы с вами, дети, *(Встают на носки, поднимают.)*
Улетаем на ракете. *(Вверх и тянутся как можно выше.)*

На носки поднимитесь,

А потом руки вниз. *(Плавно опускают руки вниз.)*

Раз, два, три! Потянитесь. *(Тянутся вверх.)*

Вот летит ракета ввысь! *(Бегут на месте легким бегом.)*

Вот мы в космос летим! *(Соединяют поднятые руки в «замок».)*

Пять, четыре, три, два, один! *(Дети поднимают руки рывками через стороны.)*

Вот мы и в космическом пространстве!

Весна

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь.

*Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.
Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх,
раскрываем ладони, боковые части
остаются прижатыми, пальцы растопырены.*

Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок,

Движения повторяются.

А из под старой травки
Уже глядит цветок...

*Выполняем руками волнообразные движения,
пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз.
Ладони сомкнуты "ковшом".*

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

«КАП, КАП, КАП»

Кап, кап, кап – звенит капель.
Приближается апрель.

*Ритмично на каждый слог стучат по столу.
Подушечками пальцев, начиная с большого.*

Физкультминутка «Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём.
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Потягивания — руки вверх.

Потягивания — руки в стороны.

Зрительная гимнастика «Весна, весна!»

Пришла весна!

Потереть ладошки друг о друга.

Тепло на крыльях принесла.

И прикрыть ими сомкнутые глазки.

И вот на самом солнцепеке

Широко открыть глаза.

С поднятой гордо головой

Поморгать глазками.

Расцвел подснежник голубой.

Логоритмическое упражнение на развитие координации речи и движений «Весна идет».

Дети выполняют движения на слова-повторы.

Хором. От сосуллек — звон, звон! (Резко от плеч поднимать руки вверх, пальцы рук разводятся в стороны)
Просыпайся, клен, клен! (Руки поднять вперед, затем развести в стороны)
Растопился снег, снег. (Потирать ладонь о ладонь)
Ручейки — в бег, в бег (Волнообразные движения руками перед собой)
Гром шагает: топ, топ. (Топать ногами)
Почки слышно: хлоп, хлоп. (Разжимать сжатые в кулаки пальцы правой, затем левой руки)

Перелётные птицы

Пальчиковая гимнастика «Грачи»

Мы лепили куличи.
Прилетели к нам грачи.

*Лепить «пирожок».
Помахать крыльями.*

Первый грач испек пирог,
А второй ему помог.
Выходи грачей считать.
Третий грач накрыл на стол,
А четвертый вымыл пол,
Пятый долго не зевал
И пирог у них склевал.
Раз, два, три, четыре, пять

*Загибать пальчики по очереди на одной руке.
Загибать пальчики на другой руке.*

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была, ты с чем пришла?
За морем бывала,
Весну добывала
Несу, несу Весну – красну.

«Ласточка»
*На каждую строку большой палец «здоровается»
дважды с одним пальчиком, начиная с
указательного, - сначала на правой,
потом на левой руке*

Физкультминутка «Лебеди»

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются
сопровождающие движения.*

Лебеди летят,
Крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой,
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся

*Плавные движения руками с большой амплитудой.
Наклоны вперед, прогнувшись.*

Приседания

Зрительная гимнастика «Жаворонок»

В небе жаворонок пел,

Движения глазами вверх.

Колокольчиком звенел.

Порезвился в вышине.

Спрятал песенку в траве,

Движения глазами вниз.

Тот, кто песенку найдет,

Частое моргание глазами.

Будет счастлив круглый год.

Логоритмическое упражнение «ЛЕТЕЛ ЛЕБЕДЬ»

Дидактические задачи: развитие слухового восприятия, быстроты реакции, ритмичности и координации движений рук и речи.

Методика проведения. Дети встают в круг, положив свою правую руку на левую руку соседа ладонью вверх, и хором произносят считалку: «Летел — лебедь — по синему — небу — загадал — число...»

Под каждое слово считалки поочередно делается ход — хлопок по левой руке соседа слева. Тот ребенок, на которого выпало слово «число», называет вслух любое число и делает хлопок. Затем дети хором вслух считают хлопки. Задача ребенка, на которого выпадает загаданное число, быстро убрать руку из-под хлопка. Кто не успел — выбывает из игры. Речевой материал может варьироваться в зависимости от изучаемой лексической темы. Например: «Шла — собака — по дороге — и считала — до пяти — раз...»

Бытовая техника

Пальчиковая гимнастика «Компьютер»

Мы компьютер покупаем.

Сжимают и разжимают пальцы.

Ждал его я целый год!

Хлопают в ладоши.

Но одно меня смущает-

Сжимают и разжимают пальцы

Мышь в компьютере живет.

Пальцы «бегут» по столу.

Физкультминутка «Пылесос»

Пылесос, пылесос,

*Ритмичное сгибание пальцев обеих рук
(ладони смотрят вперёд)*

Ты куда суешь свой нос?

То же, но ладони обращены друг к другу.

Я жужжу, я жужжу,

Соприкосновение кончиков пальцев

Я порядок навожу.

«Электроприборы»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Что за шум на кухне этой?

Будем жарить мы котлеты.
Мясорубку мы возьмём,
Быстро мясо провернём.
Миксером взбиваем дружно
Всё, что нам для крема нужно.
Чтобы торт скорей испечь,
Включим мы электропечь.
Электроприборы – это чудо!
Жить без них нам было б худо!

Зрительная гимнастика «У компьютера»

Мы с компьютером играли.	<i>Сидя, потереть ладонями лицо.</i>
Ох, глаза наши устали,	<i>Слегка прикрыть глаза веками.</i>
Надо глазкам отдых дать,	
Будем быстро мы моргать.	<i>Быстро моргать.</i>
А теперь глаза закроем,	<i>Выполнять упражнения в соответствии с указанием.</i>
Широко опять откроем.	
Раз – закроем, два – откроем,	
Быстро глазками моргаем.	
И ладошками глаза	
Мы закроем не спеша	
Снова мы глаза откроем,	
На работу их настроим.	

Логоритмическое упражнение «Что за шум на кухне этой?»

Ребята встают парами, приговаривают стих и выполняют движения с мячиками.

Что за шум на кухне этой?

Будем жарить мы котлеты (перекладывают шарик из руки в руку)
Мясорубку мы возьмём, быстро мясо провернём (мячик держат в одной руке, другой рукой крутят, имитация мясорубки)
Миксером набиваем дружно всё, что и нам для крема нужно (круговые движения кистей рук одной, затем другой рукой)
Чтобы торт скорей испечь, включим мы электропечь (шагаем на месте, мячик перекладываем из руки в руку)
Электроприборы — это чудо! Жить без них нам было б худо (передают мячики друг другу).

День Победы

Пальчиковая гимнастика «Аты – баты!»

Аты — баты, аты — баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота –
Рота за ротой.

*Поочерёдно «шагают» указательным
и средним пальцами правой и левой руки.*

«Бойцы»

Растопырить пальцы, потом сжать их в кулак.

Эти пальцы – все бойцы
Удалые молодцы
Два больших и крепких малы
И солдат в боях бывалых.
Два гвардейца – храбреца
Два сметливых молодца
Два героя безымянных
Но в работе очень славных
Два мизинца - коротышки
Очень славные мальчишки.

Приподнять 2 больших пальца, другие прижать.

Приподнять 2 указательных пальца.

Приподнять 2 средних пальца.

Приподнять 2 безымянных пальца.

Приподнять 2 мизинца.

Физкультминутка «Оловянный солдатик»

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Стоим на правой ноге.

Шагаем на месте.

Стоим на левой ноге.

Прыжки на месте.

«На параде»

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее!

Ходьба на месте.

Хлопки в ладоши.

Ходьба на месте

Зрительная гимнастика «Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

Логоритмическое упражнение - Речевая игра «Барабанщик» (перед зеркалом)

Барабанщик очень занят – *произносят звук «д», играют*
указательными пальцами,

Д-д, д-д-д. *как на барабане*

Барабанщик барабанит:

Д-д, д-д-д.

Бей, руками помогай: *шлепают ладошками по коленям*

Д-д, д-д-д.

Ритм ногами отбивай: *отстукивают ритм ногами*

Д-д, д-д-д.

Учись играть на барабане: *стучат кулачками по*
бедрам

Д-д, д-д-д.

Твой язык послушным станет: *ударяют указательными пальцами*

Д-д, д-д-д.

Язык, кверху поднимайся:

Д-д, д-д-д.

Смотри – с ритма не сбивайся:

Д-д, д-д-д.

Семья

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Поочередное разгибание сжатых в кулак пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

Сжатие в кулак и разжимание всех пальцев рук
одновременно.

Физкультминутка «Кто живет у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре,
Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, пять

Всех могу пересчитать:

Хлопаем в ладоши.

Шагаем на месте.

Прыжки на месте.

Шагаем на месте.

Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой сверчок, щегол и я —
Вот и вся моя семья,

*Хлопаем в ладоши.
Наклоны туловища влево-вправо.
Повороты туловища влево-вправо.
Хлопаем в ладоши.*

Зрительная гимнастика «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара
Смотрит влево!
Смотрит вправо!
А теперь вперед!
Тут немного отдохнет
А Варвара смотрит вверх —
Выше всех, дальше всех!
А теперь — смотрит вниз
(Глазки наши напряглись.)
А теперь — глаза закрыла,
И открыла, и закрыла.
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

Выполнять упражнения в соответствии с текстом.

Глазки не напряжены и расслаблены.

Логоритмическое упражнение «Семейная зарядка»

*Осенью, весной,
Летом и зимой.*

*Мы во двор выходим (дети встают в круг)
Дружною семьёй (дети идут по кругу)*

*Встанем в круг, и по порядку(встают лицом в круг)
Каждый делает зарядку.*

Мама руки поднимает (руки сжаты в кулачки, поднимают руки вверх)

Папа бодро приседает (выполняют приседания)

Повороты вправо-влево

Делает мой братик Сева (повороты, руки в стороны)

А я сам бегу трусцой (бег на месте)

И качаю головой.

Дети выполняют соответствующие движения.

Насекомые

Пальчиковая гимнастика «Пчела»

Прилетела к нам вчера

Машут ладошками.

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелёк

На каждое название насекомого загибают пальчик.

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.

Пожужжали, полетали,

Машут ладошками.

От усталости упали.

Роняют ладони на стол.

Физкультминутка «Прыгайте кузнечики»

Поднимайте плечики,

Выполнение упражнения в соответствии с текстом.

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Оттолкнуться одной ногой

Прыгай на носках легко.

и мягко приземлиться на другую.

Зрительная гимнастика «Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза

Траектория восьмерки.

Влево, вправо, верх, вперед

Глазами смотрим по тексту.

Ну, совсем как вертолет

По большому кругу.

Мы летаем высоко

Смотрим вверх.

Мы летаем низко

Смотрим вниз.

Мы летаем далеко

Смотрим по большому кругу.

Мы летаем близко

Смотрим по малому кругу.

Мы гимнастику для глаз

Глазами смотрим по тексту.

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

Логоритмическое упражнение «Муравьишка»



От друзей муравьишка отстал (дети представляют ладошки к щекам, покачивают головой)
Ой - ой - ой - ой, ой - ой - ой - ой!
Ножку тонкую он поломал (ритмично сгибают и разгибают ноги)
Ай - ай - ай - ай, ай - ай - ай - ай!
Травкой быстро её обмотал (ритмично бегут на месте)
В муравейник скорей побежал.
Ну, а солнце за лес уж зашло (делают «пружинку»)
Ох - ох - ох - ох!
Стало сразу так страшно, темно (ритмично закрывают лицо ладонями)
Хорошо, что друзья помогли.
Муравьишку домой принесли.
Мо - лод - цы! (делают ритмичные хлопки).

Цветы

Пальчиковая гимнастика «Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,	<i>Запястья соединить, ладони развести, в стороны пальцы слегка округлить.</i>
Утром весенним раскрыл лепестки.	<i>Развести пальцы рук.</i>
Всем лепесткам красоту и питание	<i>Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.</i>
Дружно дают под землей корешки.	<i>Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.</i>

Физкультминутка «Цветок»

Раз — цветок, два — цветок	<i>Наклоны вперёд, сначала к правой ноге,</i>
Чтоб сорвать в лесу цветочки,	<i>потом к левой.</i>
Наклоняйся до носочков.	
Раз — цветок, два — цветок.	
А потом сплетём веноч.	

Зрительная гимнастика «Лепестки»

Наши нежные цветки	<i>Глазки открыли,</i>
Распускают лепестки.	<i>вправо-влево поглядели.</i>
Ветерок чуть дышит,	<i>Ресницами помахали.</i>
Лепестки колышет.	

«Цветы»

Вот ромашка, василек.	<i>Широко открывают глаза, моргают.</i>
Как красив из них веноч!	<i>Круговые вращения глазами.</i>



Погулять ты выйдешь в поле,
Их сорвать ты не спеши-
Полюбуйся от души!

*Взор переводят влево, вправо.
Закрывают глаза и представляют цветы.*

«Одуванчик»

Раз – налево, два – направо,
Одуванчик сделал круг,
Приземлился, огляделся
И нашёл себе подруг!

*Взор переводят влево, вправо.
Вращают глазами по кругу.
Закрывают глаза.
Широко открывают глаза.
Моргают глазами.*

Логоритмическое упражнение «Маки»

Маки в поле, маки в поле, увидали Лера с Соней (ладони приставить к бровям, как бы всматриваясь в даль, взяться за руки по парам)
Маки полевые, красные, большие (пары стоят лицом друг к другу, руки поднять вверх, затем развести в стороны)
В поле ветерок гуляет, маки красные качает (сцепленные руки над головой, наклоны в стороны в паре)
Вот так, вот так он качает каждый мак (покачать сначала правой, потом левой рукой)
В поле малыши гуляли, маки красные не рвали (ходьба на месте с высоким подниманием колен)
Любовались ими - Маками большими (наклон к полу).

Книги

Пальчиковая гимнастика «Сто одежек» А. Барто.

Лиф на байке,
Три фуфайки,
На подкладке платице
Шарф на шее, шаль большая,
Что за шарик катится?
Сто одёжек, сто застёжек,
Слово вымолвить не может.
Мама так закутала,
Что не знаю, Тут ли я!

*Поочередно загибают пальцы на обеих руках
одновременно на каждое название одежды*

Пожимают плечами.

*Ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук.
Похлопывают себя по плечам.*

Разводят руки в стороны.

«Мартышки и книжки»

Две проказницы мартышки
Полистать любили книжки.
Потрясти их, полизать
И как будто почитать.
Ловко принялись за дело
И очки они надели.
К носу книжку поднесли,
Вдруг подальше отвели
Ничего в очках не видно.
И мартышкам так обидно!

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Показать руками «очки».

Две ладошки приблизить к лицу.

Ладонки отдалить от лица.

Вытираем щечки, «слезы».

Физкультминутка «Кошкин дом»

Тили-бом! Тили-бом!
Загорелся кошкин дом,
Идёт дым столбом!
Кошка выскочила,
Глаза выпучила,
Бежит курочка с ведром
Заливать кошкин дом,
А лошадка – с фонарём,
А собачка – с помелом,
Серый заюшка – с листом.
Раз! Раз! Раз! Раз!
И огонь погас!

*Прыжки на двух ногах.
Руки вверх, помахать,
«как мотор у самолёта»
Подпрыгнуть руки в стороны.
Показать глаза.
Бег на месте
Руки вверх вниз поочередно
«фонарики»
«имитация подметания»
Две руки вверх, вниз.
4 хлопка.
Присесть.*

Зрительная гимнастика «Три медведя»

Три медведя шли домой, *Смотреть пристально не моргая (без напряжения) 10сек.*
Папа был большой – большой. *Сомкнуть веки, затем моргнуть несколько раз.*
Мама с ним пониже ростом *Повторить 3-4 раза.*
А сынок - малютка просто.
Очень маленький он был.
С погремушками ходил.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

Логоритмическое упражнение «Теремок»

За морями, за горами (руки над головой соединить)
За железными столбами (руки согнуты в локтях)
На пригорке теремок (ладонями показать «крышу»)
На дверях висит замок (кисти рук в «замке»)
Мы за ключиком пойдём (ходьба на месте)
И замок мы отогнём (кисти рук в «замке», резко развести в стороны).

Лето

Пальчиковая игра «Радуга»

Гляньте: радуга над нами,
Над деревьями,
Домами,
И над морем, над волной,
И немножко надо мной.

*Нарисовать рукой над головой полукруг.
Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.
Руки сложены над головой крышей.
Нарисовать волну рукой.
Дотронуться до головы.*

«Я рисую лето»

Я рисую лето:
Красной краской –
Солнце,
На газонах розы,

*Рисуют пальчиком по столу.
Рисуют в воздухе «солнце»
Сжимают и разжимают пальцы.*

На лугах покосы,
Синей краской – небо
И ручей певучей.

*Рисуют в воздухе «облака».
На столе рисуют пальцем «ручей».*

Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
— Раз, два, три, четыре, пять.
Ох, считать не сосчитать!
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!

*Машем руками-крылышками.
Считаем пальчиком.
Хлопки в ладоши.
Прыжки на месте.
Шагаем на месте.
Хлопки в ладоши.
Машем руками-крылышками.
Считаем пальчиком.*

Зрительная гимнастика «Лучик солнца».

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

*Моргают глазками.
Делают круговые движения глазами.
Отводят взгляд влево.
Отводят взгляд вправо.*

Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга»

Здравствуй, радуга - дуга. (дети выполняют поклон)
Разноцветный мостик! (широко разводят руки в стороны «рисуя» в воздухе дугу)
Здравствуй радуга - дуга! (вновь выполняют поклон)
Принимай ас в гости. (идут по кругу, взявшись за руки)
Мы по радуге бегом, побежим мы босиком (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)
Через радугу - дугу (встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках)
Перепрыгнем на бегу (делают ещё четыре прыжка на ноках)
И опять бегом, бегом (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)
Пробежимся босиком.

Школьные принадлежности

Пальчиковая гимнастика «Портфель»

Семь вещей у нас в портфеле: *Сжимают и разжимают пальцы.*
Промокашка и тетрадь, *Загибают поочередно пальцы.*
Ручка есть, чтобы писать
И резинка, чтобы пятна
Убирала аккуратно
И пенал, и карандаш,
И букварь – приятель наш.

«В школу»

В школу осенью пойду. *«Шагают» пальчиками обеих рук по столу.*
Там друзей себе найду,
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.
Я таким учёным буду! *Загибают по одному пальчику с мизинца.*
Но свой садик не забуду! *Грозят указательным пальчиком.*

Физкультминутка «Скоро в школу»

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи.
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.

*Обе прямые руки подняты вверх, рывком
завести за спину, опустить руки и,
потом рывком поднять — вверх-назад.*

Повороты будем делать
И руками помогать.
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени.
Отдохнули, освежили
И на место снова сели.

Повороты корпуса в стороны.

*По очереди поднимать согнутые
в коленях ноги как можно выше.*

Дети садятся.

Зрительная гимнастика «Буквы»

Много с буквами хлопот. *Переводят взгляд вверх-вниз.*

Уж такой они народ...
Будем буквы мы искать,
Будем глазки укреплять.
Вот я вижу: букву Б
Держит белочка в руке.

Переводят взгляд вправо-влево.

«Письмо носом».

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.
Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

Логоритмическое упражнение «ЛАСКОВАЯ КИСТОЧКА»

Дидактические задачи: снятие мышечного напряжения, развитие координации движений и речи.

Игровой материал: беличьи кисточки по количеству детей.

Методика проведения. Дети сидят на полу или стульях полукругом и вместе с педагогом проговаривают текст, «раскрашивая» пальчики. Затем педагог опрашивает каждого ребенка, в какой цвет кисточка выкрасила его пальчики.

Вышла кисточка гулять, Стала пальчики считать:	Педагог раздает кисточки детям.
Раз — большой, Два — указательный, Три — средний, Четыре — безымянный, Пять — мизинец.	Ребенок проводит кисточкой сверху вниз по каждому пальцу и произносит текст.
Здравствуйте, здравствуйте!	Вращает кисточку между ладонями.

Откуда хлеб пришел

Пальчиковая гимнастика «Хлеб»

Муку в тесто замесили,
А из теста мы слепили:
Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи —
Всё мы испечем в печи.
Очень вкусно!
Гладят живот.

*Сжимают и разжимают пальчики.
Прихлопывают ладошками, «лепят».*

*Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца.
Обе ладошки разворачивают вверх.*

«Каша»

Каша в поле росла,
К нам в тарелку пришла.
Всех друзей угостим,
По тарелке дадим.
Птичке – невеличке,
Зайцу и лисичке.
Кошке и матрешке,
Всем дадим по ложке.

*Руки подняли вверх, шевелят пальцами.
Идут пальчиками по столу.
На правой ладошке мешают кашу.
Загибают пальчики на обеих руках.
Разжимают кулачки.*

«Пирожки»

Я купила масло, сахар и муку,
Полкило изюма, пачку творогу.

Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты

Пирожки пеку, пеку,
Всех друзей я в гости жду!

*Имитируем лепку пирожков.
Ладони вперед, имитируем движения,
подзывающие гостей.*

Физкультминутка «Калачи»

Ча - ча – ча – наша печка горяча,
Чи – чи – чи – печет печка калачи
Чу – чу – чу – будет всем по калачу
Чо – чо – чо – осторожно горячо

*Разводят руки в стороны.
Приседание.
Лепят ладошками калачи.
Хлопки перед собой.*

Зрительная гимнастика «Булки»

Хлеб ржаной, батоны, булки
Не добудешь на прогулке.
Люди хлеб в полях лелеют,
Сил для хлеба не жалеют

*Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами.
Быстро поморгать.*

«Колосок»

Вырос в поле дом,
Полон дом зерном,
Стены позолочены,
Ставни заколочены,
Ходит дом ходуном
На столбе золотом.

*Посмотреть вправо.
Посмотреть влево.
Посмотреть снизу - вверх.
Посмотреть слева направо.
Круговые движения глазами: налево – вверх –
направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.
Поморгать.*

Логоритмическое упражнение «МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО»

Дидактические задачи: воспитание отношений партнерства,
развитие координации речи и движений.

Музыкальный материал: попевка на двух звуках.

Методика проведения. Дети стоят в кругу, пропевают на двух звуках
слова, сопровождая их движениями.

Месим, месим тесто,	Выполняют разминание рук.
Есть в печи место.	Берутся за руки и сужают круг.
Испечем мы каравай,	Кладут руки на плечи соседей.
Переваливай, валяй!	Покачиваются с ноги на ногу, не отпуская рук.

Под слова: «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой да
не лопайся!» — расходятся как можно шире, стремясь разорвать круг.
Два человека, чей узел разорвался, становятся в центр круга. Побеждают
самые сильные и ловкие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аверина Е.А. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ.
Практическое пособие, Москва 2005.

2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. -176 с.
3. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Изд. Литера 2009.
4. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А.Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Альмухаметова Г.В. Картотека «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz>.
2. Бацура Е.В. Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/fizkultminutki-detskaya-gimnastika-dlya-glaz-v-stihah>.
3. Георгиевская Л.Б. Зрительная и двигательная гимнастика в стихах для детей с нарушением зрения. [Электронный ресурс] //Режим доступа: mdou45.himkisad.ru/важные-странички/страничка-учителя-дефектолога/на-заметку-педагогам-и-родителям/.
4. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://548.tvoysadik.ru/?category=31&class=rubric_articles_items&id=93.
5. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://leleka-online.com/forum/viewtopic.php?p=20946>.
6. Горлач И.В. Зрительная гимнастика. [Электронный ресурс] //Режим доступа www.kirov.spb.ru/dou/13/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=84
7. Зрительная гимнастика в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nschds1.ucoz.ru/publ/zritel'naja_gimnastika_v_stikhakh/1-1-0-13
8. Максимова В.С. Зрительная гимнастика для дошкольников «Чтоб смеялся глазок». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/zritel'naya-gimnastika-dlya-doshkolnikov>
9. Шишова Г. Е. Гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-v-stikhakh>

