

Согласованно:
Педсовет МБДОУ Детский сад №4
Протокол № 04 от 18.08.2022г.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ Детский сад №4
_____ С.В.СОБОЛЕВА
Приказ № 16 от 08.09.2022г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №4

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

подготовила воспитатель: Соболева С.В.

2022г

Содержание:

Общие сведения «здоровье сберегающие технологии в ДОУ».....	2
Картотека физкультминуток.....	6
Картотека дыхательной гимнастики.....	9
Картотека пальчиковой гимнастики.....	22
Картотека гимнастика для глаз.....	55
Картотека психогимнастики.....	61

В соответствии с ФГОС ДО в дошкольном образовании здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые направлены на сохранение, обогащение и поддержание здоровья, всех участников педагогического процесса детского образовательного учреждения: детей, педагогов, родителей и законных представителей ребенка.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогического процесса в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении:

– *Относительно ребенка* - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада. Воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

– *Относительно взрослых* - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей дошкольного учреждения и валеологическому просвещению родителей.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий включают:

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды дошкольного учреждения;
- организацию здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении;
- установление контактов с социальными партнёрами дошкольного учреждения по вопросам здоровьесбережения;
- освоение педагогами дошкольного учреждения методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых;
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых;
- работа валеологической направленности с родителями в дошкольном учреждении.

Данные технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни. Эта работа осуществляется комплексно: воспитателями, инструктором по физическому воспитанию, музыкальными руководителями, логопедами, педагогом-психологом. (если такие имеются в ДОУ)

Данные технологии помогают гармонизации психоэмоционального состояния, учат детей понимать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать и чувствовать свое тело.

Система здоровьесбережения в дошкольном учреждении включает:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья»), профилактика плоскостопия; хождение босиком, «топтанье» в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем современности и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка. Наиболее востребованными в дошкольных учреждениях и популярными в настоящее время являются педагогические здоровьесберегающие технологии, таким образом, можно сказать, что учет определенных педагогических условий, обеспечивающих применение комплекса педагогических здоровьесберегающих технологий в работе детского сада, позволяет сохранить и укрепить здоровье детей.

Картотека здоровьесберегающих технологий

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Психогимнастика

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Ритмопластика

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Ароматерапия

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Картотека физкультминуток (все возрастные группы)

<p>младшая подгруппа (2-3 года) «Прыгайте, кузнечики...» Поднимайте плечики, <i>(Поднимать плечи вверх.)</i> Прыгайте кузнечики, <i>(Подпрыгивать на двух ногах.)</i> Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушали, <i>(Присесть на корточки, имитируя движения.)</i> Тишину послушали. <i>(Приставить руку к уху, как бы прислушиваясь.)</i> Выше, выше, высоко, Прыгай на носках легко. <i>(Дети выполняют движения согласно тексту.)</i> «Как у наших у зверят...» Как у наших у зверят <i>(Хлопки в ладоши.)</i> Ножки весело стучат: Топ-топ-топ, топ-топ-топ. <i>(Топают ногами.)</i> А устали ножки, хлопают ладошки: Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. <i>(Хлопают в ладоши.)</i> А потом вприсядочку <i>(Приседания.)</i> Пляшут звери рядышком. А как пустятся бежать - <i>(Бег на месте или по залу.)</i> Никому их не догнать. «Солнце» Солнце вышло из-за тучки, Мы протянем к солнцу ручки. <i>(Потягивания – руки вверх.)</i> Руки в стороны потом Мы пошире разведем. <i>(Потягивания – руки в стороны.)</i> Мы закончили разминку. Отдыхайте, ручки, спинка. «А над морем — мы с тобою!» Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя,</p>	<p>Средняя подгруппа (4-5 лет) «Во дворе растёт подсолнух» Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу. <i>(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)</i> Рядом с ним второй, похожий, К солнцу тянется он тоже. <i>(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)</i> Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга! Несколько кругов вперёд, А потом наоборот. <i>(Вращение прямых рук вперёд и назад.)</i> Отдохнули мы чудесно, И пора нам сесть на место. <i>(Дети садятся.)</i> «Часы» Тик-так, тик-так — Все часы идут вот так: Тик-так. <i>(Наклоните голову то к одному, то к другому плечу.)</i> Смотри скорей, который час: Тик-так, тик-так, тик-так. <i>(Раскачивайтесь в такт маятника.)</i> Налево — раз, направо — раз, Мы тоже можем так. <i>(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)</i> Тик-так, тик-так. «Подтянитесь на носочках» Подтянитесь на носочках Столько раз, Ровно столько, сколько пальцев На руке у вас. Раз, два, три, четыре, пять, Топаем ногами. Раз, два, три, четыре, пять, Хлопаем руками. <i>(Выполняем движения по тексту.)</i></p>
---	--

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

«Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

2 младшая группа (3-4 года)

«Зарядка»

Все выходят по порядку - *(ходьба на месте)*

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку -

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперед.

«Елочка»

Наша ёлка велика *(круговое движение руками),*

Наша ёлка высока *(встать на носочки),*

Выше мамы, выше папы *(присесть и встать на носочки),*

Достаёт до потолка *(потянуться).*

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

«Новый дом»

Ох, ох что за гром? *(руки - к щекам, наклоны в сторону)*

Муха строит новый дом *(движения, имитирующие работу с молотком).*

Молоток: тук-тук *(хлопки руками),*

Помогать идёт петух *(шаги с наклонами в стороны).*

«Животные»

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как зайка-трусишка,

«Самолёт»

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

<p>И как серый волк-волчишко. Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог. Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся. «Едем-едем мы домой» Едем-едем мы домой (<i>движения имитирующие поворот руля</i>) На машине легковой Въехали на горку: хлоп, (<i>руки вверх, хлопок над головой</i>) Колесо спустилось: стоп. (<i>руки через стороны вниз, присесть</i>)</p>	
<p>Старшая группа (5-6 лет) «Отдых наш – физкультминутка» Отдых наш – физкультминутка. Занимай свои места: Шаг на месте левой, правой, (<i>Шагаем на месте.</i>) Раз и два, раз и два! Прямо спину все держите, Раз и два, раз и два! И под ноги не смотрите, (<i>Движения руками: в стороны</i>), Раз и два, раз и два! (<i>вверх, в стороны, вниз.</i>) «Листопад» Падают, падают листья, (<i>Взмахи руками.</i>) В нашем саду листопад Желтые, красные листья (<i>Повороты вокруг себя.</i>) По ветру выются летят. «Детский сад» Детский сад, детский сад, (<i>Хлопки на каждое слово</i>) Он всегда детям рад. (<i>Развороты кистей в</i>) Буду в садике играть (<i>разные стороны,</i>) И конструктор собирать, (<i>пальцы кистей соприкасаются.</i>) И игрушки за собой убирать. (<i>Рука двигается вправо-влево.</i>) Буду бойко танцевать (<i>Приседание. Танцевальные движения.</i>) И лепить и рисовать, (<i>Имитировать лепку и рисование.</i>) Буду песни каждый день напевать. (<i>Руки «замком» перед собой.</i>) «Фрукты.» Будем мы варить компот. (<i>Маршировать на месте</i>) Фруктов нужно много. Вот. (<i>Показать руками «Много».</i>) Будем яблоки крошить, (<i>Имитировать как крошат</i>), Грушу будем мы рубить, (<i>рубят, отжимают</i>),</p>	<p>Подготовительная группа (6-7 лет) «Разминка» Чтоб головка не болела, Ей вращаем вправо – влево. (<i>вращение головой</i>) А теперь руками крутим – И для них разминка будет. (<i>вращение рук вперед и назад</i>) Тянем наши ручки к небу, В стороны разводим. (<i>руки вверх и в стороны</i>) Повороты вправо – влево, Плавно производим. (<i>повороты влево и вправо</i>) Наклоняемся легко, Достаем руками пол. (<i>наклоны вперед</i>) Потянули плечи, спинки А теперь конец разминке. (<i>дети садятся на места</i>) «Стрекоза» Утром стрекоза проснулась, (<i>потерли кулачками глаза</i>) Потянулась, улыбнулась. (<i>руки вверх, потянулись</i>) Раз – росой она умылась, (<i>потерли ладонями щеки</i>) Два – изящно покружилась, (<i>покружились на месте</i>) Три – нагнулась и присела (<i>присели</i>) На четыре – полетела. (<i>помахали руками вверх-вниз</i>) У реки остановилась, (<i>легкий бег на месте</i>) Над водою закружилась (<i>присели</i>) «Как у наших зверят» Как у наших зверят (<i>хлопки в ладоши</i>) <u>Лапки весело стучат</u>: топ-топ-топ, Топ-топ-топ. (<i>топают ногами</i>) А устали ножки, хлопают в ладошки. Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. (<i>хлопки в ладоши</i>) А потом вприсядочку (<i>приседания</i>) Пляшут звери рядышком. (<i>прыжки на месте</i>)</p>

Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. *(Кладут, насыпают песок).*
Варим, варим мы компот, *(Повернуться вокруг себя).*
Угостим честной народ. *(Хлопать в ладоши).*

«Часы.»
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах
Отбивает каждый такт, *(Наклоны вправо- влево.)*
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью. *(Приседания.)*
Стрелки движутся по кругу,
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо)*
Повернемся мы с тобой
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево).*
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте)*
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*
Если их не заведут,
То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

А как пустятся бежать –
Никому их не догнать. *(легкий бег на месте)*
«Нам пора передохнуть»
Нам пора передохнуть, Потянуться и
вздохнуть. *(Глубокий вдох и выдох)*
Покрутили головой, И усталость вся долой!
Раз- два- три- четыре- пять шею надо
разминать. *(Вращения головой)*
Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед, а два –
назад.
Потянулись. Распрямились. Повторяем всё
подряд. *(Наклоны вперед и назад)*
А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем, наши ноги
упражняем. *(Приседания)*
«Начинается разминка»
Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо – влево наклонились
И ещё раз повторили.
Это нужная работа -
Мышцы ног тренировать *(Приседания)*
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с нами. *(Рывки руками)*

Картотека дыхательной гимнастики

1 -2 младшая группа.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

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

Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

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

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

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

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

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

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

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

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

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

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

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова

Средняя группа

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

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

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

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

3. «Подыши одной ноздрей»

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

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

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

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным

направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

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

Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

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

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

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

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими

опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

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

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

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

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

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

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

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

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

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

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

Повторить 6-10 раз.

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

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать

по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

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

Паровозик.

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

На турнике.

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

Шагом марш!

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

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

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

Регулировщик.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох,

верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

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

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

Повторить 4–8

раз.

7. «Ветер»

(очистительное полное дыхание).

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

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

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3–4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3–4 раза.

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

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3–4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3–4 раза.

9. Повторить 3–5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной

произносить «т-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е.

Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно хлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),

ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

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

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные

мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6

раз.

4.

«Ушки».

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

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой)**3. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто

Покачай насос ты.

Направо, налево...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-

Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»).

Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайчика».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайчика (Е Антоновой-

Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все

лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы

подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5

секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как

при накачивании шин насосом (5-7

пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

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

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» -

отзовись!» (йоговское дыхание).

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

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

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.
Ну а теперь на облака
И остановимся пока.
Потом повторим всё опять:
Раз, два и три, четыре, пять (Е.
Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зу-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-

Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:
Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете (Е.
Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают

петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

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

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

Упражнение выполняется в медленном темпе.

После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные приня!»

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

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

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

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

согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужду.

звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

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

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

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

Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

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

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

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

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

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

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

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

Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

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

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

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

Повторять 1-2 мин.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

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

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

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре

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

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

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

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

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

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

Специальные дыхательные упражнения

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

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

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

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

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

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

Комплекс 1

1. «Качалка».

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

2. «Ёлочка растёт».

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

3. «Зайчик».

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

4. «Как гуси шипят».

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

5. «Прижми колени».

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

6. «Гребцы».

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

7. «Скрещивание рук внизу».

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

8. «Достань пол».

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

9. «Постучи кулачками».

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

10. «Прыжки».

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

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

Дети хлестко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладони, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...».

Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем.

Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень). И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон). И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея). И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил). И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса). «Лисичка принохивается» (по методу А.Н.Стрельниковой). И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой). И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

Картотека пальчиковой гимнастики.

Картотека пальчиковой гимнастики для первой младшей группы

Солнце

Пальцы широко раздвину.
Руки так соединю.
Это солнышко с лучами.
Рады все его теплу.

*(Перекрещенные ладони прижать друг к другу),
(пальцы раздвинуты в стороны),
(пошевелить пальцами)*

Игрушки

Я с игрушками играю:
Мячик я тебе бросаю,
Пирамидку собираю,
Грузовик везде катаю.

*(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы.)
(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)
(Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладем друг
на друга несколько раз.)
(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью
правой руки – «катаем машинку».)*

Встали пальчики

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, тише, не шуми,
Пальчики не разбуди.
Встали пальчики – «Ура!»

*(поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с
мизинца)
(Затем большим пальцем касаться всех остальных –
«будить»)
(С восклицанием «Ура!» — кулачки разжать, широко*

В детский сад идти пора!

расставив пальцы.)

Осень

Если листья пожелтели,
Дождь холодный моросит,
Птицы к югу полетели, -
Значит, осень к нам спешит.

*(Сжимаем и разжимаем кулачки)
(Стучим пальцем)
(Изображаем крылья)
(Хлопаем в ладоши)*

Овощи – фрукты

В огороде много гряд,
Тут и репа, и салат,
Тут и свёкла, и горох,
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород
Нас прокормит целый год.

*(Сжимают и разжимают пальцы.)
(Загибают пальцы поочередно.)

(Хлопают в ладоши.)*

Домашние животные

Вот, убрав царапки,
кошка моет лапки.
Мордочку и ушки
На своей макушке.
Побежали вдоль реки
Котята наперегонки.

*(«Моем руки».)
(Круговые движения ладонью по лицу.)
(Движения ладошками за ушами, как кошка.)

(Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)*

Домашние птицы

Зёрна курочка клюёт,
И цыплятки тут как тут.
В воду уточка нырнёт,
А цыплятки не нырнут.

*(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)
(Щепотки «клюют» по очереди.)
(Ладошки вместе «ныряют» вперёд.)
(Погрозил пальчиком.)*

Посуда

Из тарелок, как один,
Суп мы ложками едим.

Вилкой кушаем котлеты,

Ножик режет нам омлеты.

*(Ладони вместе перед собой «тарелка».)
(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)
(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)
(«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)*

Комнатные растения

У нас в горшке расцвёл цветок.
Чтоб стал красив он и высок,
Раскрыл на утро лепестки,
Должны работать корешки.

*(Ладошки изображают бутон)
(Поднимаем «бутон» вверх)
(Раскрываем ладошки)
(Опускаем ладошки вниз, соединив тыльной стороной)*

Одежда

Обуваем ножки
бегать по дорожке.
Повторяй за мной слова:
Ножка – раз, ножка – два!
В магазине покупают
И на ножки надевают
Папа, мама, брат и я –

*(Двумя пальцами «шагают» по столу.)

(Сжимают и разжимают пальцы.)
(Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)
(Сжимают и разжимают пальцы.)

(Загибают пальцы на руках.)*

Любит обувь вся семья.

(«Шагают» пальцами по столу.)

Я надену сапоги,
Курточку и шапку.
И на руку каждую
Натяну перчатку.

*(Показываем на ноги,
туловище, голову.)
(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая –
проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая
направление надевания перчаток, смена рук.)*

Новый год

- Здравствуй, Дедушка Мороз!

*(Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда
Мороза.)*

Что в подарок нам принёс?
- Громкие хлопушки,
Сладости, игрушки.

*(Руки вперёд ладонями вверх.)
(Хлопнуть в ладоши.)
(Вертим кистями.)*

Дикие птицы

Дятел дерево долбит:
Тук-тук-тук.
Целый день в лесу стоит
Стук-стук-стук.

*(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел»
-
кулачком стучите о неё.)
(Смена рук.)*

Зима

Снег ложится на дома,
Улицы и крыши.
Тихо!
К нам идёт зима,
Мы её не слышим...
Что зимой мы любим делать?
В снежки играть,
На лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

*(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)
(Руки «домиком».)
(Палец к губам.)
(«Идём» указательным и средним пальцами одной
руки.)
(Рука за ухом.)

(Поочерёдно соединяют большой палец с
остальными.)*

Дикие животные

Заяц и ёжик навстречу друг другу
Шли по дорожке по полю, по лугу.
Встретились – и испугались они.
Быстро бежали – поди догони!
Это зайчонок, это бельчонок,
Это лисёнок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок
Бурый, мохнатый, смешной
медвежонок.

*(Указательные и средние пальцы обеих рук «идут»
навстречу друг другу.)
(Стукнуть кулачками.)
(Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)
(Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)

(Вращают большим пальцем.)*

Рыбы

Жил да был один налим,
Два ерша дружили с ним.
Прилетали к ним три утки
По четыре раза в сутки
И учили их считать:
Раз, два, три, четыре, пять.

*(Движения имитирующие движения плавников.)

(Взмахи ладонями.)
(Сжимать и разжимать кулачки.)

(Загибать пальчики.)*

«Рубим дрова»

Чтобы печку растопить,
Надо дров нам нарубить.
Рубим, рубим мы дровишки –
Пусть тепло будет детишкам.

*(Складываем пальцы в замок)
(Имитируем действия дровосека)*

Мама – солнышко мое

Мамочка хорошая,
Мамочка любимая!
Очень я её люблю,
Поцелуй ей дарю!

*(Воздушный поцелуй над ладонью.)
(Поцелуй над другой ладонью.)
(Сдуваем с ладони поцелуй.)
(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

Мебель

На кровати мы поспали,
Вещи в шкаф уже убрали.
Мы на стуле посидели
И за столиком поели.

*(Руки под щеку.)
(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)
(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)
(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

Туалетные принадлежности

Мы белье стирали,
В речке полоскали,
Выжали, развесили

То-то стало весело!

*(тереть один кулачок об другом);
(движения ладонями вправо- влево)
(сжимать – разжимать кулачки, имитировать
движения,
развешивание белья)
(фонарики).*

Вот какие мы большие

У меня есть голова,
Грудь, живот, а там – спина,
Ножки – чтобы поскакать, Ручки –
чтобы поиграть.

*(Слушаем стихотворение и указываем на
соответствующие части тела)*

Цирк. Зоопарк

В зоопарк пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот.
На зелёный, на лужок,
Приходи и ты, дружок.

*Сгибание пальцев в кулак в ритме потешки.
При перечислении животных считать пальцы
на обеих руках поочередно.*

Наступила весна

Вот уж две недели
Капают капли.
Снег на солнце тает
И ручьём стекает.

(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)

*(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)
(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

Транспорт

По шоссе идут машины,
По асфальту едут шины.

*(Крутим воображаемый руль.)
(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются
параллельно друг другу.)*

По дороге не беги,
Я скажу тебе: «Би-би».

*(Погрозили пальцем.)
(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен –
«сигналим».)*

Цвет и форма

Мой весёлый круглый мяч,
Щёки круглые не прячь!
Я тебя поймаю,

В ручках покатаю!

*(Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)
(Смена рук.)
(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы,
показываем мяч.)
(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*

Цветы

Ромашки белые цветки –
Как пальцы маленькой руки.
И вот слетаются жуки
Считать ромашки лепестки.

*(Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)
(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)*

«Солдаты»

Мы солдаты, мы солдаты,
Бодрым шагом мы идём.
В нашу армию, ребята,
Просто так не попадёшь.

(Пальцы маршируют по столу.)

*(Пальцы сжаты в кулак, указательный палец поднят
вверх и покачивается вправо-влево.)*

Нужно быть умелыми,
Сильными и смелыми!

*(Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и
разжимаются.)*

Скоро лето

Солнцем ласковым согрето,

*(«Идём» указательным и средним пальцами одной
руки.)*

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять

*(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди
вперёд.)*

И цветочки собирать.

(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)

Картотека пальчиковой гимнастики для второй младшей группы

Листопад

Листопад, листопад!
Листья по ветру летят:

*Руки поднять вверх. Покачивая кистями из
стороны в сторону, медленно опускать руки
(листья опадают).*

С клёна – кленовый,
С дуба – дубовый,

*Пальцы выпрямить и развести в стороны.
Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к
другу.*

С осины – осинный,
С рябины- рябиновый.

*Указ. и большой соединить в виде колечка.
Пальцы выпрямить и слегка развести в
стороны.*

Полны листьев лес и сад
То-то радость для ребят!

Хлопки в ладоши.

«Осенью»

Ветры яблони качают.

*Руки стоят на столе, опираясь на локти
(стволы), пальцы разведены в стороны*

Листья с веток облетают.

(кроны яблонь). Покачивать руками. Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают). Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями

Листья падают в саду,
Их граблями я гребу.

Прогулка по городу

Крышки пальчики обули,
Смело в них вперёд шагнули.
И пошли по переулку
На весёлую прогулку.
Пальцы – словно балеринки,
Но одетые в ботинки.
Каждый пальчик – будто ножка,
Только шаркает немножко.

Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.

Солнышко, солнышко

Солнышко, солнышко,
Погоуляй у речки
Солнышко, солнышко,
Разбросай колечки.
Мы колечки соберем,
Золоченые возьмем.
Покатаем, поваляем

Шевелят пальцами обеих рук

Быстро сжимают и разжимают кулаки

*Делают хватательные движения щепотью
Круговыми движениями трут ладонь о ладонь*

Мои игрушки

Покажу я вам игрушки:
Это курочки пеструшки,

Это зайка,

Это пёс.

Вот машинка без колёс.

Это книжки-раскладушки.
Вот и все мои игрушки.

Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).

Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.

Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).

Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.

Руки ребрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.

Транспорт

Будем пальчики сгибать-

Будем транспорт называть:
Машина, вертолёт,
Трамвай, автобус, самолёт.
Пять пальцев мы в кулак зажали,
Пять видов транспорта назвали.

Профессия-доктор

Много есть профессий знатных,
И полезных, и приятных.
Повар, врач, моляр, учитель,
Продавец, шахтер, строитель...
Сразу всех не называю,
Вам продолжить предлагаю.

Дружба

Дружат в нашей группе
девочки и мальчики.
С вами мы подружим
маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять –
начинай считать опять.
Раз, два, три, четыре, пять –
мы закончили считать.

Семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья!

«Мы веселые матрешки»

Мы веселые матрешки,
На ногах у нас сапожки,
В сарафанах наших пестрых
Мы похожи словно сестры.

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!

*Сжимать и разжимать пальчики.
Поочередно разжимать пальчики, начиная с
мизинца.
Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого*

*соединять пальцы правой руки с большим
соединяем пальцы левой руки с большим
загибать пальцы*

*сжимать и разжимать кулачки
вытянуть руки вперед ладонями вверх.*

соединять пальцы в «замок»

касание кончиков пальцев обеих рук

парное касание пальцев от мизинцев

руки вниз, встряхнуть кистями

*С каждой строкой дети загибают по одному
пальчику, начиная с большого.*

*Хлопают в ладоши
Указательным и средним пальцами идут по
полу
Соединяют ладошки вместе
Руки в замок*

*Руки сложить домиком, и поднять над
головой
Пальчики обеих рук соединить в кружочек
Ладонки рук соединяем вместе вертикально
Одну руку поднимаем вверх и
"растопыриваем" пальчики
Соединяем руки в замочек и делаем круг перед
собой
Сначала поднимаем руки вверх, пальцы
"растопырены". Затем пальцы опускаем вниз,
делаем "стряхивающие" движения
Соединяем вместе ладошки и медленно
раскрываем пальчики - "бутоны тюльпана"*

Светофор

Загорелся красный свет:

Стой на месте, хода нет!

Желтый свет впереди:

Будь внимательный и жди!

Никаких препятствий нет,

Когда горит зеленый свет!

Дети соединяют большой и указательные пальцы обеих рук, изображая круг

Два пальца: средний и указательный обеих рук стоят на месте

Дети соединяют большой и указательные пальцы обеих рук, изображая круг

Два пальца: средний и указательный обеих рук стоят на месте

Два пальца: средний и указательный обеих рук шагают по столу

Лыжники

Мы едем на лыжах,

Мы мчимся с горы,

Мы любим забавы

Холодной поры!

Скользить по столу указательным и средним пальцами, изображая движения лыжников

Пирожки

Муку в тесто замесили

А из теста мы слепили:

Пирожки и плюшки

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи –

Всё мы испечём в печи.

Очень вкусно!

Сжимают и разжимают кулачки

Прихлопывают ладошками, «лепят»

Поочерёдно разгибают пальчики обеих рук

Обе ладошки разворачивают вверх

Гладят живот.

Папин день

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

Ножницы

Режу, режу, ткань верчу,

Научиться шить хочу!

Исходное положение: Большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони.

Указательный и средний пальцы вытянуть вперёд.

Они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. Ладонь располагается параллельно столу. Сначала упражнение

выполнять медленно, затем темп ускорить.

Следить, чтобы пальцы были прямыми

Речка

Мы над речкой из дощечек

Строим мостик золотой.

Через мостик человечек

Гонит козочку домой.

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком,

Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг

другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы

(средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком

Зацепилась за перила -
Прямо в речку угодила.

положении.

Мышка

Перед тем как хрумкать сушки,
Ты, мышонок, вымой ушки,
Чтоб услышать шорох кошки,
Что крадётся по дорожке.

Исходное положение. Мизинец и указательный палец согнуты - это "ушки". Средний, безымянный и большой пальцы сомкнуты и вытянуты. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой, после - двумя руками одновременно

Лодочка

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

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

Вышла курочка гулять

Вышла курочка гулять

Свежей травки пощипать

А за ней ребятки - желтые цыплятки
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко»
Не ходите далеко
Лапками гребите

Зернышки ищите»

шагают двумя пальцами – указательным и средним – каждой руки щиплющие движения всеми пальцами каждой руки бегут всеми пальцами обеих рук хлопают в ладоши грозят пальцем ведущей руки гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно, большие пальцы фиксируют ладони у края стола дети собирают зерна поочередно двумя пальцами каждой руки или обеих рук одновременно: большой – указательный, большой — средний и т.д.

День Победы

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

Картотека пальчиковой гимнастики для средней группы

«Дружба»

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим

Хлопают в ладоши.

Стучат кулачками друг об друга.)

Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем снова мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы закончили считать.

«Овощи - фрукты»

В огороде много гряд,
Тут и репа, и салат,
Тут и свёкла, и горох,
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород
Нас прокормит целый год.

«Хлеб»

Муку в тесто замесили,
А из теста мы слепили:
Пирожки и
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи –
Всё мы испечём в печи.
Очень вкусно!

«От куда хлеб пришел»

Бублик,
Баранку,
Батон
И буханку
Пекарь из теста испёк спозаранку.

«Новогодний праздник»

Ждали праздника мы долго.
Наконец пришла зима.
Наконец пришла зима
В гости ёлку привела.
К ёлке все мы подошли,
Хороводы завели..
Покружились, поплясали,
Даже чуточку устали.
Дед Мороз скорей приди,
Нам подарки принеси.

«Грибы»

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

Дом

.

Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца

Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др. руке.

Сжимают и разжимают пальцы.

Загибают пальцы поочередно.

Хлопают в ладоши.

Сжимают и разжимают кулачки

Прихлопывают ладошками, «лепят»

Поочередно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца

Обе ладошки разворачивают вверх

Гладят живот

Большой и указательный пальцы образуют круг

Большой и средний пальцы образуют круг.

Большой и безымянный пальцы образуют круг.

Большой и мизинец образуют круг.

Имитация лепки хлеба

Трём ладошку о ладошку.

Сжать кулаки, прижать их друг к другу.

Пальцы «идут» по столу, по коленкам.

Пальцы показывают Ёлочку, указ. пальцы сцепляются

Круговые движения кистями рук

Кисти рук опустить, расслабить

Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.

массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца

Разгибают пальцы из кулачка начиная с мизинца

Этот дом - он двухэтажный.
А вот этот - трехэтажный.
Этот дом - он самый важный:
Он у нас пятиэтажный.

Собираем листики

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем листья собирать.
Листья березы, листья рябины,
Листики тополя, листья осины.
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет принесем.

*Отгибать пальчики.
Кулачки сжимать и разжимать.
Загибать пальчики.*

Изобразить фонарики.)

«Осенью»

Ветры яблони качают.

*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы),
пальцы разведены в стороны (кроны яблонь).*

Покачивать руками.

*Кисти рук расслаблены, расположены параллельно
столу. Плавными движениями из стороны в сторону
медленно опускать кисти рук на поверхность стола
(листья опадают).*

Листья с веток облетают.

*Пальцы обеих рук подушечками опираются о
поверхность стола (грабли). Приподнимая руки,
поскрести пальцами по поверхности стола,
изображая работу граблями*

Листья падают в саду,
Их граблями я гребу.

«Мебель»

Мебель я начну считать:
Кресло, стол, диван, кровать,
Полка, тумбочка, буфет,
Шкаф, комод и табурет
. Много мебели назвали,
Десять пальчиков зажали!

*показывают ладошки обеих рук
пальцы обеих рук поочередно сжимают в кулачки
разжимают кулачки и показывают ладошки*

сжимают кулачки и поднимают их вверх

«Домашние животные»

Довольна корова своими телятами
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья?
Поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами!

*показывают поочередно пальцы сначала на одной,
затем на другой руке, начиная с больших*

показывают на себя и разводят ладони в стороны

«Дружат добрые зверята»

Дружат добрые зверята .
Дружат малые зайчата .
Дружат в озере бобры, .
Дружат в небе комары, .
Дружат милые ежата, .

*соединяем одинаковые пальчики рук
ритмичное касание мизинцев обеих рук
ритмичное касание безымянных пальцев обеих рук
ритмичное касание средних пальцев обеих рук
ритмичное касание указательных пальцев обеих рук*

Дружат даже медвежата .
Вот как разыгрались, по лесу
разбежались!

*ритмичное касание больших пальцев обеих рук
руки опустить, потрясти кистями*

«Домашние птицы»

Есть у курицы цыплёнок,
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок,
У каждой мамы малыши
Все красивы, хороши!

*Большие пальцы поочередно касаются остальных,
начиная с мизинца*

«Бытовые электроприборы»

Пылесос, пылесос,
Ты куда суёшь свой нос?
Я жужжу, я жужжу,
Я порядок навожу.

Показывают пальчики, играя ими

*Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони
смотрят вперёд)
то же, но ладони обращены друг к другу.
Соприкосновение кончиков пальцев.*

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит,

Ну а к дому путь закрыт.

Мы ворота открываем,

В этот домик приглашаем.

*«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома —
пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с
другом*

*Правая и левая руки повернуты ладонями к себе,
Соприкасаются друг с другом, большие пальцы —
вверх («ворота»)*

Ладони разворачиваются параллельно друг другу

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки

*На каждое название птицы загибают по одному
пальчику*

Опять сжимают и разжимают кулачки

«Это я»

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос, это рот.
Там спинка. Тут живот.
Это ручки. Хлоп-хлоп.
Это ножки. Топ- топ.
Ох устали вытрем лоб!

*Дети показывают части тела и выполняют движения
в соответствии с текстом.*

«Одежда и обувь»

Я надену сапоги,
Курточку и шапку.
И на руку каждую

Показываем на ноги, туловище, голову.

Натяну перчатку.

*Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая –
проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая
направление надевания перчаток
Смена рук*

«Зима»

Снег ложится на дома,
Улицы и крыши.
Тихо к нам идёт зима,

Мы её не слышим...

«Зимние каникулы»

Что зимой мы любим делать?
В снежки играть,
На лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

«Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком,
Из комочков слепим дом.

Звери будут в доме жить,
Веселиться и дружить,
Вместе домик сторожить

«Строители».

Мы строители, мы строим,
Много мы домов построим,
Много крыш и потолков,
Много окон, стен, полов,
Много комнат и дверей,
Лифтов, лестниц, этажей.
Будет у жильцов веселье –
В новом доме новоселье!

«Цветы»

Наши алые цветки
Раскрывают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головками качают.

«Дикие животные зимой»

Ёж, медведь, барсук, енот
Спят зимою каждый год .
Волка, зайца, рысь, лису
И зимой найдёшь в лесу.

«Мы веселые матрешки»

Мы веселые матрешки,
На ногах у нас сапожки,

Руки разводим в стороны, ладонями вниз.

Руки «домиком».

Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.

Рука за ухом

Поочерёдно соединяют большой палец с остальными

Дети сжимают и разжимают кисти рук

Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны

Хлопают в ладоши

Соединяют руки в «замок»

Ребенок стучит кулачком о кулачок

Загибает по очереди пальцы на обеих руках.

Произносит слова веселым голосом.

Произносит громко

Выполнять движения в соответствии с содержанием стихотворения.

смена рук

Хлопают в ладоши

Указательным и средним пальцами идут по полу

В сарафанах наших пестрых
Мы похожи словно сестры.

*Соединяют ладошки вместе
Руки в замок*

«Защитники Отечества»

Илья Муромец –
Добрый молодец.
Зорко в даль глядит
Да врагов разит.

*Приосаниться
Показать бицепсы.)
Рука козырьком
«Бросить копье».*

«Птички»

Птички полетели,

Крыльями махали,

На деревья сели,
Вместе отдыхали.

*Большой палец отгибают в горизонтальное
положение, сверху присоединяют сомкнутые прямые
остальные пальцы.
Машут ладонями с широко раскрытыми пальцами.
Руки вверх, все пальцы широко расставлены.
Большие пальцы отгибают
(как движения в первой строчке)*

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель – шмелек
И веселый мотылек,
Жук – жучок и стрекоза,
Как фонарики, глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

Взмахи перекрещенных кистями рук.

*На каждое название насекомого соединяют пальцы,
начиная с мизинца.*

*«Колечки» - указ. и большие пальцы соединены.
Взмахи перекрещенными кистями рук.
Тихо кладут руки на стол.*

«Этот пальчик...»

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

*Загните большой палец.
Загните указательный палец.
Загните средний палец.
Загните безымянный палец.
Загните мизинец.
Вращайте кисть, разведя пальцы в стороны...*

«Весна»

Вот уж две недели
Капают капли.
Снег на солнце тает
И ручьем стекает.

*Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.
Руки ладонями вниз разведены в стороны.
Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.*

«Рыбки»

Рыбки весело плескались
В чистой светленькой реке
То сожмутся, разожмутся,
То закружатся в воде.

*Ладонки как бы ударяют по воде.
Пальчики сжимаются в кулачок, разжимаются.
Винтообразные движения кистью.*

«Книжки»

Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.
Если книжки мы прочтем,
То узнаем обо всем:

*Дети ладошки соединяют вместе «книжкой».
Раскрывают и закрывают «книжку».*

Про моря и океаны,
Удивительные страны.
Про животных прочитаем

«Транспорт»

Раз, два, три, четыре, пять –
Буду транспорт я считать.
Автобус, лодка, и мопед,
Мотоцикл, велосипед,
Автомобиль и самолет,
Корабль, поезд, вертолет.

«Дорожная грамота»

Дорожных правил очень много
Раз - Внимание дорога!
Два - сигналы светофора,
Три – смотри дорожный знак,
А четыре – «переход».
Правила все надо знать
И всегда их выполнять.

Мамочка

Мамочка хорошая,
Мамочка любимая!
Очень я её люблю,
Поцелуй ей дарю!

«Что такое лето?»

Что такое лето?
Это много света,
Это поле, это лес,
Это тысячи чудес,
Это в небе облака,
Это быстрая река,
Это яркие цветы,

Это синь высоты,
Это в мире сто дорог
Для ребячьих ног.

Поочередно соединяют одноименные пальцы, начиная с мизинца.

Сжимают и разжимают пальчики

Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки

*Воздушный поцелуй над ладонью.
Поцелуй над другой ладонью.
Сдуваем с ладони поцелуй.
Сдуваем поцелуй с другой ладони.*

*Дети произносят вопросительно, поднимают плечи.
Поднимают руки вверх.
«Рисуют» круги, делают упражнение «Деревья».
Хлопают.
Поднимают руки вверх, рисуем круги.
Соединяют ладони вместе, делают ими «змейку».
Кисти рук ставят вертикально и соединяют. Округленные ладони с раздвинутыми пальцами отводят в стороны.
Поднимают руки вверх.
«Ходят» пальцами.
Хлопают.*

Картотека пальчиковой гимнастики для старшей группы

«Игрушки»

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
Два медведя, Буратино,
И весёлый Чиполлино,
И котёнок, и слонёнок.
Раз, два, три, четыре, пять
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.

попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками поочередно загибают пальчики

поочередно разгибают пальчики попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками

«У Зиночки»

Овощи в корзиночке:
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
Наша Зина – молодец!

*Дети делают ладошки «корзинкой».
Сгибают пальчики, начиная с большого.
Показывают большой палец.*

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.

*левую ладошку держат «ковшиком», указательным
пальцем правой руки «мешают»
загибают пальчики по одному, начиная с большого*

опять «варят» и «мешают»

«Осень»

Разбросала осень листья
Разукрасила их кистью
Мы в осенний парк пойдем,
В букеты листья соберем.
Лист кленовый, лист с осинки,
Лист дубовый, лист рябинки,
Рыжий тополиный лист
На дорожку спрыгнул вниз.

*Волнообразные движения ладонями.
Плавные взмахи ладонями вверх-вниз.
«Шагают» пальцами обеих рук.
Скрещивают ладони с растопыриванием пальцев
Поочередно загибают пальцы, начиная с большого,
на обеих руках одновременно
на каждый лист.
Звонко хлопают в ладоши.*

«Мы по городу шагаем»

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

«шагают» пальчиками по столу

загибают поочередно пальчики, начиная с большого

«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки.
Лисичке-сестричке,
Мишке толстопятому,
Воробью, синичке,
Заиньке усатому.
Кому в платок, кому в зобок,
Кому в лапочку.

*хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга
попеременно
загибают по одному пальчику, начиная с большого*

*хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга
попеременно*

«Обновки»

Танечка, бери иголку,
Сошьем рубашку и футболку,
Брюки, кофточку и платье,
И оденем куклу Катю.

*Показывают указательный палец правой руки -
иголку. Вращают указательным пальцем вокруг
каждого пальца левой руки. Повторяют другой
рукой.*

«Новые кроссовки».

Как у нашей кошки
На ногах сапожки.
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
Как у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький
Надевает валенки.
А сыночек Вовка –
Новые кроссовки.
Вот так. Вот так.
Новые кроссовки

Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках

«Мамины помощники»

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду перемыли:
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли,
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбил.
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали.

*Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках
Потирают ладони
Загибают пальчики, начиная с мизинца*

*Потирают ладони
Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках*

«Елочка»

Перед нами елочка
Шишечки, иголки,
Шарики, фонарики,
Зайчики и свечки,

Звезды, человечки.

Хлопают в ладоши

Кулачки указательные пальчики выставлены

*шарики из пальцев рук, вниз, вверх
Ушки из указательного и среднего пальцев, обе ладони сложены, пальцы сжаты
Ладони сложены, пальцы расправлены, средний и указательный пальцы стоят на столе.*

«Машина каша»

Маша каши наварила
Маша кашей всех кормила
Положила Маша кашу
Кошке — в чашку,
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку
В миску курицам, цыплятам
И в корытце пороссятам
Всю посуду заняла
Все до крошки раздала.

Указательным пальцем правой руки «мешают» в левой ладошке.

Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое название посуды.

*Разжимают пальцы.
Сдувают воображаемые крошки с ладошки.*

«Повар»

Повар готовил обед,
А тут отключили свет.
Повар леща берет,
И опускает в компот.

Ребром ладони дети стучат по столу

Загибают большой палец правой руки

Бросает в котёл поленья,
в печку кладёт варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварешкой.
Сахар сыплет в бульон.
И очень доволен он!

"Мы во двор пошли гулять".

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

И совсем-совсем не сладкий.
Раз — подбросим,
Два — поймаем
Три — уроним ,
И... сломаем.

«Козлик»

Вот мостик горбатый

Вот козлик рогатый
На мостике встретил он
Серого брата .
Упрямцу с упрямцем
Опасно встречаться.
И козлик с козликом
Стали бодаться
Бодались, бодались
Сражались, сражались
И в речке глубокой
Вдвоем оказались

«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.

«Мебель»

У стола четыре ножки.
Сверху крышка, как ладошка.
Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.

«Пальчики»

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем пальчики считать.
Вот кулак, а вот ладошка,

Загибают указательный палец

Загибают средний палец

Загибают безымянный палец

Загибают мизинец

Разводят руками

Загибают пальчики.

Дети "лепят".

Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую.

Грозят пальчиком.

"Подбрасывают".

"Ловят".

"Роняют".

Топают.

Пальцы прижаты друг к другу, одну ладонь положить поверх другой.

Правой рукой сделать «козу»

Соединить указательные пальцы и мизинцы обеих рук.

Не отрывая пальцы, друг от друга, поднимать кисти рук: то правую, то левую.

Разъединить руки и резко опустить их кистями вниз.

загибают пальчики, начиная с большого

«Лепят», меняя положение ладоней показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую

грозят пальчиком

Одну руку сжать в кулак.

Ладонь второй положить сверху

Одну ладонь поставить ребром вверх.

Вторую сжать в кулак и соединить руки

загибаем пальчики

Показать кулак и ладошку

На ладошку села кошка и крадется
потихоньку,
Может, мышка там живет?
Кошка мышку стережет. Мяу!

*По ладошке перебирая пальчиками продвигается
другая ладошка
Как кошка царапать пальчиками ладошку, а на
последнее слово быстро спрятать ручки от кошки*

«Уточка»

Шла уточка бережком,
Шла серая по крутому
Вела детей за собой,
И малого и большого,
И среднего, и маленького,
И самого любимого.

«Идут» двумя пальчиками по столу переваливаясь

*Загибают безымянный палец, большой палец
Загибают средний палец, мизинец
Загибают указательный палец*

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке
нашей прилетело?
Мы расскажем.
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых крылышках.
Всем хватило зернышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки

«Птичка».

Птичка летала,
Птичка устала.
Птичка крылышки сложила,
Птичка пёрышки помыла.
Птичка клювом повела
Птичка зёрнышки нашла.
Птичка зёрнышки поела,
Снова крылышки раскрыла,
Полетела.

скрестить ладони рук

*сделать замок
вращение замком
выпрямленные соединённые мизинцы изображают
клюв*

соединённые мизинцы стучат по столу

скрещенные ладони делают взмахи

«Новый дом»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Молоток бери, мой друг!
Мы построим новый дом,
Есть окошко в доме том.
Есть еще одно, повыше,
Есть труба вверху на крыше.
Дом готов, зовем гостей:
«Приходите поскорей!»
Сколько в доме этажей?
.
Этот дом - он двухэтажный.
А вот этот - трехэтажный.
Этот дом - он самый важный:
Он у нас пятиэтажный.

Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.

*Ставят рядом ладошки-«стены»,
Складывают указательные пальцы полочкой,
остальные соединяют «крышей».
Мизинец отставляют в сторону - труба.*

Делают приглашающий жест рукой.

Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

«Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,

*пальцами правой руки по очереди «здороваться» с
пальцами левой руки, похлопывая их кончиками*

Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю –
Я вас всех приветствую

«Весна пришла»

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь.

Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок,
А из под старой травки
Уже глядит цветок...

«Моя семья»

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

«Пароход»

Пароход плывет по речке,
И пытит он словно печка!

«Кого встретили в лесу?»

Раз, два, три, четыре, пять.
Дети в лес пошли гулять..
Там живет лиса.
Там живет олень.
Там живет барсук.
Там живет медведь.

«Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне,
Утром весенним раскрыл лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание
Дружно дают под землей корешки.

«Путешествие»

Тук-тук–тук, тук–тук–тук.
Наши ушки слышат стук.
Вот ладошечки шуршат,
Наши пальчики трещат.
Теперь в ладоши громко бей,
А теперь ты их согрей .
К путешествию готовы?
Да!

*Ладони сомкнуты “ковшом”, поднимаем руки вверх,
раскрываем ладони, боковые части остаются
прижатыми, пальцы растопырены
Движения повторяются*

*Выполняем руками волнообразные движения (пальцы
выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз*

*Ладони сомкнуты “ковшом”
Ладони раскрываются, боковые стороны рук
соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты
(чашечка цветка).*

*Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.
По окончании покрутить кулачком.*

Обе ладони поставлены на ребро

*"Шагать" по столу средним и указательным
пальцами обеих рук
Рукой показать хвост за спиной.
Пальцы рук разведены в стороны.
Кулачки прижать к подбородку.
Руки опустить вниз, имитировать покачивания
медведя.*

*Запястья соединить, ладони развести в стороны,
пальцы слегка округлить.
Развести пальцы рук.
Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.
Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать
друг к другу, пальцы развести.*

*потирание ладоней друг о друга
потирание кулачков друг о друга
хлопки
ладони на щеки
кулаки на коленях
руки вверх, ладони раскрыть*

В путь отправимся мы снова: *вращательные движения кистями*
Сядем мы на самолет и отправимся в *руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*
полет.

Мы теперь на корабле, *ладони лодочкой*
Нас качает на волне. *одна вверх, вторая вниз*
Едет поезд, колеса стучат! В поезде *ребром ладони двигаем по коленям*
много веселых ребят! *подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени*

«Весна»

Иди, весна, иди, красна, *(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*
Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок, *загибают по одному пальчику с мизинца*
Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.

«Наперсток»

Вышивает, шьет иголка,
Пальцу больно,
Пальцу колко. *Левая ладошка раскрыта,
в правой руке — воображаемая иголка;
иголка «шьет» и задевает кончик указательного
пальца на левой руке*
А наперсток в тот же миг *Дети делают правой рукой такое движение, как
будто надевают на указ. палец левой руки наперсток*
К девочке на пальчик прыг!
Говорит иголке: *«Шьют».*
- Шей, а колоться ты не смей! *Грозят указательным пальчиком левой руки*

«Что принес нам почтальон»

Что принес нам почтальон?
С толстой сумкой ходит он!
Перевод, журнал, газету
В бандероли две кассеты
И письмо от тети Вали,
Чтоб ее приезда ждали! *Сжимают и разжимают кулачки
«Шагают» пальчиками по столу.
На каждое наименование загибают по одному
пальчику, начиная с большого*

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идем мы погулять. *Пальцы обеих рук «здороваются», начиная с больших
пальцев.
Обе руки «идут» указательными и средними
пальцами по столу.*
За брусникой, за калиной. Землянику *Загибают пальцы на обеих руках, начиная с больших
пальцев*
мы найдем,
И братишке отнесем!

«Деревья»

Вот деревья: клен, рябина,
Липа, дуб, береза, вяз,
Ясень, тополь, елка, пихта
Мы в лесу встречаем вас! *Дети показывают ладони обеих рук с разжатыми
пальцами. Перечисляя названия деревьев, дети
загибают пальцы сначала на одной, а затем на
другой руке.*

**Картотека пальчиковой гимнастики
для подготовительной группы**

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем листья собирать.
Листья березы,
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет отнесем

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

«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.

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

*трет ладонь друг о друга, зажимаем кулаки по
очереди
трет ладонь 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*

«Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел дождик погулять.
Шел неспешно, по привычке,
А куда ему спешить?
Вдруг читает на табличке:
«По газону не ходить!»
Дождь вздохнул тихонько: ОХ!
И ушел. Газон засох.

Удары по столу пальчиками.

«Шагают»

Удары ладонями по столу.

Хлопок.

Хлопки по столу.

Капельки

Пять весёлых капелек по земле
стучат,
Пять весёлых капелек земле говорят:
Том – том – том – том!
Тим – тим – тим – тим!
Тик – тик – тик – тик!
Тип – тип – тип – тип!

*Постукивают по коленям: пальцами обеих рук,
большими
пальцами, указательными, средними, безымянными,
мизинцами. Повторяют движения на полу, в воздухе.*

«Зайчик-кольцо»

Упражнение основано на переходе из одной позиции в

Прыгнул зайчика с крылечка
И в траве нашел колечко.
А колечко непростое-
Блестит, словно золотое.

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идем мы погулять.
За черникой, за малиной,
За брусникой, за калиной.
Землянику мы найдем
И братишке отнесем.

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много вот:
Будем яблоки крошить,
Грушу будим, мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.

«Осенний букет»

Пошли пальчики гулять
Стали листья собирать:
Красный листик, желтый листик...
А потом давай считать:
Один, два, три, четыре, пять!
Сколько листиков собрали? Пять!
С листьями осенними
Будем мы играть.

Утром

Мама мишек будит рано.
Не встают они с дивана.
-Эй, Большак, вставай скорей!
Ждут друзья уж у дверей!
-Ну, а ты, лентяй Указка!
У тебя засохла краска!
Вы должны с Середняком
Побелить амбар и дом.
-Безымянный, мой бедняжка!
Знаю, болен был ты тяжко.
Пожалею я тебя,
Полежи ещё два дня.
Ты, Мизинчик – малышок,
Роста у тебя – вершок!
Но зато проказ и драк
Сосчитать нельзя никак!

«Улитка»

другую:

- а) пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
- б) большой и указательный соединить в кольцо

*Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого.
Обе руки идут по столу.
Загибают пальчики, начиная с большого.*

Обе руки идут по столу

*Левую ладошку держат «ковшиком» пальцем правой
руки мешают.
Загибают пальчики по одному, начиная с большого.*

Опять варят и мешают

*«Пробегают» пальчиками по бедрам к коленям.
Поочередно прикасаются подушечками пальцев,
начиная с указательного, к большому.*

*Поочередно загибают пальцы на одной руке.
Протягивают вперед ладошки.
Поднимают вверх одну руку, широко раздвинув пальцы*

*Пальцами обеих рук изобразить мишек
Удивленно пожать плечами
Встряхиваем большие пальцы рук
Указать руками на дверь
Встряхнуть указательные пальцы
Изобразить руками ведро
Встряхнуть средние пальцы, плавные движения
кистями рук, как кисточкой, снизу – вверх
Погладить безымянный палец пальцами другой руки
Прижать безымянный палец к ладони и погладить его
Встряхнуть мизинцы, показать, какого они роста.
Погрозить мизинцу пальцем, сосчитать на пальцах его
проказы*

Улитка, улитка, высуну рога.
Улитка, улитка, высуну рога.
Дам тебе, улитка,
Я пирога.

«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду перемыли:
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли:
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали.

«Наши пальчики»

Мы писали, мы писали,
А теперь все дружно встали.
Ножками потопали,
Ручками похлопали.
Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Мы немножко отдохнем –
И опять писать начнем.

«Пчела»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелек
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали

Забор

Вот забор. В заборе щели.
Пальцы в них пролезть хотели.
Сунул голову Большак.
Дальше не пройти никак!
Вслед за ним застрял Указка.
Середняк хотел – напрасно!
Безмянный – безуспешно!
Хоть один прошёл? Конечно!
Щуплый, маленький мизинчик
Помощь братьям оказал:

*Кулачки лежат на столе, локти чуть разведены.
Большие пальцы обеих рук «появляются» их кулачков и
ложатся на стол.
Затем мизинцы, указательные...
Все пальцы убегают и прячутся в кулак.*

*Удары кулачками др. о друга.
Одна ладонь скользит по другой.
Загибают пальчики, начиная с большого.
Одна ладонь скользит по другой.
Загибают пальчики, начиная с большого.*

Удары кулачками др. о друга

*Ритмично сжимать пальцы в кулачки.
Выполнять соответствующие движения.*

Ритмично сжимать пальцы в кулачки.

*Машут ладошками.
На каждое название насекомого загибают пальчик.*

Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам.

Роняют ладони на стол.

*Пальцы правой руки прижать друг к другу.
Раздвинуть пальцы.
Просунуть большой палец левой руки между большим и
указательным пальцами правой.
Крепко зажать большой палец.
Указат.палец левой руки между
Указат. и средним пальцами правой, средний палец
левой руки между средним и безмянным пальцами
правой, мизинец несколько раз согнуть – разогнуть,*

Из щелей их всех достал.

«Слон»

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

Щука

Щука хищная, зубастая,
Для лешей, плотвы опасная,
Ищет, чем бы поживиться?
Кто-то там, в воде резвится?
Чей-то рядом хвост мелькает?
Хватить? Тут щука не зекает!
Но попалась на крючок –
Тащит щуку рыбачок!

На лошадке

Еду, еду на лошадке
Еду, еду - путь не гладкий.
Скок, Скок
Перескок!
Через речку на мосток.

Пальчики

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг – скок, прыг – скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево – вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке!

Базар

На базар ходили мы,
Много груш там и хурмы,
Есть лимоны, апельсины,
Дыни, сливы, мандарины,
Но купили мы арбуз –
Это самый вкусный груз!

В гости

потом помахать им.

Каждый палец по очереди освободить из плена.

Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой указательным и большим.

Шевелить средним пальцем, качать кистью.

Двумя руками изобразить пасть щуки.

Щука щёлкает зубами – пальцами. Ладонь сложить лодочкой.

Руками имитировать движения рыб.

Помахать кистями рук, как хвостом.

Пасть щуки захлопывается.

Указательным пальцем изобразить крючок,

Перебирать руками воображаемую леску, тащить из воды щуку.

Пальцы рук в «замке».

Четыре «щелчка» запястьями на сильную долю.

То же «щелчок», руки перед собой

«щелчок» - руки вверх; «щелчок» - руки вниз

«щелчок» - руки вверх; «щелчок» на каждый слог, постепенно вытягивая руки вперёд.

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Пальчики скачут по столу.

Растопырить пальцы, ладони вверх.

Пальчики скачут по столу.

Лёгкие движения кистями влево, вправо.

Погрозить пальцем.

Весело хлопать в ладоши

Пальцы сжимаются и разжимаются в кулак

Соединяем мизинцы, безымянные, средние, указательные и большие, по очереди.

большой отводится вверх

На горе мы видим дом,
Много зелени кругом,
Вот деревья, вот кусты,
Вот душистые цветы.
Окружает всё забор,
За забором - чистый двор.
Мы ворота открываем,
К дому быстро подбегаем,
В дверь стучимся: «Тук–тук– тук!»
Кто–то к нам идёт на стук.
В гости к другу мы пришли
И подарки принесли.

«Кукушка»

Летела кукушка мимо сада,
Поклевала всю рассаду,
И кричала : «Ку – ку!»
Мак,
Раскрывай один кулак.

Друзья

К Жене гости прибежали,
Все друг другу руки жали.
- Здравствуй, Жора!
- Здравствуй, Жанна!
- Рад, Серёжа!
-Рад, Снежана!
- Не хотите ль пирожок?
- Может, коржик?
- Иль, рожок?
Вот даже вам на ладошку,
Всё берите понемножку.
С ручек все стряхнули крошки
И захлопали в ладошки.

Как живёшь? Вот так!
Как идёшь? Вот так!
Как берёшь? Вот так!
Как даёшь? Вот так!
Как грозишь? Вот так!
Ночью спишь? Вот так!
Ждёшь обед? Вот так!
А шалишь? Вот так!

«Наряжаем елку»

Раз, два, три, четыре, пять

*Кистями рук изобразить домик.
Волнообразные движения кистями рук
Руками «показать» деревья, кусты
Пальцами «показать» бутон.
Пальцами «показать» забор.
Погладить ладонями стол.
«Открываем» кистями ворота.
Пальцами пробежаться по столу.
Постучать кулаком по столу.
Ладонь приложить к правому уху, прислушаться.
Вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что – то.*

*Руки согнуты в локтях, скрещены перед грудью.
Выполняют плавные, волнообразные движения от
предплечья до кончиков пальцев.
Лицевая сторона левой ладони развёрнута вверх,
пальцы от себя, пальцы правой руки – в «щепотку»,
клюют.
Положение рук меняется, выполняются те же
действия.
Пальцы имитируют крик – раскрывая и закрывая клюв.
Пальцы сжимаются в кулак.
По очереди раскрывают каждый кулак по два раза.*

*Пальцы бегут по столу.
Рукопожатие.
Пальцы по очереди здороваются с большими пальцами
обеих рук.
Из ладоней сложить пирожок.
Показать раскрытые ладони.
Пальцы сложить в виде рожка.
Постучать по ладони одной руки кончиками пальцев
другой руки
Двумя пальцами – большим и указательным, большим и
средним и т.д.- осторожно брать драже
Энергично встряхнуть кистями рук.
Похлопать в ладоши.*

*Показать большой палец.
Пошагать двумя пальцами одной руки по ладони
другой.
Тремя пальцами. Раскрытой ладонью.
Указательным пальцем.
Все пальцы сложить «лодочкой» и положить на них
голову. Кулачок под щёку.
Надуть щёки и ударить по ним ладошками*

*Поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук,
начиная с большого.*

Будем елку наряжать.
Мы повесим шарик,
Яркие фонарики,
Веселого Петрушку
И разные игрушки:
И мишку-шалунишку,
И зайньку-трусишку.

«Угощение гномов»

Стали гномы гостей приглашать,
Стали гномы гостей угощать,
Каждому гостю досталось варенье,
Пальчики склеило то угощение,
Плотно прижалась ладошка к
ладошке,
Гости не могут взять даже и ложки.

Гости

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний –
Сам мизинчик – малыш
Постучался о порог.
Вместе пальчики друзья,
Друг без друга им нельзя

«Ириски от киски»

В гости к нам явилась киска,
Всем даёт она ириски:
Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху.
Рады, рады, все гостинцам!
Это видим мы по лицам
Все захлопали в ладошки.
Побежали в гости к кошке.

«Братцы»

Пошли два братца
Вместе прогуляться,
А за ними еще два братца.
Ну а старший – не гулял,
Очень громко их позвал.
Он за стол их посадил,
Вкусной кашей накормил.

Капитан

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.

*Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят
руки в стороны.*

*Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя
шарик.*

*Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты,
выполняют вращательные движения ладонями вперед-
назад.*

*Показывают длинный нос. Вытягивают ладони вперед.
Показывают «Мишкины лапы» и покачиваются из
стороны в сторону.*

Прикладывают раскрытые ладони к голове.

*Указательным пальцем правой руки надавливать по
очереди на подушечки пальцев левой руки.*

Затем наоборот.

«намазывать» варенье на кончик каждого пальца

Последовательно, начиная с большого, склеить пальцы

Прижать ладошки одна к другой.

*Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны –
«удивиться»*

Вверх большие пальцы.

Соединить под углом кончики пальцев обеих рук.

*Поочередно называемые пальцы соединяются с
большими на обеих руках.*

*Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в
кулак.*

Кулачки стучат друг о дружку.

Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках

Из пальцев сделать «киску».

*Указательным пальцем правой руки положить на
подушечки пальцев левой руки «ириски»*

Из пальцев сделать указанных в тексте «персонажей»

*Из обоих кулаков одновременной и энергично
«выбросить» пальцы.*

Показать раскрытые ладони. Хлопать в ладоши.

Пальцами пробежаться по столу.

Ладонь на столе.

Прямые пальцы соединить.

*Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев:
сначала мизинец и безымянный,*

*затем – средний, и указательный, большим пальцем
«звать» братьев и «кормить» их кашей.*

концы пальцев направить вперед,

*прижать руки ладоням друг к другу, слегка приоткрыв.
показывать, как лодка качается на волнах,*

Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны, Посмотрев
на океаны
Путешественник-герой
К маме я вернусь домой

*а затем плавными движениями руками волны,
показать чайку, скрестив руки,*

*соединить ладони тыльной стороной и
помахать пальцами, сжатыми вместе
выпрямленными ладонями с пальцами,
прижатыми друг к другу изобразить рыбок.
плавными движениями ладоней показать как рыбы
плывут в воде*

Ёлка

Ждали праздника мы долго.
Наконец пришла зима.
Наконец пришла зима
В гости ёлку привела.
К ёлке все мы подошли,
Хороводы завели.
Покружились, поплясали,
Даже чуточку устали.
Дед Мороз скорей приди,
Нам подарки принеси.

*Трём ладошку о ладошку.
Сжать кулаки, прижать их друг к другу.
Пальцы «идут» по столу, по коленкам.
Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы
сцепляются
Круговые движения кистями рук.
Кисти рук опустить, расслабить.
Ладони прижать друг к другу, потом протянуть
вперёд.*

Встреча

Повстречались два котёнка:
Мяу-мяу!
Два щенка: ав-ав!
Два жеребёнка: иго-го!
Два тигрёнка: р-р-р!
Два быка: му-у!
Посмотри, какие рога!

*На каждую строчку соединять поочередно пальцы
правой и левой рук, начиная с мизинца.*

*Показать «рога», вытянув указательные пальцы и
мизинцы*

Овечки

У овечек на шубках колечки,
Те овечки пасутся у речки,
Их пасут две собаки лохматые,
Что виляют хвостами мохнатыми.
А пастух на пригорке у дерева,
На свирели играет затейливо.
Быстро бегают ловкие пальчики.
На поляне цветут одуванчики,
Колокольчик под ветром колышется,
Нам мелодия чудная слышится

*Пальцами по очереди делать колечки.
Пальцами обеих рук сделать собак
Кистями помахать, как хвостами
Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук.
Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели.
Обеими руками изобразить цветок
Покачать кистями рук.
Кисть правой руки прижать к правому уху,
прислушаться.*

Сорока

Вот сорока прилетала,
Угощать всех кашей стала:
Кушай, Крошка, и Алёшка,
И Антошка, и Серёжка,
И для старшего немножко!
Кашу пальчики поели,
Заплясали и запели.

*Левая ладонь – «раскрытый клюв»
Правая – пальцы в кулачке.
Отгибать и массировать пальцы, начиная с мизинца.*

Четыре хлопка «тарелочками»

Прилетайте, птички!

Сала дам синичке.
Приготовлю крошки
Хлебушка немножко.
Эти крошки – голубям,
Эти крошки – воробьям.
Галки да вороны,
Ешьте макароны!

Ручки

Наши ручки замерзают.
Поиграем – ка немножко
Да похлопаем в ладошки.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!
Пальчики, чтоб их согреть,
Сильно надо растереть.
Пальчики мы согреваем,
Их сжимаем – разжимаем!

«На ёлке»

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

«Кто приехал?»

Кто приехал? Мы-мы-мы!
Мама, мама, это ты? Да-да-да!
Папа, папа, это ты? Да-да-да!
Братец, братец, это ты? Да-да-да!
Ах, сестричка, это ты? Да-да-да!
Все мы вместе, да-да-да!
Очень дружная семья!

«Мороз»

Ой, сердит мороз!
Ветки снегом занес.
Хватает за нос.
Щиплет до слез.
Ребятишки не испугаются
И на лыжах,
И на саночках катаются,
Над морозом сердитым
Потешаются.

Вращение кистями.

*«зовущие» движения пальцев
4раза-«режущие» движения одной ладони по другой
пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки
пальцев друг о друга
вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью
то же – левой рукой тереть ладонью о ладонь,
«катая из хлеба макароны»*

*Кулачки крепко прижать друг к другу
Разжать кулачки, хлопнуть в ладони.
Прижать ладони друг к другу, тереть ладонь о ладонь.
Греем руки круговыми движениями,
сжимаем и разжимаем кулачки*

Ритмичные хлопки в ладоши

*Удары кулачками.
«шагают» средним и указательным пальчиками по
столу.*

«рисуют» руками большой круг.

*Ритмичные хлопки в ладоши
Загибают пальчики, начиная с большого.*

Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе.

*Быстро хлопаем кончиками больших пальцев.
Хлопаем кончиками указательных пальцев.
Хлопаем кончиками больших пальцев.
Хлопаем кончиками средних пальцев.
Кончики остальных пальцев одновременно быстро
хлопают.*

Качают головой, взявшись за нее руками.

*Взмахивают кистями рук.
Хватают себя за нос.
Щиплют себя за щеки.
Грозят пальчиком.
«Едут на лыжах».
«Едут на санках».
Прыгают, одновременно хлопая в ладоши.*

Пальчики

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний –
Сам мизинчик – малыш
Постучался о порог.
Вместе пальчики друзья,
Друг без друга им нельзя

«Паучок»

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки
Дождик с неба вдруг полил
Паучков на землю смыл
Солнце стало пригревать
Паучок ползет опять,
А за ним ползут все детки
Чтобы погулять на ветке.

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять
А вторые догонять
Третьи пальчики бегом,
А четвертые пешком,
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути упал.

Две курицы

В сарае две курицы жили
Цыплят на прогулку водили
Цыплят на прогулку водили
За каждой ходили четыре ребёнка,
Четыре красивых послушных
цыплёнка.
Четыре красивых цыплёнка
Цыплята любили все вместе гулять,
Толкаться, пищать, червячков искать.
Толкаться, пищать, червячков искать
Как только стемнеет – все к мамам
бегут,
Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони
Прижмутся друг к другу и сразу
заснут.

Цветки

Наши алые цветки распускают
лепестки.

*Вверх большие пальцы.
Соединить под углом кончики пальцев обеих рук.
Поочерёдно называемые пальцы соединяются с
большими на обеих руках.
Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в
кулак.
Кулачки стучат друг о дружку.
Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках*

*Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по
предплечью, а затем по плечу другой руки
Кистями рук выполняем стряхивающие движения
(дождик)
Хлопок ладонями по коленям или по столу
пальцы растопырены, качаем руками (солнышко
светит)*

*Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по
предплечью, а затем по плечу другой руки
«паучки» ползут по голове*

*Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, большие пальцы
опущены вниз и как бы прыжками двигаются по бедру
к колену.*

*Выполняются ритмичные движения указательными
пальцами. движения средних пальцев в быстром темпе.*

*Медленные движения безымянных пальцев по
направлению к коленям Ритмичные касания
мизинчиками по бедрам.*

Хлопок обеими ладонями по коленям . .

*большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в
ритме текста*

постепенно разгибаем остальные пальцы

*дотрагиваемся подушечкой большого пальца до
кончиков остальных пальцев в ритме текста*

пальцы переплетаем, быстро ими шевелим

*большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в
ритме текста*

*Медленно разжимать пальцы из кулачков, покачивать
кистями рук вправо – влево, медленно сжимать пальцы
в кулаки,*

Ветерок чуть дышит, лепестки
колышет.
Наши алые цветки закрывают
лепестки,
Головой качают, тихо засыпают.

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!

Гигиена

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями
Только грязнули

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.

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок
Кати по снегу свой снежок
Он превратится в толстый ком
И станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла!
Два глаза... шляпа... нос... метла...
Но солнце припечет слегка -
Увы! – и нет снеговика

«Птичка».

Птичка летала, птичка устала.
Птичка крылышки сложила
Птичка пёрышки помыла
Птичка клювом повела,

покачивать кулаки вперёд – назад.

*Руки сложить домиком, и поднять над головой
Пальчики обеих рук соединить в кружочек
Ладони рук соединяем вместе вертикально
Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем"
пальчики
Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой
Сначала поднимаем руки вверх, пальцы
"растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем
"стряхивающие" движения
Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем
пальчики - "бутончик тюльпана"*

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

*Загибают пальчики, начиная с большого
«Лепят», меняя положение ладоней
Показывают круг, сжимают ладони
Вместе, гладят одной ладонью другую
Грозят пальчиком
Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок
Приседают, ловят воображаемый снежок
Встают, роняют воображаемый снежок
топают*

*Хлопки
Показать руками, как лепим снежок.
Сомкнуть и округлить кисти рук
Обвести руками в воздухе две окружности
Хлопки
Показывать по тексту
Ладонь правой руки приложить к левой, пальцы
растопырить (солнце)
Развести руками.*

*скрещенные ладони делают взмахи
скрестить ладони рук
сделать замок*

Птичка зёрнышки нашла.
Птичка зёрнышки поела
Снова крылышки раскрыла,
Полетела

«Про кошку»

Подставляй ладошку,
Расскажу про кошку.
Будем пальчики считать?
Будем пальчики считать!
Раз – два – три – четыре - пять!
Вот - кулак, А вот – ладошка.
На ладошку села кошка!
И крадется потихоньку,
И крадется потихоньку...
Видно мышка там живет!

Фигус

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

Деревья в лесу

Друг от друга деревья росли далеко
Человеку пройти этот путь нелегко,
Только корни деревьев
Однажды сплелись,
Будто дерева два навсегда обнялись.

«Кораблик»

По реке плывёт кораблик,
Он плывёт 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!

Божьи коровки

Божьей коровки папа идёт,
Следом за папой мама идёт,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними малышки бредут.
Красные юбочки носят они,
Юбочки с точками чёрненькими.
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.

*вращение замком
выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв
соединённые мизинцы стучат по столу*

*скрещенные ладони делают взмахи
Вытягивают вперед руку ладошкой вверх.
Гладят ладонь другой рукой.
Шевелят пальчиками.
Сжимают пальцы в кулак и разжимают их.
Поочередно загибают пальчики на руке.
Сжимают пальцы в кулак. разжимают их.
Ставят на ладонь пальцы, пальцы второй руки.
«Пробегают» пальчиками по руке до плеча
Прячут кисть другой руки в подмышечную впадину.*

Хлопки

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

*Показать дерево обеими кистями
Шагать указательным и средним пальцами
Приложить кисти друг к другу тыльными сторонами,
пальцы вниз («Деревья»)*

*Прижимаем нижние части ладошек друг к другу,
верхние открыты - показываем "кораблик"
Приставляем горизонтально левую руку к глазам -
"смотрим вдаль"
Показать 4 пальца
Приставляем обе ладошки к своим ушам
Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее
медленно разводим руки в стороны
Показываем две открытые от себя ладошки, затем
пальчики слегка сгибаем - получают "коготки"*

*Всеми пальцами правой руки шагать по столу.
Всеми пальцами левой руки шагать по столу.
Шагаем обеими руками одновременно.
Поджать ладони, пальцы плотно прижать.
Постучать указательными пальцами по столу.
Изобразить пальцами солнышко.
Спрятать пальцы обеих рук в кулачки.*

А если будет жарко им
То спрячутся все вместе в тень

«Цветок»

Утром рано он закрыт,
Но к полудню ближе
Раскрывает лепестки, красоту их
вижу.
К вечеру цветок опять закрывает
венчик,
И теперь он будет спать
До утра, как птенчик.

*Кисти рук плотно сомкнуты.
Ладони отходят друг от друга, подушечки
больших пальцев прижаты к концам указательных
кисти рук напоминают бутон.
Кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно
расходятся в разные стороны, напоминая
раскрывшийся цветок.
Пальцы сомкнуты, образуя закрывшийся цветок.
Кисти рук возвращаются в исходное положение.
Кладут кисти рук под щеку, имитируя сон.*

«Угощение гномов»

Стали гномы гостей приглашать,
Стали гномы гостей угощать,
Каждому гостю досталось варенье,
Пальчики склеило то угощение,
Плотно прижалась ладошка к
ладошке,
Гости не могут взять даже и ложки.

*Указательным пальцем правой руки надавливать по
очереди на подушечки пальцев левой руки.
Затем наоборот.
«намазывать» варенье на кончик каждого пальца
Последовательно, начиная с большого, склеить пальцы
Прижать ладошки одна к другой.
Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны –
«удивиться»*

АХ! Какие хризантемы!
Мы сорвём их без проблемы.
Ух! Охапку мы набрали,
Эх! Прихватим и для Вали!
Эхе – хе... цветов не стало,
Их и раньше было мало.
Ох, зачем мы их сгубили?
Ведь не мы же их растили.

*Пальцами показать, как цветок распускается.
Обеими руками срываем цветы.
Обеими руками показать охапку.
Махнуть рукой и рвать цветы дальше.
Удивленно пожать плечами.
Развести руки в стороны.
Прижать к щекам обе руки и горестно покачать
головой.*

«В сад за сливами»

Палец сильный и большой
В сад за сливами пошёл,
Указательный с порога
Указал ему дорогу,
Средний палец самый меткий –
Он срывает сливы с ветки!
Безымянный подбирает,
А мизинчик в землю косточки сажает.

*Поднять большие пальцы правой и левой рук.
Указательным сделать указывающий жест.
Средний оттянуть и отпустить.
Безымянный «подбирает»
Мизинцем показать как сажают*

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,

*Руки сложить домиком, и поднять над головой
Пальчики обеих рук соединить в кружочек
Ладони рук соединяем вместе вертикально
Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем"
пальчики*

Солнце было, дождик шёл,
И тюльпан в саду расцвёл!

*Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой
Сначала поднимаем руки вверх, пальцы
"растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем
"стряхивающие" движения
Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем
пальчики - "бутоначик тюльпана"*

Картотека гимнастика для глаз

«Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.
Цветок близко, вот вдаль,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.
Ах, как долго мы писали
Ах, как долго мы писали,

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

«Спал цветок»

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)
Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И рассла-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

Верх - вниз, влево - вправо. Двигать глазами вверх-вниз, влево - вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

«**Круг**» Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Гимнастика для глаз

«**Квадрат**» Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

«**Покорчим рожи**». Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

«**Рисование носом**» Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

(Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой.)

«**Раскрашивание**» Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

«**Буратино**»

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Педагог медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

«Часики»

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый - против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

Зрительные дифференцированные физкультминутки

И глаза вам скажут: «Спасибо!»

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть.

А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежат на диване.

Лучше всего заниматься с книгой при дневном свете. А вечером - при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно!

Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Комплекс специальных упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Комплекс упражнений «На море» (Под медленную спокойную музыку.)

1. «Горизонт» 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2. «Лодочка» 1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

3. «Радуга» 1—4 — чертим «радугу» (дуга вверх), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.
4. «Солнышко» 1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо) глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.
5. «Пловец плывет к берегу» 1-4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца 5-8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.
6. «Яркое солнышко»
1-8 — зажмуриться — «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4-6 раз.
2. И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении - 10-15 с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5 с в левую сторону, затем 5 с в правую.
3. И. п.— то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 20-15 с. Сопровождать движение рук взглядом.
4. И. п.— основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15 с.
5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую - смотреть на правую 10 с.затем в правую – смотреть на правую кисть 10 с.
6. И. п.— основная стойка. Повернуть голову направо, затем на лево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой – либо предмет.
7. И. п.- то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6—8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

Профилактические упражнения для глаз

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, слева - направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз - вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева - направо.
- 15 вращательных движений глазами справа - налево.
- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

Руки за спинку, голову назад

Руки за спинку, голову назад. (Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх — где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

Упражнения для глаз (комплекс 1)

И. п. — сидя.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Движения глазами яблоками.

- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вверх.
- глаза вправо-вниз.
- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

Упражнения для глаз (комплекс 4)

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.
3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.
2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

Часовщик

Часовщик прищурил глаз,

(Закрывает один глаз. Закрывает другой глаз.)

Чинит часики для нас. (Открывает глаза.)

(С. Маршак)

Следовательно, упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными, по возможности связанные с содержанием занятия или урока.

Карточка гимнастики для глаз:

I Комплекс

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

IV Комплекс

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать.

Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется.

Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

V Комплекс "Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не желей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи

VI Комплекс "Ветер"

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*

Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише...

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше. *Встают и глаза поднимают вверх.*

VII Комплекс

"Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрыть глаза.

Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

VIII Комплекс

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.
Нарисуем букву о, получается легко.
Глазами рисуют букву о.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Вправо, влево повернем,
Глаза смотрят вправо-влево.
Заниматься вновь начнем.

IX Комплекс

"Снежинки"

Мы снежинку увидели,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

X Комплекс

Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазами.
Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Делают круговые движения глазами.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Отводят взгляд влево.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
Отводят взгляд вправо.

XI Комплекс

Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу почасовой стрелке, по красному против

часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Картотека психогимнастики

Младшая группа дошкольников

Игра «Запомни свою позу»

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

Игра «Сова»

Цель игры: развитие самоконтроля.

Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать. Ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает «летать». Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.

Этюд «Тише!»

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

Этюд «Кротость»

Цель этюда: выражение удовольствия, радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.

Этюд «Собака лает и хватает за ноги»

Цель этюда: выражение страха.

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку, которая лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать к его ногам. Звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

Игра «Шарфики»

Цель игры: расслабление мышц шеи.

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, завязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейки.

Средняя группа дошкольников

Этюд «Отдай»

Цель этюда: тренировка выразительности жеста

Ребенок требует отдать ему игрушку. Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

Этюд «Удивление»

Цель этюда: выражение удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула ... собака.

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки подняты.

Этюд «Любящие родители»

Цель этюда: выражение любви.

В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь, с доброй

улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

Этюд «Сердитый дедушка»

Цель этюда: выражение гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что внук пошел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с ним? Мимика: нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема Дедушки.

Этюд «Хочу и все»

Цель этюда: выражение глупого упрямства.

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивные тапочки. В том же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему кошелек и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! - Громко закричал мальчик и даже топнул ногой.

- Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потащила мальчика за руку, чтобы выйти с ним скорее из магазина, но он подогнул под себя ноги и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками по нему.

Старшая группа дошкольников

Игра «Вот так позы!»

Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Игра «Тень»

Цель игры: та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

Этюд «Зачарованный ребенок»

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверху, там и т.п.).

Этюд «Вежливый мальчик»

Цель этюда: выражение вежливости.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчик.

Этюд «Спать хочется»

Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

Подготовительная группа дошкольников

Этюд «Возьми и передай»

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

Этюд «Праздничное настроение»

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

Этюд «Капитан»

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

Этюд «Нахал»

Цель этюда: выражение наглости.

Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только заснула большая дочка!»-« А мне что?»- сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

Этюд «Солнышко и облачко»

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегают муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги

Картотека игр по методике М.И. Чистяковой

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Игры 1—9 рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ранним детским аутизмом, задержкой психического развития и другими заболеваниями, при которых проявляется незрелость такого психического процесса, как внимание.

1. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант (для детей 5—6 лет). Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант . По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

2. Будь внимателен!

(для детей 4—5 лет)

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

3. Слушай звуки!

Цель игры. Развивать активное внимание.

Ведущий договаривается с детьми о том, что, когда он нажмет клавишу нижнего регистра, они должны встать в позу «плакучей ивы», когда верхнего — в позу «тополя». Затем начинают игру — дети идут по кругу. Звучит нота нижнего регистра — дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На звук, взятый в верхнем регистре, становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

5. Канон

Цель игры. Развивать волевое внимание.

Игра идет под музыку Ф. Бургмюллера «Кавалькада» (отрывок). Дети стоят друг за другом. Руки лежат на плечах впереди стоящего. Услышав первый музыкальный такт, поднимает правую руку вверх первый ребенок, на второй — второй и т. д. Когда правую руку поднимут все дети, на очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, дети также под музыку по очереди опускают руки вниз.

7. Зеваки (для детей 6—7 лет)

Цель и г р ы. Та же.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

4. Слушай хлопки!

(для детей 5—6 лет)

Цель и г р ы. Та же.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

6. Канон для малышей

(для детей 4—5 лет)

Цель и г р ы. Та же.

Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню «Селе-зенюшка» дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.

8. «Пишущая машинка»

Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех. По сигналу дети начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

9. Четыре стихии

(для детей 6—7 лет)

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Игры 10—21 будут полезны детям, страдающим церебрастеническим синдромом, апатической формой психоорганического синдрома, церебральным параличом и другими заболеваниями, одним из ярких симптомов которых является снижение памяти.

10. Повтори за мной (для детей 6—7 лет)

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память. Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре.

11. Запомни движения

(для детей 5—6 лет)

Цель и игры. Та же.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

12. Запомни свое место

(для детей 4—5 лет)

Цель и игры. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

13. Запомни свою

позу

(для детей 4—5 лет)

Цель и игры. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

14. Слушай и исполняй!

Цель игры. Развивать внимание и память.

Ведущий называет и повторяет 1—2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

15. Вот так позы!
(для детей 5—6 лет)

Цель игры. Развивать наблюдательность

Играющие принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернуться в исходное положение.

15. Запомни порядок!
(для детей 5—6 лет)

Цель и г р ы. Та же.

4—5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

16. Кто что делал?

(для детей 5—6 лет)

Цель игры. Та же.

Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Они под музыку Д. Кабалевского «Веселая сказочка» делают по очереди различные движения и повторяют эти движения 4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

18. Художник (для детей 5—6 лет)

Цель и г р ы. Та же.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

19. Тень (для детей 5—6 лет)

Цель и г р ы. Та же.

Звучит музыка А. Петрова «Зов синевы» (из кинофильма «Синяя птица»).

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок — это «тень» первого. «Тень» должна повторить точно все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

20. В магазине зеркал

(для детей 5—6 лет)

Цель и г р ы. Та же.

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

21. Разведчики

Цель и г р ы. Та же.

1-й вариант (для детей 6—7 лет). В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т. д.

2-й вариант (для детей 6—7 лет). Начало игры такое же, как в первом варианте, но командир должен начать вести отряд оттуда, куда пришел разведчик и привести туда, откуда вышел разведчик.

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ

ДВИГАТЕЛЬНОГО АВТОМАТИЗМА

Игры 22—28 рекомендуются гипер- и гипоактивным детям, а также тем, у кого снижены внимание и память.

22. Флажок (для детей 4—5 лет)

Играющие ходят по залу под «Болгарскую песню» (обработка Т. Ломовой). Когда ведущий поднимет вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

23. Запретный номер

(для детей 6—7 лет)

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Начинается игра, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: «Шесть». И т. д.

24. Противоположные движения

(для детей 5—6 лет)

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку «Канадской народной песни» на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает.

25. Стоп! (для детей 5—6 лет)

Дети идут под музыку Э. Жака-Далькроза «Ритмический этюд». Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

26. Замри!

(для детей 6—7 лет)

Дети прыгают в такт музыке Д. Кабалевского «Клоуны» (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлось остановка в музыке. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

27. Пожалуйста!

1-й вариант. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

2-й вариант. Игра идет так же, как в 1-м варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.

27. Запрещенное движение

(для детей 5—6 лет)

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта повторяют движения для рук, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

29. Пустой угол

Цель игры. Развитие выдержки, способности к торможению и переключению внимания. Три пары играющих детей размещаются в трех углах комнаты, четвертый угол остается пустым. Под музыку дети парами перемещаются в пустой угол в определенном порядке: 1-я, 2-я, 3-я пара; 2-я, 3-я и т. д. Когда действие перемещения становится автоматическим, ведущий предупреждает, что на слово «еще» пара, которая только что добежала до пустого угла, должна вернуться обратно, а следующая за ней пара, собравшаяся перемещаться в их угол, остаться на месте и только на следующей музыкальной фразе перебежать в новый пустой угол. Дети заранее не знают, когда ведущий подаст команду «еще», и должны быть начеку. Если детей меньше шести, то в каком-то углу может стоять один ребенок, а если больше шести, то допустимо объединение троих детей.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры 30-41 рекомендуются детям, страдающим психомоторными и эмоциональными расстройствами. Они полезны и для детей с заиканием и избирательным мутизмом.

30. Поссорились два петушка (для детей 5—6 лет) Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу и, пока звучит музыка А. Райчева «Поссорились два петушка», подпрыгивая, пытаются ударить друг друга резкими движениями плеч вперед.

31. Иголка и нитка (для детей 4—5 лет)

Дети становятся друг за другом. Первый — иголка. Он бегает, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».

32. Дракон кусает свой хвост

(для детей 5—6 лет)

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нуриева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

33. Скучно, скучно так

сидеть (для детей 5—6 лет)

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит: Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться И местами поменяться

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

34. Ловишки (для детей 5—6 лет)

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:
Раз-два-три
Раз-два-три
Скорее нас лови!
Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

36. Сова (для детей 4—5 лет)

Дети выбирают водящего — сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. И игра продолжается. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса «Балалар».

37. Белые медведи (для детей 6—7 лет)

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки — это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» — они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончается.

35. Лисонька, где ты?

(для детей 5—6 лет)

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные — зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает, кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где ты?» Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий — лиса отвечает: «Я здесь» — и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

38. Самый ловкий наездник

(для детей 5—6 лет)

По залу расставляются в случайном порядке стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки (Р. Шуман. «Смелый наездник») дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры.

39. Тропинка (для детей 6—7 лет)

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. Каждая команда берется за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т. д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды, становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре. Если «Кочки!», все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра сопровождается русской народной песней «Кума».

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УСПОКОЕНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ

Игры 42—46 полезны всем детям. Они сопровождаются музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой—тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. Целью данных игр являются успокоение возбужденных детей и их организация.

42. Слушай команду!

(для детей 5—6 лет)

Дети идут под музыку (В. Витлин. «Пионерский марш») в колонне друг за другом. Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

40. Веретено (для детей 6—7 лет)

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом.

Как только кто-нибудь крикнет: «Начинаем!», дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее.

41. Реченька (для детей 5—6 лет)

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе. А кто нет, должен перейти в соседнюю.

В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

Игра сопровождается азербайджанским народным танцем в обработке С. Рустамова.

43. Расставить посты!

(для детей 6—7 лет)

Дети маршируют под музыку (Ф. Шуберт. «Марш») друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.).

44. **Смотри на руки!** (для детей 5—6 лет) Дети стоят друг за другом, первый — командир. Во время спокойного марша (Р. Паулс. «Красные цветы») по кругу, командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

45. Кто за кем?

(для детей 5—6 лет)

По залу расставлены в случайном порядке стулья. В зале звучит музыка А. Ферро «Гавот». Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка.

Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти к выходу из зала (или на прежнее место). Идти к выходу они должны в таком порядке, как их вызывал в начале игры ведущий.

46. Идем за Синей птицей (для детей 5—6 лет)

Дети идут по залу змейкой, взявшись за руки и произнося многократно под музыку (И. С а ц. «Шествие») слова: Мы длинной вереницей Идём за синей птицей (3 раза)

ЭТЮДЫ НА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ЖЕСТА

Этюды 47—61 предназначены для детей, страдающих ранним детским аутизмом, выраженной задержкой психического развития и легкой степенью олигофрении (дебильностью). **Общей целью этих этюдов являются развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста, что в свою очередь способствует социальной компетенции ребенка.**

47. Это я! Это мое! (для детей 4—5 лет)

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». И т. п. Мальчик отвечает жестом.

Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!» Идея обладания более обширного «я» выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: «Мое, принадлежит мне!»

48. Заколдованный ребенок

(для детей 5—6 лет)

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, внизу, вверх, там.

49. Сколько звуков (для детей 5—6 лет)

Ведущий стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько звуков.

50. Вот он какой! (для детей 5—6 лет)

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

51. Тише! (для детей 3—4 лет)

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок».

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «идут вверх».

54. Уходи!

(для детей 3—4 лет)

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения. Кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

55. До свидания!

(для детей 3—4 лет)

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»

52. Отдай!

(для детей 4—5 лет)

Ребенок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

53. Иди ко мне

(для детей 3—4 лет)

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

56. Не покажу!

(для детей 5—6 лет)

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

57. Я не знаю!

(для детей 6—7 лет)

Мальчика-незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел».

Выразительные движения. Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи, руки слегка разводятся, ладони раскрыты.

58. Игра в снежки

(для детей 5—6 лет)

Зима. Дети в саду играют в снежки.

Этюд сопровождается музыкой Г. Струве
«Веселая горка».

Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

59. Игра с камушками (для детей 5—6 лет) Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

Этюд сопровождается музыкой Т. Ломова «На берегу».

61. Возьми и передай!

(для детей 6—7 лет)

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны, глядя на руки детей, должно создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

60. Дружная семья

(для детей 6—7 лет)

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики, кто-то рисует, кто-то шьет или вяжет и т. п. Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают.

Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а вполне реальные.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «Золотой клубочек».

ЭТЮДЫ НА ТРЕНИРОВКУ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ**Этюды 62—76 и комплексы психомышечной тренировки 76—77** предназначены для обучения приемам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, навязчивые состояния, истерические реакции, избирательный мутизм, заикание и др.**Этюды на расслабление мышц 62.****Штанга** (для детей 5—6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

63. Каждый спит (для детей 5—6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

64. Сосулька (для детей 4 лет)

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой.

Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть,

65. Шалтай-болтай (для детей 4-5 лет)

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

66. Винт (для детей 5 — 6 лет)

Исходное положение: пятки и носки вместе.

Корпус поворачивают влево и вправо.

Одновременно ру свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

67. Насос « мяч (для детей 6-7 лет)

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

68. Качели (для детей 6-7 лет)

Ребенок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».

69. Петрушка прыгает (для детей 4-5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

70. Кукушонок кланяется (для детей 4-5 лет)

Кукушка кукушонку

купила капюшон.

Кукушкин кукушонок

В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед - вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

71. Спать хочется (для детей 5-6 лет)

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».

Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

72. Спящий котенок (для детей 3 — 4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

73. Конкурс лентяев (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят, весь

Народ лесной.

Лишь барсук —

Лентяй изрядный

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

76. Пылесос и пылинки (для детей 6-7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

74. Фея сна (для детей 5 — 6 лет)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

75. Факиры (для детей 5 — 6 лет)

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании**77. Медвежата в берлоге (вводная игра для детей 4-5 лет)**

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чашу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

1. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

2. Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки.

Повторить игру 2-3 раза.

3. Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2 — 3 раза.

6. Отдых.

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»)

4. Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

5. Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов). В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Для детей с 4 — 5 лет.

**Психомышечная тренировка с фиксацией
внимания на дыхании**

78. На берегу моря (вводная игра для детей 6 - 7 лет)

Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»). Плещутся в воде (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

1. Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Страхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

4. В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

5. Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови — качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

2. Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Повторить игру 2 — 3 раза.

3. Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо — сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание).

Солнце вышло из-за тучки, жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

6. Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков. «Окиян - море синее»). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.). (Пауза.) Звучит сигнал (Н. Римский - Корсаков. Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Сане. «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения

79. Собака принюхивается (для детей 6-7 лет)

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

80. Лисичка подслушивает (для детей 3-4 лет)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.

Поза. Ногю выставить вперед, корпус тела слегка наклонить кпереди.

81. Что там происходит? (для детей 5 — 6 лет)

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» — подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения. Голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

П о з а. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

82. Кузнечик (для детей 4 — 5 лет)

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекошет совсем в другом месте. Звучит музыка Ан. Александрова «Кузнечик».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

83. Любопытный

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки «прилип» к прохожему: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

84. Сосредоточенность

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага. Выразительные движения.левой рукой опереться локтем о стол и поддерживать голову, наклоненную влево; указательным пальцем левой руки двигать по воображаемой карте.

Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

85. Раздумье

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Раздумье».

Выразительные движения. Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

Этюды на выражение удивления

86. Удивление (для детей 4-5 лет)

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

87. Круглые глаза (для детей 6-7 лет)

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

88. Вожатый удивился

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Маршака

«Рассеянный с улицы Бассейной».

Однажды на трамвае

Он ехал на вокзал

И, двери открывая,

Вожатому сказал:

Глубокоуважаемый

Вагоноуважаемый!

Вагоноуважаемый

Глубокоуважаемый!

Во что бы то ни стало

Мне надо выходить.

Нельзя ли у трамвала

Вокзал остановить?

Вожатый удивился —

Трамвай остановился.

Вот какой рассеянный

С улицы Бассейной!

Затем выбирают ребенка на роль вагоновожатого.

К нему со странной просьбой обратился человек рассеянный с улицы Бассейной.

Поза. Ребенок смотрит на говорящего, руки а прикрывает рот, как бы с целью

сдержать восклицание.

Мимика. Брови и верхние веки приподнимаются.

Этюды на выражение удовольствия и радости

89. Золотые капельки (для детей 4—5 лет)

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

90. Цветок (Для детей 4-5 лет)

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

91. Ласка (для детей 4-5 лет)

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся головой о его руки. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок»

92. Вкусные конфеты (для детей 3-4 лет)

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».

93. Медвежата выздоровели (для детей 4 т-5 лет)

Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слег приподняты, улыбка.

94. Первый снег (для детей 4-5 лет)

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом.

95. Жар-птица (для детей 6-7 лет)

В царском саду росла яблоня с золотыми яблочками. Стала на эту яблоню прилетать Жар-птица и клевать золотые яблочки. Царь приказал своим сыновьям сторожить яблоню. На третью ночь караулить выпало Ивану-царевичу. Вот притаился он под яблоней и стал ждать... В полночь прилетела Жар-птица и села на яблоню. Дивится Иван-царевич на Жар-птицу. Вся-то она из золота, глаза у нее хрустальные, и сияют ее перышки так, что в саду стало светло как днем. Выпрямился Иван-царевич и схватил Жар-птицу за хвост, но вырвалась жар-птица из его рук и улетела, а в руках у Ивана-царевича осталось всего одно перо из ее хвоста. Поднял он руку с пером Жар-птицы — засияло, засветилось все вокруг, и пошел Иван-царевич во дворец. Все, кто встречался ему по дороге, останавливались и изумлялись дивному свету от золотого пера Жар-птицы.

Музыкальное сопровождение: В. Герчик. Танец Жар-птицы из оперы «Лесные чудеса».

Выразительные движения. Вытянутая вперед шея, откинута назад голова, поднятые брови, широко раскрытые глаза, улыбка.

Поза. Вес тела перенести на ногу, стоящую впереди, руки тянутся к предмету восхищения.

Утром глянул я чуть свет:
Двор по-зимнему одет.
Распахнул я настежь двери,
В сад гляжу, глазам не верю.
Эй! Смотрите, чудеса –
Опустились небеса!
Было облако над нами,
Оказалось под ногами.

(А. Гунули)

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!
Выразительные движения. Откинуть назад голову, Приподнять брови, улыбнуться.

96. Любящие родители (для детей 4-5 лет)

В зале звучит латышская народная песня «Колыбельная медвежонку».

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения. Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

97. Карлсон (для детей 5-6 лет)

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у

Карлсона, а другой - какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения. 1. Надуть щеки. 2.

Улыбаться.

98. Встреча с другом (для детей 6 — 7 лет)

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения. Объятие, улыбка.

99. Битва (для детей 6 — 7 лет)

В зале звучит музыка П. Хоффера «Битва».

Один ребенок изображает Ивана-царевича, который сражается с трехглавым Змеем-Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван-царевич.

Выразительные движения. У исполнителя роли Змея-Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея - Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом.

Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой.

100. Я - грозный боец (для детей 5-6 лет)

Мальчик чувствует себя сильным и храбрым. Он, пока звучит музыка Г. Шумана «Марш», марширует по залу, воображая себя грозным бойцом:

Вот пегий мой конь,

Вот сабля моя,

И открыть я огонь

Могу из ружья.

Я — грозный боец,

И очень силен,

И, как взрослый храбрец,

В боях закален.

(Н. КОРпов)

101. Два клоуна (для детей 5 — 6 лет)

Под музыку В. Адигезалова «Мне очень весело» два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу.

Выразительные движения. Голову откинуть, рот широко раскрыть, губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.

102. Новая кукла (для детей 3-4 лет)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».

103. Ключ нашелся

Мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ, откроет дверь, войдет в свою комнату, положит портфель, быстро поест и пойдет гулять... Но где же ключ? Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу... Нет ключа! Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать там. Искал он долго и, когда уже собрался заплакать, вдруг увидел ключ под скамейкой (или висящим на веточке куста). Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.

106. Правильное решение

Ребенок вырос и стал геологом. Он ушел в экспедицию для того, чтобы найти красивый мрамор для отделки станции метро. Сейчас геологу надо пройти по бревну, переброшенному с одного берега на другой, над бурной горной речкой. Он смотрит с высокого берега на воду, и ему страшно. Но геолог решил перебороть страх. Он будет смотреть только вперед. Он смело ступает на бревно и благополучно переходит на другой берег. Теперь можно посмотреть вниз. Геолог доволен. Он чувствует себя очень сильным и смелым. Он рад, что принял правильное решение. Его лицо расцветает гордой улыбкой.

(Ребенок может пройти по воображаемому бревну — начерченной мелом черте на полу или по скамейке.)

104. Негаданная радость (для детей 5-6 лет)

В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала:

— Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк!

Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

Выразительные движения. 1. Прикусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться. 2. Смеяться, потирать руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

105. Праздничное настроение (для детей 6 — 7 лет)

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-му акту оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо стоящей у стены группы, приветствует ее поднятием вверх правой руки.

(Дети должны представить себя идущими на праздник в нарядных одеждах. Настроение у всех радостное, праздничное.)

Выразительные движения. Идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова приподнята, На лице улыбка.

107. Чунга-Чанга (для детей 6 — 7 лет)

Путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны.

Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова — маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках были надеты одинаковые пестрые юбочки, на ногах и руках у них звенели браслеты с колокольчиками, в ушах у всех были круглые серьги, на шее - бусы, а в волосах — красивые перья.

С веселой улыбкой они стали пританцовывать под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и петь:

Чудо-остров, Чудо-остров,
Жить на нем легко и просто,
Чунга-Чанга!

Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

108. Хорошее настроение (для детей 5-6 лет)

Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение. Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Мимика. Улыбка.

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».

109. Маме улыбаемся (для детей 3-4 лет)

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В. Агафонникова.

Ой, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся —
вот так!
Маме улыбаемся —
вот так!

Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий.

1-я строчка — хлопают в ладоши.

2-я строчка — разводят руки в стороны ладонями вверх.

3-я строчка — гладят по кругу свои щеки.

4-я строчка — опускают руки и улыбаются.

110. Смелый наездник (для детей 4—5 лет)

Звучит пьеса Д. Кабалевского «Кавалерийская».

Ребенок скачет на коне.

Я горжусь своим конем,

Он летит, как ветер.

Обгоняю я на нем

Всех коней на свете. (З. Петрова)

111. После дождя (для детей 4 — 5 лет)

Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети (на р) осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом (на f), расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия.

112. Игры в воде (для детей 6 — 7 лет)

Лето. Дети На даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами... А один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место, зажал нос и уши пальцами и догрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг на друга руками, а можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить из воды и растянуться на теплом песке и лениво ждать, когда высохнут трусики. Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка (А. Лемуан. «Этюд»). С окончанием музыки выходят на берег.

Этюды на выражение страдания и печали**113. Стрекоза замерзла (для детей 4-5 лет)**

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,
Ой-ёй-ёй-ёй!

Голодно, голодно,
Жутко зимой!

Мне некуда деться,
Сугробов не счесть.

Пустите погреться,
И дайте поесть.

Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза»).

Мимика. Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами.

Умеренно, жалобно

114. Северный полюс (для детей 4 — 5 лет)

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли —

Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе!

И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Катаев.)

Выразительные движения. Колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.

115. Ой, ой, живот болят (для детей 4-5 лет)

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы.

Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).

Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.

116. Очень худой ребенок (для детей 6-7 лет)

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал,

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому шел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не смог!

Он каши, он каши, он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног!

(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня З. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) — Митя падает.

117. Старый гриб (для детей 6 — 7 лет)

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

118. Я так устал (для детей 5-6 лет)

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,

Я очень устал.

Звучит музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал».

Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

119. Золушка (для детей 5 — 6 лет)

В зале звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок).

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

120. Остров плакс (для детей 5-6 лет)

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

122. «Грязная» бумажка (для детей 5-6 лет)

На полу в коридоре лежит «грязная» бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив...

Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора.

(«Грязная» бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает «грязную» бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)

Этюды на выражение отвращения и презрения**121. Соленый чай (для детей 5-6 лет)**

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песку мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песку, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

123. Грязь (для детей 5 — 6 лет)

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения. Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.

124. Девочка, наступившая на хлеб

В одной из своих сказок Г.Х.Андерсен рассказал девочке Инге. Инге была прехорошенькой, но вместе с тем гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать у нее была бедной. Инге стыдилась бедности матери. Однажды послали навестить мать. «Инге нарядилась в самое лучшее платье, надела новые башмаки, приподняла платьице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмачков, — ну, за это упрекать нечего. Но вот тропинка свернула на болото, идти надо было по грязи. Не долго думая, Инге бросила в грязь свой хлеб, чтобы наступить на него и перейти лужу, не замочив ног. Но едва она ступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю, — только черные пузыри пошли по луже!» Инге провалилась к Болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво. «Помойка - светлый роскошный покой по сравнению с пивоварней Болотницы! От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо-невидимо, и стоят они плотно-плотно один возле другого; если же между некоторыми и отыщется щелочка, то тут сейчас же наткнешься на съезжившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого холодного, отвратительного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть». Инге превратилась в каменную девочку.

(Дети по очереди показывают позу каменной девочки и брезгливую гримасу на ее застывшем лице.)

125. Гадкий утенок

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе, в котором птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения. 1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

126. Дюймовочка у майских жуков

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Дюймовочка» и останавливают свое внимание на том эпизоде, в котором майский жук приносит Дюймовочку на дерево, где он жил.

«Он (майский жук) уселся с крошкой на самый большой лист, покормил ее сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем непохожа на майского жука.

Потом к ним пришли с визитом другие майские жуки, которые жили, на том же дереве. Дни оглядывали девочку с головы до ног, и жучки-барышни шевелили усиками и говорили:

— У нее только две ножки! Жалко смотреть!

— У нее нет усиков!

— Какая у нее тонкая талия! Фи! Она совсем как человек! Как некрасиво! — сказали в один голос все жуки женского пола.

Дюймовочка была премиленькая! Майскому жуку, который принес ее она тоже понравилась сначала, а тут вдруг и он нашел, что она безобразная, и не захотел больше держать ее у себя — пусть идет, куда знает, слетел с нею с дерева и посадил на ромашку».

Дети, взявшиеся изображать майских жуков, с презрением рассматривают девочку-Дюймовочку.

Выразительные движения. Смотреть сверху вниз; при этом голова откинута назад, брови приподняты, лицо вытянуто. Выразить пренебрежение движением: отстраняться, отходить от презираемого существа.

Этюды на выражение гнева

127. Сердитый дедушка (для детей 4-5 лет)

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика. Нахмуренные брови.

Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки.

128. Король Боровик не в духе (для детей 4-5 лет)

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

129. Хмурый орел

Звучит музыкальная картинка Р. Габичвадзе «Орел». Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Вот за решеткой, хмур и зол,

Сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах

Внушает страх.

Давно ль громады грозных скал

Он облетал

И камнем падал свысока

На врага.

Он был свободный властелин

Седых вершин.

Теперь в неволе, хмур и зол,

Сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

130. Гневная гиена (для детей 6 — 7 лет)

Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и прыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,

Я гневная Гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

131. Разъяренная медведица (для детей 6 — 7 лет)

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленищем и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой. Выразительные движения. Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

Этюды на выражение страха

133. Лисенок боится (для детей 3-4 лет)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

134. Собака лает и хватается за пятки (для детей 3 — 4 лет)

Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног.

Во время этюда звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

Тяжело

132. Два сердитых мальчика (для детей 4-5 лет)

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».

135. Страх (для детей 5-6 лет)

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

За время этюда звучит музыка Н. Мясковского «Тревожная колыбельная».

Выразительные движения. Голову откинуть назад и втянуть в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

136. Гроза (для детей 4 — 5 лет)

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

Звучит музыка М. Раухвергера «Гром».

Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

137. Момент отчаяния (для детей 5 — 6 лет)

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Звучит музыка Н. Лысенко «Момент отчаяния» (отрывок).

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

138. Ночные звуки (для детей 6-7 лет)

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

Этюды на выражение вины и стыда**139. Провинившийся (для детей 4 — 5 лет)**

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину. Этюд выполняется под музыку В. Дорохина «В углу».

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

140. Ваське стыдно (для детей 3 — 4 лет)

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кровать. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

141. Стыдно (для детей 4-5 лет)

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

142. Чуня просит прощения (для детей 5-6 лет)

От хвастунишки-поросенка Чуни ушли его друзья - ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей:

Где, вы, верные друзья?

Чуне помогите!

За бахвальство и за смех

Вы меня простите.

(В. Соколов, Т. Дмитриева)

Выразительные движения. Первая, вторая строчки: поворачивать головы в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед. Третья, четвертая строчки: опущенная голова, брови приподняты, тубы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.

144. Поссорились и помирились (для детей 4 — 5 лет)

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».

146. Разное настроение (для детей 5-6 лет)

Капризуля, мальчик Марк,

Не унять его никак.

Улыбнется он на миг,

Засияет солнца лик.

(Н. Померанцева)

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика Марка.

Выразительные движения. 1- 4-й такты - капризное настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

5 —8-й такты — хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развернуты.

Во время игры звучит музыка Г. Хакензака «Капризуля, мальчик Марк».

Игры на выражение различных эмоций

Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.

143. Таня-плакса (для детей 4-5 лет)

Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

-Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

145. Разные настроения (для детей 4—5 лет)

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш»:

Ох, как плачет малыш —

Что медведь рычит.

А смеется малыш —

Что ручей журчит.

А уж слезы текут —

Будто дождик льет.

Улыбается малыш —

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш —

Сын мой.

Ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

147. Снегурочка (для детей 4—5 лет)

Ведущий рассказывает сказку «Снегурочка».

Затем дети изображают удивление и радость старика со старухой, когда они увидели живую Снегурочку.

Выразительные движения. 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови.

2. Радость: широко улыбнуться.

148. Прогулка (для детей 5-6 лет)

Летний день. Дети гуляют (этюд «Хорошее настроение»). Пошел дождь (этюд «Золотые капельки»). Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, начинается гроза (этюд «Гроза»). Гроза быстро прошла, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам (этюд «После дождя»). В игре используется венгерская народная мелодия, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караева «Сцена грозы» (отрывок приводится ниже).

149. Что в углу? (для детей 6 — 7 лет)

Из стульев строится кровать. Ребенок делает вид, что раздевается и ложится в постель, закрывает глаза. Входит дедушка — другой ребенок. Он делает вид, что снимает халат, потом подходит к внуку, видит, что он спит, поправляет одеяло и, уходя из комнаты, выключает свет. Ведущий читает стихотворение Ал. Кушнир «Что в углу?»:

Что виднеется в углу

С черной тенью на полу,

Непонятное, немое,

Не пойму и сам какое,

Человек или предмет?

Ах, скорей зажгите свет!

Вдруг оно сейчас подскочит,

Утащить меня захочет?

Вдруг, издав ужасный стон,

Побежит за мной вдогон?

Схватит? Стащит одеяло?

Свет зажгли - мне стыдно стало.

Я ошибся. Виноват.

Это — дедушкин халат!

Затем мальчик открывает глаза — ему делается

страшно. Входит дедушка и включает свет.

Мальчику стало стыдно.

Выразительные движения. 1. Беспокойство:

надутые щеки, сощуренные глаза, утлы рта

опущены, отпрянуть назад. 2. Сожаление, стыд:

брови приподняты и сведены, рот открыт

(вытянутое лицо), плечи приподняты.

Затем мальчик открывает глаза — ему делается

страшно. Входит дедушка и включает свет.

Мальчику стало стыдно.

Выразительные движения. 1. Беспокойство:

надутые щеки, сощуренные глаза, утлы рта

опущены, отпрянуть назад. 2. Сожаление, стыд:

брови приподняты и сведены, рот открыт

(вытянутое лицо), плечи приподняты.

150. Потерялся (для детей 5 — 6 лет)

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «Удивление»), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы (бабушки, брата, сестры) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»). Родители тоже ищут, мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «Хорошее настроение»).

151. Змей-Горыныч (для детей 5 — 6 лет)

Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нем живут царевич, царевна и ремесленники. Сторожит город Стражник. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна вышивает. Ремесленники заняты каждый своим делом (кузнец кует, маляр красит и т. д.). Стражник обходит город. Налетает Змей-Горыныч. (Звучит музыка П. Чайковского «Баба-яга»). Он смертельно ранит Стражника, убивает ремесленников, а царевну уносит (уводит) в свою пещеру (специально поставленные стулья). Змей-Горыныч летает перед входом в пещеру, сторожит царевну. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник приподнимается, показывает направление, куда Змей-Горыныч унес царевну, бессильно падает. Иван-царевич берет меч и идет сражаться со Змеем-Горынычем (этюд «Битва»). Звучит музыка Б. Хоффера «Битва»). Борется и побеждает его. Как только Змей-Горыныч падает, Стражник и ремесленники оживают, а из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет царевну в город. Царевна снова вышивает, ремесленники работают. Стражник обходит город, а Иван-царевич собирается на охоту.

153. Пожар (для детей 6-7 лет)

Два брата остались дома, так как в детском саду был карантин. А мама не нашла никого, кто бы мог побыть с ними, пока она будет на работе. Мальчики этому очень обрадовались.

Как только за мамой закрылась дверь, братья отправились на кухню за спичками. Спички нашли быстро: целых два коробка. Ребята вышли в коридор, разгородили его стульями и стали играть в войну. Они чиркали спичками о коробки и, когда спички загорались, кидали их через стулья друг в друга, представляя, что стулья — это граница, а летящие спички — боевые ракеты. Спички в полете гасли, а если случалось, что спичка, падая, продолжала гореть на полу, то стоило на нее наступить ногой, как от огня ничего не оставалось.

«Ура! Пли! Огонь!» — кричали братья то по очереди, то вместе, не замечая, что одна из непогасших спичек провалилась за тумбочку для обуви... За тумбочкой лежала газета, газета вспыхнула и подожгла снизу обои, загорелась и задняя стенка тумбочки, в коридоре стало дымно.

Ребята наконец почувствовали запах дыма и увидели, что он поднимается из-за тумбочки. Они бросили игру, побежали на кухню, набрали воды в чашку, потом перелезли через стулья, которые мешали им подойти к тумбочке, и начали лить воду туда, откуда шел дым.

152. Три подружки (для детей 5 — 6 лет)

Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка и утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы наказали им строго-настрого не пачкаться и далеко друг от друга не уходить.

Но Мурка, гоняясь за птичкой (этюд «Кузнечик»), зацепилась за пенек и разорвала платье, а Хрюшке захотелось полежать и понежиться в луже (этюд «Лентяй»). Утка Крякушка потеряла шляпу и башмачок, когда помогала Хрюшке вылезти из лужи. Вот идут они после прогулки, опустив головы, громко плача... Что-то будет? Что скажут мамы (этюд «Остров плакс»)?

Мамы встретили малышей около дома, страшно удивились (этюд «Удивление»), рассердились и хотели их наказать (этюд «Провинившийся»). Но когда они узнали, как Крякушка спасала Хрюшку, перестали браниться и даже похвалили ее!

Но дым продолжал клубиться. Ребята решили отодвинуть тумбочку от стены, чтобы посмотреть, что там. Но только они взялись за нее, как она упала на бок. Из-за тумбочки вырвались языки жаркого пламени, огонь побежал по стене, и ребята оказались отрезанными и от воды, и от выхода из квартиры.

Братья испугались, громко заревели, убежали в комнату и закрыли дверь, но дым проникал и сюда. Дети стали кашлять, задыхаться. Они хотели открыть форточку, но им уже было очень плохо. Мальчики смогли дойти только до кровати, они залезли на нее, закрылись одеялом и... потеряли сознание.

Ребята очнулись в больнице. Возле них сидела их мама, рядом стоял доктор. Братья сразу же все вспомнили. Мальчики горько заплакали, стали просить прощения у мамы и обещали доктору никогда больше не играть со спичками. Когда дети успокоились, мама рассказала сыновьям, как к ним домой приезжали пожарные, как они вынесли ребят из огня и потушили пожар.

154. В темной норе (для детей 4-5 лет)

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретила Лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте, неразлучные друзья! А у меня для вас в моей норе приготовлено угощение: вкусные конфеты и рассыпчатое печенье. Пойдемте со мной!». Малыши поверили Лисе и пошли с нею. Пришли. Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми!». Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!». Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму

Зайчонок не плакал, он думал... «Давай, Утенок, вырою подземный ход и убежим отсюда» — сказал наконец Зайчонок. Утенок перестал плакать и вместе с Зайчонок стал рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и больше, и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок, обнялись и радостные и веселые побежали домой: Пришла Лиса с дровами, положила их на землю, сняла крючок, открыла дверцу, посмотрела в нору и замерла от удивления... В норе никого не было. Игра проводится рядом с помещением, где нет естественного освещения (коридор; кладовка и т. п.). Эта темная комната будет лисьей норой. Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

155. Два сеньора (для детей 6 - 7 лет)

Ведущие читают стихотворение о веселом и грустном сеньорах по ролям.
Сеньор Мажор. Друзья, представиться спешу,
Знакомству очень рад,
Меня зовут сеньор Мажор.
Я лучший друг ребят!
С собой все ода я приношу
Улыбку, шутку, смех.
И если дружен ты со мной,
То ждет тебя успех.
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,
И ждет тебя успех.
Сеньор Минор. А я зовусь сеньор Минор
И вот что вам скажу:
Со смехом мне не по пути,
Я грустью дорожу.
Люблю, вздыхая, слезы лить
И предлагаю вам:
Давайте вместе погрустим,
О чем - не знаю сам...
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,
О чем — не знаю сам.

Сеньор Мажор. Со мною будешь бодр и смел
И всем на удивление
Любую трудность победишь
Мажорным настроением!
Сеньор Минор. Со мною будешь тих и мил
И трудные мгновения
С улыбкой грусти обойдешь
В минорном настроении.
Сеньор Мажор. Так пусть всегда, так пусть везде
Улыбка красит лица!
Сеньор Минор. Улыбка с грустью пополам
Всем тоже пригодится.
Сеньор Мажор. А станет страшно вдруг в пути -
Смелей, дружок, не трусь!
Ты позови: «Сеньор Мажор!» -
Я тут же появлюсь!
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,
Я тут же появлюсь!
Сеньор Минор. А если грустные деньки
Припомнить захотим-
Зовите так: «Сеньор Минор!» -
И вместе погрустим.
Дети подходят к тому сеньору, с которым они хотели бы играть. Группы сеньора Мажора и сеньора Минора по очереди разыгрывают этюды под музыку Е. Тиличевой «Мажор. Минор» с веселым или грустным содержанием.

156. Сочувствие (для детей 6 - 7 лет)

Дети вспоминают игру «Два сеньора». На этот раз группа сеньора Мажора отправляется на остров плакс (этиюд «Остров плакс»). Они пытаются развеселить королеву плакс, но тщетно. Радостные лица сеньора Мажора и его друзей раздражают и обижают королеву. Она плачет еще сильнее. Плаксы прогоняют весельчаков с острова.

На остров плакс отправляется группа сеньора Минора. Сеньор Минор со своими друзьями садится около королевы. Все грустят вместе с нею. Сеньор Минор сочувственно улыбается королеве. Происходит чудо. Королева плакс отвечает улыбкой. Заулыбались и остальные плаксы. И вот уже у всех прояснились лица, у всех ровное, хорошее настроение.

158. Котята (для детей 5 - 6 лет)

Воспитатель читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котёнка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

159. Маленький скульптор (для детей 5-6 лет)

Ребенок изображает скульптора, остальные дети - глину. Скульптор задумывает вылепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок-глина застывает в заданной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любит ее, а если он неудовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку-глине.

В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

157. Два рыболова (для детей 6-7 лет)

На мосту стояли два мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыб, да и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. В его ведрке плавала всего; одна небольшая рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое.

Но жалилась хозяйка и отворила дверь.

«Ну что,— она спросила,- не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

160. Скульптурная группа (для детей 6-7 лет)

Ведущий предлагает вспомнить этиюд «Маленький скульптор» и говорит, что на этот раз скульптор решил вылепить скульптурную группу, которая будет называться «Волк и заяц». Он ставит двух детей на середину зала и показывает каждому из них позу и мимику: заяц удит рыбу и не замечает, что за его спиной стоит волк и вот-вот на него набросится. Скульптор обходит вокруг скульптурной группы, поправляет ее, если считает это необходимым, отходит в сторону, любит своей работой. Скульптор устал, он ложится отдохнуть рядом со своей работой. Пока он спит, скульптурная группа оживает. Волк пытается поймать зайца. Они бегают вокруг спящего, но, как только скульптор начинает шевелиться и просыпаться, волк и заяц занимают свои места и застывают в прежних позах. Скульптор встает, снова любит своей работой. Он и не знает, что волк и заяц оживали.

Этюды на отображение положительных черт характера

161. Смелый заяц (для детей 4-5 лет)

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стой, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

163. Капитан (для детей 6— 7 лет)

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан! бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

164. Добрый мальчик (для детей 5 — 6 лет)

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

168. Честный шофер (для детей 6 — 7 лет)

В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из машины и направился к дому. Шофер посмотрел на то место, где сидел пассажир, и увидел оставленный на сидении фотоаппарат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в который вошел владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на втором этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему фотоаппарат. Мужчина поблагодарил водителя.

162. Часовой (для детей 5—6 лет)

Ребенок изображает пограничника. Ведущий читает стихотворение:

Стоит он в дозоре,
И зорок, и смел,
Чтоб мир потревожить
Никто не посмел.
(С. Погореловский)

Выразительные движения. Голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.

165. Внимательный мальчик (для детей 5-6 лет)

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

166. Посещение больного (для детей 5-6 лет)
Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

167. Любящий сын (для детей 5 — 6 лет)

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

169. Мороженое (для детей 6 — 7 лет)

Мама дала девочке деньги на мороженое. Девочка вприпрыжку побежала по дороге и не заметила, как у нее из кармашка они выпали. Вот и киоск, где продают мороженое. Опустила девочка руку в кармашек, а денег там уже и нет. Девочка пошла по дороге назад. «Где же я их потеряла?» — думает девочка. А деньги нашел мальчик. Он тоже решил на них купить мороженое. Мальчик поравнялся с девочкой. Девочка сказала: «Мама дала мне деньги на мороженое, а я их потеряла». «Вот они», — ответил мальчик и протянул девочке пропажу. «Ты честный», — сказала девочка. Она купила мороженое и поделилась с мальчиком.

170. Так будет справедлив (для детей 6-7 лет)

Мама ушла в магазин. Как только за нею закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно это мячик, диванную подушку. Вдруг шелкнул замок: это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой. Вот он подбросил подушку вверх и попал ею в люстру, люстра стала раскачиваться. Мама, рассердившись, поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом.

— Почему ты стал в угол? Я тебя не наказывала, — спросила мама.

— Так будет справедливо, — серьезно ответил ей старший сын. — Ведь это я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих сыновей.

171. Справедливый папа (для детей 6 — 7 лет)

Мальчик с папой отдыхал за городом. У них был свой огород, в котором росла клубника. Как-то утром отец отправился в соседнюю деревню на почту, а сына попросил собрать покрасневшую клубнику. Мальчик выполнил поручение отца очень аккуратно: не смял ни одного листочка, не сорвал ни одной зеленой ягоды. Мальчик отнес ягоды домой и побежал на речку. И вот, пока он купался, к ним в огород пролез соседский поросенок и стал ходить по грядке с клубникой. Соседка увидела поросенка и увела его домой. Когда папа пришел домой и увидел истоптанную грядку, то очень рассердился на сына. Мальчик стал говорить, что это не он испортил грядку. Папа рассердился еще больше, так как подумал, что сын у него еще и лгун. Отец велел сыну пойти в другую комнату и подумать над своим поведением. В это время пришла соседка и рассказала о поросенке. Папа пошел к сыну, сел рядом с ним, обнял и сказал: «Я был не прав, что не поверил тебе. Прошу у тебя прощения».

172. Вежливый ребенок (для детей 4-5 лет)

В зале на стульях сидят дети. Звучит музыка Ю. Литовко «Танец с поклонами». Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Этюды на отображение отрицательных черт характера**173. Робкий ребенок (для детей 5-6 лет)**

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят.

Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуть, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони положить на колени, голову опустить.

Во время этюда звучит музыка Н. Римского-Корсакова «Сидел Ваня».

174. Застенчивый мальчик (для детей 8 — 9 лет)

Однажды в школу приехал писатель, ветеран Великой Отечественной войны, и стал рассказывать о подвигах разведчиков. Он обратил внимание на одного мальчика, который слушал его особенно внимательно. Когда писатель кончил свой рассказ, ребята поблагодарили его и разошлись, а этот мальчик остался. Мальчик стоял и пристально смотрел на писателя, не решаясь, казалось, с ним заговорить. Писатель подошел к нему:

— Ты хочешь о чем-нибудь спросить? Мальчик опустил голову.

— Что же ты... Спрашивай...

Он потупился еще больше. Потом неожиданно повернулся и медленно пошел прочь.

Дети вместе с ведущим делают предположения, что хотел, но не решился сказать писателю мальчик.

Затем ведущий берет на себя роль писателя, а дети по очереди изображают застенчивого мальчика.

Детям постарше ведущий сообщает, что писатель — это Альберт Вениаминович Цессарский. Во время Великой Отечественной войны он был врачом в партизанском отряде.

176. Хочу и все! (для детей 4-5 лет)

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды.

— Я хочу этот велосипед, — сказал мальчик.

Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

— А мне что до этого! — громко закричал мальчик и даже топнул ногой. — Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына.

Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке... И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

175. Жадный пес (для детей 4 — 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам —

Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

177. Эгоист (для детей 5 — 6 лет)

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын — эгоист».

178. Наглец (для детей 6-7 лет)

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!» — «А мне-то что!» — сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

Во время этюда звучит музыкальная пьеса П. Чайковского «Мужик играет на гармонике».

179. Ябедник (для детей 7-8 лет)

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик плача бежит к своей маме (к воспитателю) и говорит, что его обидели. Во время этюда звучит музыка С. Слонимского «Ябедник».

Оживленно, навязчиво постепенно ускоряя

Повторить сначала

до слова „конец”

180. Притвора (для детей 6-7 лет)

Мальчики играют в пятнашки (салки), они догоняют и пятнают друг друга. Неожиданно один из мальчиков падает и не поднимается.

Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживают на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятнает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его поймать, но он спасается бегством.

181. Чуня-задавака (для детей 5-6 лет)

Поросенок Чуня хвастается перед Белочкой и Ежиком, что не боится Волка:

Я стукну Волка в нос,

Ему по уху дам.

Я срежу Волку хвост!

Пусть Волк боится сам.

(В. Соколов, Т. Дмитриева)

Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.

182. Мышка-хвастунья (для детей 6-7 лет)

Одна Мышка гуляла в лесу и встретила там Олененка с золотыми рожками.

— Подари мне твои золотые рожки,- попросила у Олененка Мышка.

— Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, — ответил Олененок.

— Ты жадина, жадина! - стала дразнить Олененка Мышка.

— Я не жадный,- ответил Олененок и надел на голову Мышки свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать, какое украшение у нее на голове. Она так торопилась, что даже позабыла поблагодарить Олененка.

Когда Мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться передними:

— Я лучше, всех, я богаче всех, я не буду с вами, серыми, дружить.

Вдруг из-за куста выпрыгнул Кот. Все простые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. Остались лежать на траве только золотые рожки. Пришел Олененок и надел их снова себе на голову.

— Вот как плохо быть хвастливым, — вздохнул Олененок и покачал золотыми рожками.

183. Кривляка (для детей 5 — 6 лет)

Когда кто-нибудь чужой входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляться, ну, совсем как паяц из кукольного театра. Ему хочется, чтобы новый человек смотрел только на него одного.

Во время этюда звучит музыка Г. Окунева «Гримасы».

Легко, капризно

184. Вова-растеряшка (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение Л. Барбас «Про Вову-растеряшку», делая паузы после каждого вопроса.

Вова-растеряшка,
Где твоя рубашка?
Может, серые коты
Унесли ее в кусты?
Может, заяц приходил?
Может, ежик утащил?
Может, плюшевый медведь
Захотел ее надеть?
Стал рубашку примерять —
Взял и сунул под кровать.
Вова-растеряшка,
Вот твоя рубашка!

Ребенок, исполняющий роль Вовы-растеряшки, во время этих пауз всем своим видом как бы говорит: «Я не знаю» (этюда «Я не знаю»).

185. Упрямый мальчик (для детей 4—5 лет)

Уже вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама взяла мальчика за руку, чтобы отвести его домой, а он упирается, вырывает руку да еще топает ногой: «Не хочу! Не пойду!».

Этюд идет в музыкальном сопровождении: Р. Леднев. «Упрямец».

186. Карабас - Барабас (для детей 6-7 лет)

Ребенок изображает Карабаса-Барабаса. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (А. Лепин. «Карабас», отрывок), зловеще смотрит на Буратино, которого вот-вот бросит в огонь. Выразительные движения. Сидеть на стуле, широко расставив ноги, одной ногой можно притопывать, не отрывая носка от пола, корпус тела наклонен вперед, руками (кулаками) упираться в бедра, брови сдвинуты.

187. Злюка (для детей 4-5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством. Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

Игры на сопоставление различных черт характера

188. Молчок (для детей 3-4 лет)

Ведущий читает стихотворение А. Бродского «Новичок».

В детский сад пришел Молчок —

Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел.

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно заяка-скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле (этиод «Робкий ребенок»), затем согласно тексту преобразуется в смелого: прыгает вокруг стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку (этиод «Смелый ребенок»).

190. Два друга (для детей 6-7 лет) Дети слушают в исполнении ведущего стихотворение Т.

Волгиной «Два друга», дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли. Пришли два юных друга

На речку загорать.

Один решил купаться —

Стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке

И смотрит на волну,

И плавать опасается:

«А вдруг я утону?!».

Пошли зимой два друга

Кататься на коньках.

Один стрелою мчится —

Румянец на щеках!

Другой стоит растерянный

У друга на виду.

«Тут место очень скользкое,

А вдруг я упаду?!».

Гроза дружков застала

Однажды на лугу.

Один пробежку сделал —

Согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком,

И вот дела плохи:

Лежит под одеялами-

«Кха-кха!..

Аппчи!!».

Ведущий снова читает стихотворение, а дети готовят соответствующую пантомиму.

189. Страшный зверь (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь».

Прямо в комнатную дверь

Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся,

У него горят зрачки —

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может, это львица?

Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!!

Храбрый мальчик крикнул:

— Брысь!!

А дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту.

191. Жадный поросенок (для детей 4-5 лет)

Котенок встречает скулящего щенка. Щенок голоден, он потерял родителей. Котенок решает ему помочь. В этот момент мимо проходит толстый поросенок и жует большую булку, котенок и щенок промят поросенка дать им кусочек булки, на что тот отвечает грубым хрюканьем. Тогда котенок хватает его за хвостик, и поросенок с визгом убегает жаловаться своей маме.

192. Три характера (для детей 6 - 7 лет)

Дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка», вместе с ведущим дают оценку поведения Злюки, Плаксы и Резвухи. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а четвертый ребенок должен догадаться по их мимике и пантомимике, кто из них Злюка, Плакса и Резвушка. При повторении игры Злюка, Плакса и Резвушка встают рядом и отгадывающий ребенок должен узнать их теперь без музыкальной подсказки, только по мимике и пантомимике. Если в группе только одна девочка, то Злюку и Плаксу изображают мальчики

193. Повар - лгун (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение:

Идет кисонька из кухни.

У ней глазоньки опухли.

— О чем ты, кисонька, плачешь?

— Как же мне, кисоньке, не плакать?

Повар пеночку слизал

И на кисоньку сказал.

Звучит музыка В. Калинникова «Кисонька».

Ребенок изображает повара. Он делает вид, что лижет пенку с молока, разливая его по воображаемым кружкам. Повар идет к ребятам и раздает им кружки с молоком. Дети спрашивают: «Где пеночка?» Повар отвечает: «Кисонька слизала». Они выпивают молоко и отдают свои кружки, повару. Повар уходит. Входит ребенок, изображающий плачущую кисоньку. От нее дети узнают, что повар — лгун. Повар слышит это и прячется. Дети ищут повара, находят его и ведут к кисоньке. Повар просит прощения у кисоньки.

194. Просто старушка (для детей 5-6 лет)

По улице шли мальчик и девочка. А впереди них шла старушка. Было очень скользко. Старушка поскользнулась и упала.

— Подержи мои книжки! - крикнул мальчик, передал девочке свою сумку и бросился на помощь старушке. Когда он вернулся, девочка спросила его:

— Это твоя бабушка?

— Нет,- ответил мальчик.

— Мама? — удивилась подружка.

— Нет!

— Ну, тетя? Или знакомая?

— Да нет же, нет! — ответил мальчик. — Это просто старушка.

Дети, прослушав рассказ В. Осеевой «Просто старушка», разыгрывают другую ситуацию: как бы поступила девочка, если бы она была одна и увидела упавшую старушку. После этого разыгрывается ситуация так, как она дана в рассказе В. Осеевой. Затем этюд проигрывается еще раз: мальчик и девочка вместе помогают старушке.

195. Чертенюк, или Мальчик-наоборот (для детей 6-7 лет)

Мальчик-чертенюк жил на болоте. Иногда по тропинке мимо болота проходили люди. Чертенюку очень нравились люди, он хотел тоже им понравиться, поэтому, как увидит он кого-нибудь, тотчас вспрыгнет на кочку и давай плясать на ней - только грязная вода во все стороны летит.

Проходящие почему-то ускоряли шаг, зажимали себе нос, отворачивали от чертенюка лицо...

Чертенюк не знал, что запах тухлой воды неприятен, что кривляние и гримасы пугают, а его мокрая драная одежда, усеянная пиявками и улитками, вызывает у всех тошноту.

Но вот однажды по этой тропинке шел добрый человек. Он не отвернулся от чертенюка, не зажал нос, а подозвал его к себе. Добрый человек вытащил из кармана волшебную булавку и пристегнул ее к одежде чертенюка. И в тот же миг не стало болота, а перед ним стоял красивый и чистенький мальчик.

Мальчик, бывший чертенюк, попросился жить к доброму человеку.

Вот стали они жить вместе. Добрый человек говорит: «Открой дверь» — а мальчик ее плотнее закрывает; «Причешись» - а мальчик лохматит себе волосы; «Делай уроки» - а мальчик бежит на улицу.

Добрый человек понял, что из чертенюка получился мальчик - наоборот. Он не ругал мальчика, а стал сам говорить все наоборот: «Поколоти эту плаксу-девочку» - а мальчик начинал ее ласкать и успокаивать; «Включи свет, когда пойдешь гулять» - а мальчик его выключал и т. д. Так они и жили.

196. Шляпа старухи Шапокляк (для детей 6-7 лет)

Во Франции шляпу называют «шапо»(Chapeau – шляпа). Старуха Шапокляк так этому удивилась, что сняла шляпу с головы и стала ее со всех сторон рассматривать. Шапокляк и не заметила того, что, как только она сняла свой шапокляк, так тотчас же из проказливой и противной старухи превратилась в славную добрую бабушку. В это время мимо скамейки, где сидела Шапокляк, проходил заплаканный мальчик. Раньше бы старуха подставила мальчику подножку, чтобы тот упал, но теперь... Новая Шапокляк положила свою шляпу на скамейку, подошла к мальчику и стала его ласково расспрашивать, почему он такой расстроенный. Мальчик рассказал ей, что у него заболела мама. Ему надо перейти на другую сторону улицы, чтобы купить в аптеке лекарства для мамы, а машины так быстро, не останавливаясь, мчатся, что никак не перейти дорогу. Добрая Шапокляк успокоила мальчика и повела его к подземному переходу, который был довольно далеко.

Напротив на скамейке сидели крокодил Гена и Чебурашка. Они рассматривали картинки в книге. Девочка под села к ним и стала как будто бы тоже смотреть картинки, а сама потихоньку все отгесняла и отгесняла друзей к донцу скамейки, пока Чебурашка и крокодил Гена не упали в траву. Девочка соорудила им гримасу и пошла хулиганить дальше (ребенок сам придумывает плохие поступки). Вдруг подул сильный ветер (роль ветра может исполнить ребенок). Он сбросил с головы девочки шляпу. Девочка сразу же стала снова хорошей и милой. Она побежала за шляпой, поймала ее и положила на прежнее место. Потом девочка попросила прощения у крокодила Гены и Чебурашки, а также у всех тех, кому она успела досадить, пока на ее голове красовалась шляпа старухи Шапокляк.

В это время к скамейке, на которой лежала шляпа старухи Шапокляк, приблизилась девочка. Девочка любила наряжаться, но вместе с тем была доброй и милой девочкой. Девочка подумала: «Я только примерю эту шляпку и сразу же положу ее на место». Но как только девочка надела шляпку старухи Шапокляк на голову, так сразу же превратилась в противную, проказливую девочку. Губы у нее сами собой стали складываться и запели:

...Кто людям помогает,
Теряет время зря.
Хорошими делами
Прославиться нельзя.
И я вам предлагаю
Всем делать точно так,
Как делает старуха
По кличке Шапокляк.

197. Розовое словцо «привет» (для детей 6-7 лет)

Один мальчик растерял все хорошие слова, остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору (у доктора были огромные усищи), тот сказал:

— Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надувай щеки. - И потом велел мальчику пойти поискать хорошее слово. Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние сантиметров в двадцать), это было «у-у-уф!». То есть нехорошее слово. Потом вот такое (сантиметров в пять — десять) — «отстань!». Тоже плохое. Наконец, он обнаружил розовое словцо «привет!», положил его в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал хорошим мальчиком. (Дж. Родари.)

Дети получают роли мамы, врача и мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.

198. Вредное колечко (для детей 6-7 лет)

Злой волшебник решает превратить хорошего и доброго мальчика в противного и плохого. Он бросает перед мальчиком колечко. Если надеть это колечко на палец, сразу же станешь вредным, драчливым и злым. Но хороший мальчик об этом не знает. Он наклоняется за колечком, надевает его на палец и превращается в скверного мальчишку. Ему хочется всех бить, все ломать, что он и начинает делать. Наконец, устав, он засыпает. К ребятам, обиженным злым мальчиком, подходит добрый волшебник. Он предлагает одному из детей снять у спящего с пальца вредное колечко. Все идут неслышными шагами к злому мальчишке (этюд «Тише!»). Колечко снято—мальчик просыпается. Он снова хороший и добрый. Мальчик просит у всех прощения (этюд «Провинившийся»), Добрый волшебник ломает колечко - злой волшебник гибнет. Все весело маршируют (этюд «Хорошее настроение»). Колечко может быть воображаемым или сделанным из мягкой проволоки.

200. Сердитая Маша (для детей 6-7 лет)

У Маши был младший брат, на которого она постоянно сердилась. Вот и на этот раз как же не сердиться! Мальчик нашел фломастеры и стал рисовать в ее новеньком альбоме для рисования. Маша вырвала у него из рук альбом и посмотрела на брата так грозно, что он решил, что сестра сейчас начнет его бить. Пока Маша возилась с альбомом, вынимая испорченные листы, малыш побежал в коридор, дотянулся до замка и выбежал на улицу. Маша услышала, что замок щелкнул, вышла взглянуть, кто пришел. Никого. И что-то брата не слышно. Посмотрела Маша, мальчика дома не было. Выбежала девочка на улицу, стала его звать. А брат, услышав ее сердитый голос, совсем перепугался и побежал от сестры на противоположную сторону улицы. Шоферы увидели малыша на дороге и остановили свои машины. Девочка же подумала, что они стоят из-за того, что ее умирающий брат лежит под колесами. Кинулась она вперед и увидела... живого брата. Маша догнала братишку и, крепко-крепко схватив его за руку, довела до тротуара. Машины тут же ринулись вперед. Маша присела перед братом на корточки, стала его прижимать к себе и ласкать, еще до конца не веря, что он жив и здоров. - Я тебя боялся, а ты хорошая,- сказал брат.

199. Дети спасены

Пограничник Сергей Сенин прибыл домой в краткосрочный отпуск. Его дом находился рядом с небольшой железнодорожной станцией.

Однажды Сергей шел к своим школьным друзьям. Переходя железнодорожное полотно, увидел: по шпалам, взявшись за руки, идут две девочки-дошкольницы, а сзади к ним стремительно приближается пассажирский поезд. Увлеченные игрой, они не замечали опасности. Не раздумывая, пограничник бросился к детям и буквально из-под колес столкнул старшую девочку с полотна, а с младшей упал между рельсов. Все, кто видел происходящее, замерли. Когда поезд прошел, все увидели: Сергей поднялся, а с ним и ребенок.

Прослушав рассказ В. Шпандырева «Дети спасены», дети вместе с ведущим думают над тем, какие качества характера помогли пограничнику Сергею Сенину не растеряться, а спасти маленьких девочек. Затем дети распределяют между собой роли и проигрывают данную ситуацию.

201. Два маленьких ревнивца (для детей 6-7 лет)

(Общая история)

Братья Гоша и Тоша были очень похожи друг на друга, только у Гоши волосы были темные, а у Тоши - светлые. Они очень любили свою маму, но их любовь не радовала ее, мальчишки были очень ревнивы.

Однажды мама купила им две одинаковые гоночные машинки. Гоше показалось, что мама дала Тоше лучшую машинку. Он стал вырывать у брата игрушку и, плача, выкрикивать: «Ему всегда все лучшее, ты его больше любишь!» Мама поставила машинки рядом. Они были совершенно одинаковые, но Гоша не унимался: «У меня на машине царапина, а на его нет. Ты нарочно ему без царапинок дала!» «Тоша, поменяйся с братом», — сказала мама. Они поменялись. На Тошиной машинке оказалась не одна царапинка, а целых три.

Только приготовился Гоша снова повздорить с братом, как вдруг ему сделалось очень стыдно.

В другой раз Тоше показалось, что мама его любит меньше, чем Гошу. Гоша заболел - простудился. Мама осталась дома. Она уложила его в постель, принесла ему таблетки и воду и присела на стул около Гошиной кровати.

Вдруг Тоша заплакал, стал укорять маму: «Ты Гошу больше любишь, ты никогда рядом со мной не сидишь, не даешь мне таблеток и воды!» Мама сказала устало: «Ложись». Тоша быстро разделся и лег в свою кровать. Мама принесла ему таблетки и воду. От таблеток у Тоши сделалось во рту горько-горько. Мама присела около Тоши, но ему от этого не было никакой радости. Ведь трудно здоровому мальчику удержаться днем в постели, а признаться маме, что ему скучно, было стыдно.

Как-то незаметно и Гоша и Тоша заснули, и им приснился одинаковый сон: будто бы был болен не Гоша, а у Тоши разболелись зубы. Мама решила пойти с Тошей к зубному врачу. Гоша заворчал: «Когда я простудился, ты со мной к врачу не ходила, а с Тошенькой-то идешь». Мама ответила: «Одевайся, идем с нами». Пришли братья в поликлинику. Вышел доктор и забрал Тошу в кабинет. Тоша вскоре вышел, что-то держа в руке. Доктор позвал Гошу. Гоша спрятался за маму, а мама стала говорить, что у Гоши зубы не болят. Доктор, не слушая маму, крепко-крепко взял мальчика за руку и увел к себе в кабинет.

А там было вот что... «У твоего брата во рту был лишний зуб — зуб ревности,- сказал доктор. Дай-ка я посмотрю, нет ли и у тебя такого». Гоша открыл рот. Не успел он опомниться, как доктор вырвал у него какой-то зуб. «А вот и твой зуб ревности», - сказал доктор и протянул Гоше маленький зубик. Когда, возвращаясь домой, мальчики проходили мимо игрушечного магазина, то мама купила им две разные игрушки и братья впервые не поссорились. Придя домой, они стали дружно играть, но только каждый одной рукой, а другая у того и у другого была сжата в кулак. Потом они легли спать, а когда утром проснулись... и одновременно на самом деле проснулись, то раскрыли свои кулаки и увидели, что у них на ладонях лежит по одному бумажному зубу-зубу ревности. Они рассмеялись, побежали и выбросили эти бумажки в ведро.

Пришла мама, посмотрела на Гошу и сказала, что он выздоровел, но сегодня еще должен побыть дома, а Тоша может идти гулять. Раньше... сколько бы было слез и упреков маме, что она кого-то из мальчиков любит больше. «Без меня Гоше будет скучно одному»,— сказал Тоша и остался дома. Мальчики стали играть.

Никогда больше братья не ревновали друг друга к маме, и мама больше не расстраивалась.

