МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №1 МО КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

Методическая разработка

«Я здоровым быть хочу»

автор Мормуленко А.В.
воспитатель МДОБУ детский сад №1
МО Кореновский район

Комплекс артикуляционной гимнастики в младшей группе на год

Комплекс №1 (Сентябрь)
«РЫБКА ШЕВЕЛИТ ГУБАМИ»
Цель: развитие артикуляционной моторики.
Описание: Смыкать и размыкать губы.
«ПТЕНЦЫ» («ДОМИК ОТКРЫВАЕТСЯ)
Ротик широко открыт,
Язычок спокойно спит.
Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.
Описание: Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а», подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.
«ХОБОТОК»
Я слегка прикрою рот,
Губы – «хоботом» вперед.
Далеко я их тяну,
Как при долгом звуке: у-у-у.
Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.
Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Комплекс №2 (Октябрь)
«ЗАБОРЧИК»
Цель: развитие артикуляционной моторики.
Описание: Улыбнуться, показать верхние и нижние зубы. Удерживать до 10.
«ПЯТАЧОК»
Цель: развитие артикуляционной моторики.
Описание: Вытянуть вперед губы пятачком и покрутить им вправо-влево, вправо-влево(8-10 раз).
«ЧИСТИМ ЗУБЫ СНАРУЖИ»
Зубки верхние снаружи
Нам почистить очень нужно.
Зубки нижние – не хуже,
Тоже чистки просят дружно.
Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.
Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

Комплекс №3 (Ноябрь)
«ШАРИК»
Шарик слева, шарик справа,
Есть у нас одна забава:
В щеки дуем – чередуем,
То в одну, а то в другую.
Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.
Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

«САМОВАР»
Щеки надую и выпущу пар,
И запыхчу, как большой самовар.
Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.
Описание: Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».
«СДУЙ ВАТКУ С ЛАДОШКИ»
Цель: развитие артикуляционной моторики.
Описание: Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на ватку или бумажку. Можно сдувать ватку со стола, с ладошки другого ребенка.

Комплекс №4 (Декабрь)
«ХОМЯЧОК»
Языком давить стараюсь,
В щеку сильно упираюсь.
Раздалась моя щека,
Как мешок у хомяка.
Цель: развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.
Описание: Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.
«РАСЧЕСКА»
Цель: развитие артикуляционной моторики.
Описание: Рот приоткрыть. Верхними зубами водить по нижней губе (5-6 раз, потом нижними зубами по верхней губе, как бы причесывая (5-6 раз).
«ЛОШАДКА»
Цок-цок-цок по мостовой-
Идет лошадка к нам с тобой.
Щелкай язычком быстрее,
Чтоб она пришла скорее.
Цель: отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

Комплекс №5 (Январь)
«ЛЮБОПЫТНЫЙ ЯЗЫЧОК»
Вот и вышел на порог
Любопытный язычок.
«Что он скачет взад-вперед?» -
Удивляется народ.
Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.
Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.
«МАЛЯР»
Стал язычок твой маляром,
Он будет красить старый дом:
Вперед-назад, вперед-назад…
Ремонту каждый будет рад.
Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок», делая движения языком вперёд-назад.

«УЛЫБКА»
Широка Нева-река,
И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краев и до десны.
Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.
Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удержать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Комплекс №6 (Февраль)
«БАРАБАНЩИК»
В руки барабан возьмем
И играть на нем начнем.
Язычок наверх подняли,
«Д-д-д-д» застучали.
Цель: отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).
Описание: Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.
«ШАРИК»
Шарик слева, шарик справа,
Есть у нас одна забава:
В щеки дуем – чередуем,
То в одну, а то в другую.
Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.
Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.
«КОТЕНОК ЛАКАЕТ МОЛОКО»
Цель: развитие артикуляционной моторики.
Описание: Быстрое выбрасывание и втягивание языка. При втягивании закругляем край языка, как бы захватывая молоко.

Комплекс №7 (Март)
«ПОИГРАЕМ НА ГУБАХ»
Цель: развитие артикуляционного аппарата.
Описание: Через губы вдуваем воздух, периодически их смыкая: б-б-б-б.
«ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ»
Улыбнись, не будь груба,
Здравствуй, верхняя губа!
Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки, если
она укорочена.
Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.
«ЧАСИКИ» («МАЯТНИК»)
Влево-вправо кончик ходит,
Будто места не находит.
Цель: укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть острый язык как можно дальше вперед и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому: «Тик-так, тик-так». (10-12 раз). Проделать упражнение 10-15 раз.

Комплекс №8 (Апрель)

«ХОБОТОК»
Я слегка прикрою рот,
Губы – «хоботом» вперед.
Далеко я их тяну,
Как при долгом звуке: у-у-у.
Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.
Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
«ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ПОДБОРОДКОМ»
Просыпается язык –
Долго спать он не привык.
И спросил у подбородка:
- Эй, какая там погодка?
Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку, затем убрать язык в рот. Проделать упражнение 5-10 раз.
«ОКОШКО»
Рот прикрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят
И в окошечко глядят.
Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.
Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

Комплекс №9 (Май)

«КАЧЕЛИ»
Чашкой» вверх
И «горкой» вниз
Гнется мой язык –
Артист!
Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика языка.
Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, Тянуть кончик языка то вверх, к носу, то вниз, к подбородку. Язык качается: вверх-вниз, вверх-вниз (10 раз).
«УЛЫБКА-ХОБОТОК»
Улыбается ребенок,
Хобот вытянул слоненок.
Вот зевает бегемот,
Широко открыв свой рот.
Цель: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.
Описание: Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочерёдно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у - и», «и – у - а», удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

«ЗАЙЧИК»
Губку верхнюю подняв,
Замер зайчик, зубки сжав.
Цель: отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.
Описание: Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняет

Комплекс артикуляционной гимнастики в средней группе на год

Комплекс №1 (Сентябрь)

1.Бегемотик рот открыл, Подержал. Потом закрыл. Подразним мы бегемота - Подшутить над ним охота.	Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот. Повторяем упражнение 3-5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Вновь повторяем упражнение 3-4раза.
2.Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.	Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №2 (Сентябрь)

1.Хомячок надует щечки У него зерно в мешочках. Мы надуем щечки тоже, Хомячку сейчас поможем.	Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Устала собачка и дышит устало. И даже за кошкою бегать не стала. Широкий язык отдохнет, полежит, И снова собачка за кошкой бежит.	Учимся делать упражнение «Лопата». Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Котенок любит молоко: Нальешь - и нет ни капли вмиг.	Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко». Широко открываем рот, делаем 4-5 движений

Лакает быстро и легко, «Лопаткой» высунув язык.	широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №3 (Октябрь)

1.Язычка загнем края, Делай так же, как и я. Язычок лежит широкий. И, как чашечка, глубокий.	Учимся делать упражнение «Чашечка». Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Выше дуба, выше ели На качелях мы взлетели. А скажите, вы б сумели Язычком «качать качели»?	Учимся делать упражнение «Качели». Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.У птички клювик очень колкий И тонкий , острый, как иголка. Взгляни-ка рядом на страницу: Мой язычок - как клюв у птицы.	Учимся делать упражнение «Иголочка». Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3-5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4 раза.

Комплекс №4 (Октябрь)

1.Язык, как маятник часов, Качаться вновь и вновь готов. Котенок улыбается, Он, как и ты, старается.	Учимся делать упражнение «Маятник». Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Знает это весь народ:	Учимся делать упражнение «Вкусный мед».

Любит мишка вкусный мед. Язычком губу оближет И подсядет к меду ближе.	Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Выгни язычок, как спинку. Выгнул этот рыжий кот. Ну-ка, рассмотри картинку: Он по мостику идет.	Учимся делать упражнение «Мостик». Открываем рот. Выгнув спинку языка, упираем его кончик в нижние зубы изнутри рта. Удерживаем в таком положении 3-5 секунд. Медленно сближаем и сжимаем зубы, закрываем рот. «Мостик» стоит за закрытыми зубами. Затем предлагаем ребенку выпрямить язычок, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №5 (Ноябрь)

1.Белка щелкает орешки Обстоятельно, без спешки. Упираем язычок.	Влево-вправо, на бочок. Учимся делать упражнение «Орешек». При закрытом рте упираем напряженный кончик языка то в левую, то в правую щеку. Выполняем 6-8 раз. Затем даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.	Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №6 (Ноябрь)

1.Хомячок надует щечки У него зерно в мешочках. Мы надуем щечки тоже, Хомячку сейчас поможем.	Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Выше дуба, выше ели На качелях мы взлетели. А скажите, вы б сумели Язычком «качать качели»?	Учимся делать упражнение «Качели». Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова

	поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Котенок любит молоко: Нальешь - и нет ни капли вмиг. Лакает быстро и легко, «Лопаткой» высунув язык.	Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко». Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №7 (Декабрь)

1.У птички клювик очень колкий И тонкий , острый, как иголка. Взгляни-ка рядом на страницу: Мой язычок - как клюв у птицы.	Учимся делать упражнение «Иголочка». Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3-5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Язычка загнем края, Делай так же, как и я. Язычок лежит широкий. И, как чашечка, глубокий.	Учимся делать упражнение «Чашечка». Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №8 (Декабрь)

1.Знает это весь народ: Любит мишка вкусный мед. Язычком губу оближет И подсядет к меду ближе.	Учимся делать упражнение «Вкусный мед». Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Устала собачка и дышит устало. И даже за кошкою бегать не стала.	Учимся делать упражнение «Лопата». Широко открываем рот. Кладем мягкий

Широкий язык отдохнет, полежит, И снова собачка за кошкой бежит.	спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.	Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №9 (Январь)

1.Бегемотик рот открыл, Подержал. Потом закрыл. Подразним мы бегемота - Подшутить над ним охота.	Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот. Повторяем упражнение 3-5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Вновь повторяем упражнение 3-4раза.
2.Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.	Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №10 (Январь)

1.Хомячок надует щечки У него зерно в мешочках. Мы надуем щечки тоже, Хомячку сейчас поможем.	Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Устала собачка и дышит устало. И даже за кошкою бегать не стала. Широкий язык отдохнет, полежит, И снова собачка за кошкой бежит.	Учимся делать упражнение «Лопата». Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну.

	Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Котенок любит молоко: Нальешь - и нет ни капли вмиг. Лакает быстро и легко, «Лопаткой» высунув язык.	Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко». Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №11 (Февраль)

1.Язычка загнем края, Делай так же, как и я. Язычок лежит широкий. И, как чашечка, глубокий.	Учимся делать упражнение «Чашечка». Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Выше дуба, выше ели На качелях мы взлетели. А скажите, вы б сумели Язычком «качать качели»?	Учимся делать упражнение «Качели». Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.У птички клювик очень колкий И тонкий , острый, как иголка. Взгляни-ка рядом на страницу: Мой язычок - как клюв у птицы.	Учимся делать упражнение «Иголочка». Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3-5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4 раза.

Комплекс №12 (Февраль)

1.Язык, как маятник часов, Качаться вновь и вновь готов. Котенок улыбается, Он, как и ты, старается.	Учимся делать упражнение «Маятник». Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Знает это весь народ: Любит мишка вкусный мед. Язычком губу оближет	Учимся делать упражнение «Вкусный мед». Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно.

И подсядет к меду ближе.	Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Выгни язычок, как спинку. Выгнул этот рыжий кот. Ну-ка, рассмотри картинку: Он по мостику идет.	Учимся делать упражнение «Мостик». Открываем рот. Выгнув спинку языка, упираем его кончик в нижние зубы изнутри рта. Удерживаем в таком положении 3-5 секунд. Медленно сближаем и сжимаем зубы, закрываем рот. «Мостик» стоит за закрытыми зубами. Затем предлагаем ребенку выпрямить язычок, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №13 (Март)

1.Белка щелкает орешки Обстоятельно, без спешки. Упираем язычок.	Влево-вправо, на бочок. Учимся делать упражнение «Орешек». При закрытом рте упираем напряженный кончик языка то в левую, то в правую щеку. Выполняем 6-8 раз. Затем даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.	Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №14 (Март)

1.Хомячок надует щечки У него зерно в мешочках. Мы надуем щечки тоже, Хомячку сейчас поможем.	Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Выше дуба, выше ели На качелях мы взлетели. А скажите, вы б сумели Язычком «качать качели»?	Учимся делать упражнение «Качели». Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем

	язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Котенок любит молоко: Нальешь - и нет ни капли вмиг. Лакает быстро и легко, «Лопаткой» высунув язык.	Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко». Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №15 (Апрель)

1.У птички клювик очень колкий И тонкий , острый, как иголка. Взгляни-ка рядом на страницу: Мой язычок - как клюв у птицы.	Учимся делать упражнение «Иголочка». Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3-5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Язычка загнем края, Делай так же, как и я. Язычок лежит широкий. И, как чашечка, глубокий.	Учимся делать упражнение «Чашечка». Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №16 (Апрель)

1.Знает это весь народ: Любит мишка вкусный мед. Язычком губу оближет И подсядет к меду ближе.	Учимся делать упражнение «Вкусный мед». Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Устала собачка и дышит устало. И даже за кошкою бегать не стала. Широкий язык отдохнет, полежит,	Учимся делать упражнение «Лопата». Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу.

И снова собачка за кошкой бежит.	Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.	Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №17 (Май)

1.Бегемотик рот открыл, Подержал. Потом закрыл. Подразним мы бегемота - Подшутить над ним охота.	Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот. Повторяем упражнение 3-5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Вновь повторяем упражнение 3-4раза.
2.Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.	Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс №18 (Май)

1.Хомячок надует щечки У него зерно в мешочках. Мы надуем щечки тоже, Хомячку сейчас поможем.	Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
2.Устала собачка и дышит устало. И даже за кошкою бегать не стала. Широкий язык отдохнет, полежит, И снова собачка за кошкой бежит.	Учимся делать упражнение «Лопата». Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и

	расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
3.Котенок любит молоко: Нальешь - и нет ни капли вмиг. Лакает быстро и легко, «Лопаткой» высунув язык.	Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко». Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

Комплекс артикуляционной гимнастики в старшей группе

Карточка№1«Улыбка»

Широка Нева-река,
И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краев и до десны.

Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.
Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удержать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Карточка№2 «Хоботок»

Я слегка прикрою рот,
Губы – «хоботом» вперед.
Далеко я их тяну,
Как при долгом звуке: у-у-у.

Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.
Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Карточка№3 «Домик открывается»

Ротик широко открыт,
Язычок спокойно спит.

Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.
Описание: Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

Карточка№4. Чередование «Хоботок» - «Улыбка» - «Домик открывается».

Улыбается ребенок,
Хобот вытянул слоненок.
Вот зевает бегемот,
Широко открыв свой рот.

Цель: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.
Описание: Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочерёдно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у - и», «и – у - а»),удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

Карточка№5. «Любопытный язычок»

Вот и вышел на порог
Любопытный язычок.
«Что он скачет взад-вперед?» -
Удивляется народ.

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.
Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

Карточка№6.«Лягушка»

Ниже нижнюю губу
Опущу я, как смогу.

Цель: отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать
подвижность и укреплять мышцы губ.
Описание: Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

Карточка№7. «Зайчик»

Губку верхнюю подняв,
Замер зайчик, зубки сжав.

Цель: отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.
Описание: Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

Карточка№8. «Окошко»

Рот прикрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят
И в окошечко глядят.

Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.
Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

Карточка№9. «Язык здоровается с подбородком»

Просыпается язык –
Долго спать он не привык.
И спросил у подбородка:
- Эй, какая там погодка?

Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Проделать упражнение 5-10 раз.

Карточка№10. «Язык здоровается с верхней губой»

Улыбнись, не будь груба,
Здравствуй, верхняя губа!

Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки), если она укорочена.
Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

Карточка№11. «Обезьянка»

За нижнюю губку
заложен язык –
Из зеркала смотрит
мартышкин двойник.

Цель: отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.
Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удержать его в таком положении не менее 5 секунд.

Карточка№12. «Бульдог»

За верхнюю губку
заложен язык –
Бульдог уступать
никому не привык.

Цель: тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.
Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.

Карточка№13 «Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)

Обезьянка и бульдог –
Всем покажет язычок.

Цель: укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ – верх).
Описание: Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».

Карточка№14. «Хомячок»

Языком давить стараюсь,
В щеку сильно упираюсь.
Раздалась моя щека,
Как мешок у хомяка.

Цель: развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.
Описание: Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

Карточка№15. «Кружок»

Мой язык совсем не глуп –
Ходит кругом возле губ.

Цель: развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щек.
Описание: Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

Карточка№16. Чередование «Толстячки - худышки»

Вот толстяк – надуты щеки
И, наверно, руки в боки.
Вот худышка – щеки впали:
Видно, есть ему не дали.

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.
Описание: Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

Карточка№17. «Шарики» (поочерёдное надувание щёк)

Шарик слева, шарик справа,
Есть у нас одна забава:
В щеки дуем – чередуем,
То в одну, а то в другую.

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.
Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

Карточка№18. «Самовар»

Щеки надую и выпущу пар,
И запыхчу, как большой самовар.

Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.
Описание: Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».

Карточка№19. «Шлёпаем губами по языку»

А теперь уж не зубами –
Я пошлепаю губами:
«У быка губа тупа,
Па-па-па, па-па-па».

Цель: расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па».
Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:
пошлёпать губами кончик языка;
пошлёпать губами середину языка;
пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

Карточка№20. «Чашечка»

Улыбаюсь, рот открыт:
Там язык уже стоит.
К зубкам подняты края –
Вот и «чашечка» моя.

Цель: научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

Карточка№21. «Вкусное варенье»

Как будто варенье
лежит на губе –
Слижу его «чашечкой»
в ротик себе.

Цель: отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечку».

Карточка№22. «Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней

На верхнюю губку,
На верхние зубки,
За зубки скачок —
Во рту язычок.

Цель: удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Вырабатывать умение менять положение языка, не разрушая «чашечку».
Описание: Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд.

Карточка№23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)

Я «чашку» выведу вперед,
С нее подую вверх.
И теплый воздух обдает
Мой носик, например.

Цель: направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

Карточка№24 .«Не разбей чашечку»

Широко открыт мой рот,
Ходит «чашка» взад-вперед.

Цель: производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка.
Описание: Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперёд и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».

Карточка№25. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)

Зубы верхние – смотри:
Чищу «чашкой» изнутри.

Цель: развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

Карточка№26. «Покусаем язычок»

Выдвигай свой язык,
Чтоб лениться не привык.
И от кончика до корня
Я кусаю все проворней.

Цель: добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.
Варианты: 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та».

Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.

Карточка№27.«Кусаем боковые края языка»

«Горкой» выгну язычок,
Пожую ему бочок:
Левый, правый, оба сразу
Я жую как по заказу.

Цель: преодолевать пластичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.
Описание: Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10-15 раз.

Карточка№28.«Чистим зубы снаружи»

Зубки верхние снаружи
Нам почистить очень нужно.
Зубки нижние – не хуже,
Тоже чистки просят дружно.

Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.
Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

Карточка№29.«Загоним мяч в ворота»

Щек своих не надуваю,
Мяч в ворота загоняю.

Цель: научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.
Описание: Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.
Варианты: можно предложить ребёнку на вертушку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки), направленная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в небольшую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в бутылочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит пароход»). Это очень нравится детям.

Карточка№30.«Лопаточка»

Поперек улыбки лег –
Отдыхает язычок.

Цель: вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Карточка№31.«Дуем на лопаточку»

Дую, дую на «лопатку»,
Чтоб была широкой, гладкой.

Цель: вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.

Карточка№32.«Горка» («мостик»)

Улыбаюсь, рот открыт –
Там язык лежит, свернувшись.
В зубы нижние уткнувшись,

Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

Горку нам изобразит.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Карточка№33.«Ветерок дует с горки»

С горки дует ветерок,
И несет он холодок.

Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

Карточка№34.«Мостик построим – мостик разрушим»

Ставлю я язык «дугой»
И кладу – даю покой.

Цель: научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.
Описание: Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»). Удержать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.

Карточка№35.«Чистим нижние зубы»

(с внутренней стороны)
Ходит «горка» влево – вправо,
Чистит зубки очень браво.

Цель: научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка.
Описание: Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

Карточка№36.«Катушка»

Широко раскрою рот,
«Горку» выведу вперед.
И, назад отодвигая,
Я ее не разрушаю.

Цель: развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.
Описание: Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.

Карточка№37.«Жуём блинчик»

Вот опять язык свернулся,
В зубы нижние уткнулся.
Двину чуть его вперед,
Разжую его вот-вот.

Цель: научить ребенка распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперёд и покусывать свёрнутый язык
10-15 раз.

Карточка№38.«Гармошка»

Присосу язык на нёбо,
А теперь смотрите в оба:
Ходит челюсть вверх и вниз –
У нее такой круиз.

Цель: развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот (видны верхние и нижние зуб) и широким язычком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

Карточка№39 .«Маляр»

Язык – как кисточка моя,
И ею нёбо крашу я.

Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком

языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

Карточка№40. «Барабанщик»

За зубами в бугорок
Бьёт широкий язычок.

Цель: отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).
Описание: Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.
Варианты: 1. Стучим кончиком языка за верхними зубами, произнося: «дын-дын-дын» («звоночек»).
Стучим и произносим: «т-д-т-д» («скачет лошадка»).
Многократно произносим: «а-д-д-д», «а-д-д-д», «а-д-д-д» («песенка»).

Карточка№41 .«Лошадка»

Рот широко открываю,
К нёбу язык прижимаю.
Прыгает вниз язычок.
И раздается щелчок.

Цель: отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

Карточка№42. «Грибок»

Широко открою рот,
Будто щелкну я вот-вот.
Присосу язык на нёбо,
Челюсть вниз – и вся учеба.

Цель: отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука «р». Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

Карточка№43. «Кучер»

Губы вместе я сведу,
Через губы буду дуть.
Поиграю я в игру
И скажу лошадке: «Тпру!».

Цель: отрабатывать вибрацию губ и языка, подготавливать артикуляционные органы к произношению «р». Развивать силу выдоха.
Описание: Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у».
Варианты: положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).

Карточка№44. «Парус»

Улыбаюсь, рот открыт:
«Парус» там уже стоит.
Прислоню язык, смотрю,
К зубкам верхним изнутри.

Цель: удерживать язык за верхними зубами. Укреплять мышцы языка.
Описание: Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

Карточка№45.«Иголочка»

Улыбаюсь: вот шутник –
Узким – узким стал язык.
Меж зубами, как сучок,
Вылез длинный язычок.

Цель: научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении.
Описание: Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Карточка№46.«Маятник»

Влево-вправо кончик ходит,
Будто места не находит.

Цель: укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Проделать упражнение 10-15 раз.

Карточка№47.«Змейка»

А у змейки язычок
Узок, тонок, как сучок.
Ходит-ходит взад-вперед:
Как же он не устает?

Цель: развивать подвижность языка, переменно выдвигая и убирая узкий язык.
Описание: Открыть рот и производить узким языком движения вперёд-назад («жало змейки»).

Карточка№48.«Индюк»

Широко открыт мой рот,
Язычок – назад – вперед.
Лижет «чашечкой» губу
И «болбочет» на бегу.

Цель: отрабатывать подъем языка и подвижность кончика языка.
Описание: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движения постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

Карточка№49.«Качели»

«Чашкой» вверх
И «горкой» вниз
Гнется мой язык –
Артист!

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика языка.
Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочерёдно, менять положение языка 4-6 раз.

Карточка№50.«Пароход»

Вывожу язык вперед,
Закушу его – и вот:
«Ы» тяну – и к нам идет
Белый-белый пароход.

Цель: отрабатывать положение языка, необходимое для постановки «л» (особенно при напряженности языка и замене твердого «л» на мягкий «ль»).
Описание: Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук «ы-ы-ы» («пароход гудит»).

Комплекс артикуляционной гимнастики в подготовительной группе на год

КОМПЛЕКС №1(Сентябрь)
Дыхательное упражнение.
Вдыхаем аромат леса. Вдох носом, пауза, под счет «раз», «два», «три» выдох ртом.
Мимическое упражнение.
Поздняя Осень. Поздняя Осень грустная, печальная, .

Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Шли-шли, к Мишкиной берлоге подошли. Широко открыть рот, показать, как зевает медведь, ему осенью хочется спать. Раскрывать и закрывать рот.
Упражнения для губ и щек
«Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

Упражнения для языка.
«Птенчики». Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости
Часики. Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Кончик языка поочерёдно касается то левого, то правого угла рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт. Подбородок не двигается! Тик-так, тик-так, ходят часики вот так.
Лягушка. Удерживание губ в улыбке, как бы беззвучно произнося звук [и]. Передние верхние и нижние зубы обнажены. Как веселые лягушки, тянем губки прямо к ушкам. Потянули - перестали. И нисколько не устали!
Змейка. Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.
Качели. Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
Речевая зарядка. «Осень» Подул ветер - «У-у-у!» Листья пожелтели, задрожали - «Ф-ф-ф!» Полетели на землю - «П-п-п!» Зашуршали - «Ш-ш, Ш-ш!».

КОМПЛЕКС №2
Работа над дыханием.
Кораблик . Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.
Мимическое упражнение.
Солнечный осенний и в дождливый, хмурый осенний день.(Наше настроение. Показать, какое у вас настроение).

Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Брусничка. Посмотрите, как много здесь брусники! Соберите полную ладошку брусники. Попробуйте ягоды на вкус, хорошенько прожуйте их. Имитировать жевание.
Упражнения для щек.
«Голодный хомячок». Втянуть щеки.
Покусывание, похлопывание и растирание щек.

Упражнения для языка.
Горка (Киска сердится). Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
«Лопаточка». Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
Катушка. Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.
Речевая зарядка. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.
- Мал, да удал. - Два сапога - пара. - Нашла коса на камень.

КОМПЛЕКС №3(Октябрь)
Работа над дыханием.

«Посмотрим, будет ли дождик» Поднять голову в исходную позицию, затем откинуть назад (вдох ртом), вернуться в исходную позицию (выдох носом).
Мимическое упражнение.
Чистим и едим лук. От лука слезятся глаза. Он горький.
Упражнение для жевательно- артикуляционных мышц.
Стучит швейная машинка. Максимально часто открывать рот с произнесением слогов: «Ба-ба-ба-ба-ба, бы-бы-бы-бы-бы, пы-бы-пы-бы-пы-бы».
Упражнения для губ
Застегивание и расстегивание молнии. Улыбнуться, крепко сомкнуть губы, удерживать их в таком положении под счет до «пяти» (застегнули молнию). Разомкнуть губы (расстегнули молнию)-

Большие пуговицы, и маленькие пуговки. Максимально округлить губы (большая пуговица), вытянуть губы узкой «трубочкой» (маленькая пуговка).

Упражнения для языка
«Чьи зубы чище?».
Цель: Вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть языком.
Описание: Широко открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.
Внимание!
Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.
Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.
Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.
Шитье на разных швейных машинках. Широко открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, боковые края прижать к коренным зубам и произносить: «Д-д-д-д-д» (шьем на электрической швейной машинке), «Т-т-т-т-т» (шьем на ручной швейной машинке).
Строчка. Кончик языка «иголочкой» ритмично касается верхней губы, начиная с уголка рта.

Речевая зарядка.
«Ох! Ох! Ох!» - ворчит Горох. Помидоры: «Ах! Ах! Висим мы на кустах». Лук: «Ух! Ух! Ух! Какой на мне кожух!

КОМПЛЕКС №4
Работа над дыханием.
Дуем на горячий чай. Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох).

Мимически е упражнения.
Выразить свое состояние в ситуациях: видите червяка в яблоке, червяк грызет яблоко. Яблоко свалилось нам на голову.
Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Жуем твердую морковь. Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями.
Упражнения для губ и щек.
Щечки-яблочки. Ваши щечки круглые как яблочки. Надуть обе щеки.
Спрячет сливу за щеку. Надувать попеременно то правую, то левую щеку.
Круглая виноградинка. Вытянуть губы вперед узкой трубочкой.
Банан. Улыбнуться, приподняв уголки губ вверх. Губы сомкнуты.
Упражнения для языка.
«Змейка». Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

Маляр
Цель: отрабатывать движение языка вверх и его подвижность.
Описание: улыбнуться, открыть рот и "погладить" кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад.

Внимание!
1. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.
2. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высовывался изо рта.
Дует ветерок.
Цель: вырабатывать воздушную струю, выходящую по краям языка.
Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, прикусить кончик языка передними зубами и подуть. Наличие и направление воздушной струи проконтролировать ваткой.
Внимание! Следить, чтобы воздух выходил не посередине, а из углов рта.
Речевая зарядка.
Маша и Даша в саду. Пришли девочки в сад, увидели много-много фруктов и удивились: «О-о-о-о-о-о!» Вдруг, откуда ни возьмись, выбежала собачка и залаяла: «Ав-ав-ав-ав!» (На одном выдохе, сначала тихо, затем громко.)

КОМПЛЕКС №5(Ноябрь)
Работа над дыханием.
"Листопад". Перед ребёнком на столе выкладывают листочки.. Красные, оранжевые, жёлтые листья падают с деревьев. Подул ветер и разбросал все листья по земле! Давай сделаем ветер – подуем на листья!"
Мимическое упражнение.
Выражение эмоционального состояния (настроения): доволен - недоволен; виноват, пристыжен; возмущен; смущен; счастлив - несчастлив; озабочен; спокоен - рассержен.
Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Стручок фасоли. Изобразить створки фасоли. Челюсти в спокойном состоянии (счет «раз», «два»). «Стручок лопнул» - движение нижней челюсти вперед (на счет «три»):
а) без нажима языком на нижнюю челюсть;
б) с сильным нажимом - подталкиванием языком нижней челюсти вперед.

Упражнения для губ и щек.
Хомячок-толстячок. Показать, какие толстые щечки у хомячка, который несет в норку запасы. Надуть обе щеки одновременно. Хомячок высыпал зерно в норке. Втянуть щеки.
Упражнения для языка.
"Улыбка"- Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
"Трубочка" - Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.
Чашечка». Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
«Вкусное варенье».
Цель: Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.
Описание: Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.
Внимание!
Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).
Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

Речевая зарядка.
Тетушка племянничка
Весело встречает.
Чай ему с вареньем
Тут же предлагает.
Ах, какое вкусное,
Сладкое варенье,
Да и каша манная
Просто объеденье -
Ням-ням-ням-ням.

КОМПЛЕКС № 6

Работа над дыханием.
Вдох и выдох носом. Вдох носом - выдох ртом.
Вдох ртом - выдох носом. Вдох и выдох ртом.
Мимическое упражнение.

Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала. Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались.
Упражнение для жевательно- артикуляционных мышц.
Сорвали и попробовали айву. Невкусная айва: «Фа-фо, фы-фу!»

Упражнение для губ и щек.
«Рыбки разговаривают». Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).
Надувание щек поочередно.
"Заборчик - губы сильно растягиваются в стороны, вверх, обнажая оба ряда зубов.
"Улыбка" - растягивание разомкнутых или сомкнутых губ.

Упражнение для языка.
"Горка" - выгибать спинку языка, удерживая кончик языка за нижними зубами.
Лошадка" - щелкать языком.
«Футбол», («Спрячь конфетку»).Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.
«Качели».
Цель: Вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука л с гласными "а", "ы", "о", "у".
Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.
Внимание!
Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.
Колья забора острые - вот такие. Показать «острый» язык. По очереди высовывать то «широкий», то «узкий» язык.
Язык «лопаткой» положи
И спокойно подержи.
Язык «колышком» потом
Потянем тонким острием.

Речевая зарядка.
Вьюга. Старая, седая, с ледяной клюкой, Вьюга ковыляет Бабой Ягой. Воет вьюга: «З-з-з-з-з-з». (С усилением звука.) Застонал . от вьюги: «М-м-м-м-

м-м». (Тихо, высоким голосом.) Тяжело стог дубы: «М-м-м-м-м-м». (Громко, низким голосом.) Стонут берег «М-м-м-м-м-м». (Тихо, высоким голосом.) Шумят ели: «Ш-ш-ш-ш-ш». Стихает вьюга: «С-с-с-с-с-с».

КОМПЛЕКС № 7(Декабрь)

Работа над дыханием.
Вдох носом - повернуть голову влево. Увидели очень большое яблоко. Выдох ртом с произношением звука 0-0-0. Повернуть голову направо. Какая огромная грушаl Вдох носом, выдох ртом.
Мимическое упражнение.
Увидели гриб-сморчок. Сморщить лицо. Показать, как вы удивились, увидев огромный мухомор. Вытянуть лицо и раскрыть рот. Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, при опускании - почти закрываются.
Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Игровое упражнение «Жуем твердую грушу.

Брусничка. Посмотрите, как много здесь брусники! Соберите полную ладошку брусники. Попробуйте ягоды на вкус, хорошенько прожуйте их. Имитировать жевание.
Упражнения для губ и щек
Уточка». Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.
Щечки-яблочкu. Ваши щечки круглые как яблочки. Надуть обе щеки.
Спрячем сливу за щеку. Надувать попеременно, то правую, то левую щеку.
Круглая виноградинка. Вытянуть губы вперед узкой трубочкой.
Банан. Улыбнуться, приподняв уголки губ вверх. Губы сомкнуты.
Упражнения для языка.
Язык "лопаткой" положи
И спокойно подержи.
Язык "колышком" потом
Потянем тонким острием.
Мелькает беличий хвостик. Рот открыт, губы в улыбке. Поворачивать сильно высунутый изо рта язык вправо и влево так, чтобы его кончик касался уголков рта. Челюсти и губы при этом неподвижны.
Горка», («Киска сердится»). Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
«Пароход гудит».
Цель: Вырабатывать подъем спинки языка вверх.
Описание: Приоткрыть рот и длительно произносить звук ы (как гудит пароход).
Внимание! Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка
Речевая гимнастика.
Разговоры фруктов. Произнесение слоговых сочетаний от имени разных фруктов. Яблоко сердится на Гусеницу: "Фу-фа-фу!" Вишни просят Скворцов не клевать их: "Пта-пты-пто, пта-пту-пты".
Яблоки падают на траву: "Бам-бом-бум!»

КОМПЛЕКС№ 8

Работа над дыханием.
Вдох и выдох носом. Вдох носом - выдох ртом.
Вдох ртом - выдох носом. Вдох и выдох ртом.
Мимическое упражнение.

Выразить удовольствие от приятного запаха земляничного варенья, запаха розы, аромата яблока.
Упражнения для губ и щек.
Кувшины с узким и широким горлышком. Вытягивать губы то узкой, то широкой «трубочкой». Самовар. Надувать обе щеки одновременно.
«Рыбки разговаривают». Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).
Надувание щек поочередно.
Упражнения для языка.
Язычок-листок прикрыл яблочка бочок. Поднять язык вверх и закрыть верхнюю губу. Опустить вниз и закрыть нижнюю губу.
"Бублик", "Рупор" - Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
«Грибок». Рот открыт. Язык присосать к нёбу.
«Почистить зубы». Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
Индюк».
Цель: Вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.
Описание: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болобочет).

Речевая зарядка.
Развитие интонационной выразительности речи
Где мой пальчик?
Маша варежку надела.
- Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал!
Маша варежку сняла -
Поглядите-ка, нашла!
Ищешь, ищешь - и найдешь.
- Здравствуй, пальчик,
Как живешь?

КОМПЛЕКС №9 (Январь)
Упражнения на дыхание.
Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху.
«Ветер гудит». Приоткрыть рот и длительно произносить звук у-у-у-у-у на одном выдохе.
Мимические упражнения
Выразить мимикой свое огорчение - разбили чашку, радость - купили новую посуду, неудовольствие - много грязной посуды.
Показать состояние грязной посуды, которая была у бабушки Федоры в сказке К.Чуковского.
Упражнения для щек и губ
Снеговики радуются снегу и морозу. Надуть щеки. Веселое выражение глаз.
Грустные снеговики весной. Опустить уголки губ вниз. Передать печальный взгляд.
Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.
Упражнения для языка.
Зеленый дятел прощается с соловьем». Кончик языка лежит за нижними зубами. Произнести звукосочетания киэй-киэй-киэй. Раскрыть рот, улыбнуться, обнажая все зубы. Удерживать губы и зубы в таком положении под счет до 5, затем закрыть рот.
Клюв аиста».

Высунуть изо рта узкий и острый язык. В случае затруднений предложить ребенку дотянуться языком до конфеты или другого предмета.
«Чьи зубы чище?».
Цель: Вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть языком.
Описание: Широко открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.
Внимание!
Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.
Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.
Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.
Речевая зарядка
Проговаривание загадки и чистоговорки.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Крышка громко зазвенела. -
Пейте чай, вода вскипела!(Самовар)

Взял Валерка тарелку,
Взял Валерка поднос.
Мне Валерка тарелку
На подносе принес.

КОМПЛЕКС № 10

Упражнение на дыхание
Выработка правильного диафрагмального дыхания. Игровое задание «Шарик - ямочка».
Сделай глубокий вдох. Твой животик стал похож на мячик. Выдохни воздух - образовалась ямочка.
Мимическое упражнение.
Изобрази грустных аистов. Покажи, как им не хочется покидать родные края. Улыбнись, передай им свое хорошее настроение.
Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц.
«Жуем твердую морковь».
Что лежит на подносе? (Морковь.)
«Нас угостили морковкой». Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями.
- Покажите, как грызет морковку зайка.
Упражнения для губ и щек.
«Широкая труба». Щенок увидел вот такую широкую трубу и решил туда залезть. Зубы сомкнуть, губы вытянуть широкой трубочкой.
Сытый хомячок.
Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
Голодный хомячок.
Втянуть щеки.
Упражнения для языка.
«Кабачок, кабачок, покажи-ка свой бочок». Загнуть кончик языка, поднять за верхние зубы и удерживать его в таком положении под счет до 4-5.
.«Дует ветерок».
Цель: Вырабатывать воздушную струю, выходящую по краям языка.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, прикусить кончик языка передними зубами и подуть. Наличие и направление воздушной струи проконтролировать ваткой.
Внимание! Следить, чтобы воздух выходил не посередине, а из углов рта.

«Барабан»
Цель: Укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка и умение делать кончик

языка напряженным.
Описание. Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук д: д - д - д. Сначала звук д произносить медленно. Постоянно убыстряя темп.
Речевая зарядка
Мороз колдует.
Разыграйтесь-ка, метели!
Гнитесь ниже, сосны, ели!
Все, что есть в моем лесу,
Я засыплю, занесу!

КОМПЛЕКС № 11(Февраль)
Работа над дыханием.
Формирование плавного длительного выдоха. Дети сдувают с листа бумажные комочки. «Чей кочек дальше улетит».
Мимические упражнения
Поднялся шторм. Покажите, как вам стало страшно. А теперь покажите, какие вы смелые, мужественные и храбрые.
Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
«Голодные птенчики». Максимально широко открывать рот (язык лежит на дне ротовой полости, кончик упирается в нижние зубы) и произносить слоги ам-ам-ам-ам.
«Птенчики глотают пищу». Сглатывание слюны.
Упражнения для губ и щек.
«Мама-птица прогоняет от птенцов куницу». Всасывание верхней губы под нижнюю с резким выбрасыванием ее при раскрытом рте (чмоканье).
«Дуем на горячий чай». Вытягивание губ широкой трубочкой с имитацией дутья на горячий чай.
Пятачок. Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.
Упражнения для языка
«Гармошка»
Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.
На гармошке я играю,
Рот пошире открываю,
К нёбу язычок прижму,
Ниже челюсть отведу.
«Язычок ищет щелочку в заборчике». Выдвижение распластанного языка между зубами и его покусывание. (На языке должны оставаться следы от зубов.)
«Лошадка едет тихо».
Цель: Вырабатывать движение языка вверх и помочь ребенку определить место языка при произнесении звука «л».
Описание: Ребенок должен производить те же движения языком, что и в предыдущем упражнении, только беззвучно.
Внимание!
Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны: упражнение выполняет только язык.
Кончик языка не должен загибаться внутрь.
Кончик языка упирается в небо за верхними зубами, а не высовывается изо рта.

Речевая зарядка.
Под окошком - блл, блл, блл -
Индюки болтают.

Индюшачьей речи
Никто не понимает.
На качели индюки
Весело кивают.
Покататься Язычку
"Блл, бллл!" - предлагают.

КОМПЛЕКС № 12

Работа над дыханием.
формирование длительного плавного выдоха, «Подуй на султанчики». Использовать султанчики для игр с ветром.
Мимическое упражнение.
Коза в огороде». Изобразить хитрую козу, которая решила полакомиться капустой. Показать, как рассердилась хозяйка на козу. Изобразить страшное огородное пугало, показать, как его испугались вороны.

Упражнения для губ и щек.
«Кит-бутылконос и косатка». Дети показывают, какие носы у бутылконоса и косатки. Чередовать движения: губы сжать и вытянуть вперед (бутылконос), губы широко раскрыть, зубы сжать (косатка).
"Бублик", "Рупор" - Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
«Недовольная лошадка». Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.
Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.
Упражнения для языка.
«Иголочка», («Стрелочка», «Жало»).Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
Лошадка.
Описание. Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).
«Барабанщик». Рот открываем широко. Кончиком языка стучим по бугоркам за верхними зубами (альвеолам). Получается как английский звук -д-д-д-д-д-. Барабанщик стучит то быстро, то медленно. Выполняем в течение 30 - 60 секунд.
Вот проснулся Язычок,
Выглянул в окошко.
Видит: спинку выгнула
Розовая кошка.

Улыбнуться, приоткрыть рот, прижать кончик языка к нижним зубам, спинку языка выгнуть. Удерживать в таком положении на счет 5-7.
Речевая зарядка.
Этот маленький дружок -
Твой веселый Язычок.
Чтоб он ловким был, умелым,
Чтобы слушался тебя,
Каждый день зарядку делай
Перед зеркалом, шутя!

КОМПЛЕКС № 13

Работа над дыханием.
«Шарик»
Вот так шарик надуваем
И рукою проверяем, а
Теперь мы выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

Мимическое упражнение.
«Медведь в берлоге». Пригрело солнышко, снег растаял, вода попала медведю в берлогу. Дети показывают, как медведь испугался, удивился, огорчился, а потом обрадовался, поняв, что пришла весна.
Упражнения для губ и щек.
Обезьянка, бегемотик -
Все водой полощут ротик.
Рот закрыть, губы плотно сжать, щеки надуть. Имитировать полоскание рта водой. Выполнять упражнение в течение 10– 15 сек.
«Исхудавшие за зиму зверята». Втянуть щеки, затем вернуть щеки в исходное положение.
Упражнения для языка
Сосулька тает». Открыть рот, вытянуть острый язык, затем опустить широкий язык на нижнюю губу. Чередовать положение острого и широкого языка.
«Часики», («Маятник»).Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
Эй, дружок, Антошка!
Сыграй нам на гармошке!
Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу. Не опуская язык, открывать и закрывать рот. Губы в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении.
С братом мы возьмем насос -
Будет праздник для колес:
Подкачаем шины
Папиной машины.
Предложить ребенку длительно произнести звук «сссс…». Обратить его внимание, что при произнесении звука язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя воздуха холодная.
Речевая зарядка.
Каплями забулькав,
Плакала сосулька:
- Я хотела сесть повыше,
Я хотела влезть на крышу,
Я ступила на карниз
И боюсь свалиться вниз!
Кап! Кап! Кап!

КОМПЛЕКС № 14

Работа над дыханием.
«Медведь проснулся после зимней спячки». Открывать рот с глубоким ротовым вдохом.
Вдох и выдох носом. Вдох носом - выдох ртом.
Вдох ртом - выдох носом. Вдох и выдох ртом.
Мимические упражнения
Педагог предлагает детям выразить радость от встречи с весной. Дети показывают, как им тепло и приятно греться на солнышке.

Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Стручок фасоли. Изобразить створки фасоли. Челюсти в спокойном состоянии (счет «раз», «два»). «Стручок лопнул» - движение нижней челюсти вперед (на счет «три»):
а) без нажима языком на нижнюю челюсть;
б) с сильным нажимом - подталкиванием языком нижней челюсти вперед.
Упражнения для языка.
Часики (Маятник).
Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
«Лужи». Открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу, чуть-чуть сдвинув его сначала в левую, затем в правую сторону.
«Почистить зубы». Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
Индюк.
Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.
Описание: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болбочет).

Внимание!
1. Следить, чтобы язык был широким и не сужался.
2. Следить, чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.
3. Язык должен "облизывать" верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.
Речевая зарядка.
Диалог Зимы и Весны
Говорит Весна:
- Сестра, уходить тебе пора!
А Зима Весне в ответ:
- Нет! Нет! Нет! Нет!
Говорит Весна тогда:
- С крыши капает вода?
- Да! Да! Да! Да!
- Тают горки во дворах?
- Ах! Ах! Ах! Ах!
- А на речке, речке треснул лед?
- Вот так! Так вот!

КОМПЛЕКС № 15(Апрель)

Работа над дыханием.
Поворачивать голову в стороны: налево (вдох носом) - прямо (выдох ртом); направо (вдох ртом) - прямо (выдох носом).

Мимические упражнения
поднять брови вверх - расслабить мышцы;
• нахмурить брови - расслабить мышцы;
• глаза спокойно закрыть - открыть;
• глаза прищурить - открыть;
• глаза с силой зажмурить - открыть;

Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Жуем твердую морковь. Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями.

Губы сжать. Имитировать жевательные движения.

Упражнения для губ и щек.
Покусывание, похлопывание и растирание щек.
«Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
• Щечки-яблочки. Ваши щечки круглые как яблочки. Надуть обе щеки.
Спрячет сливу за щеку. Надувать попеременно то правую, то левую щеку.
• Круглая виноградинка. Вытянуть губы вперед узкой трубочкой.
• Банан. Улыбнуться, приподняв уголки губ вверх. Губы сомкнуты.

Упражнения для языка.
«Поцокать» языком с максимально открытым ртом. Следить, чтобы нижняя челюсть при этом оставалась неподвижной. (Работать должен лишь язык.)
«Язычок идет в гости к носу». Широкий кончик языка поднять к носу и закрыть им верхнюю губу.
«Горка»
Кончик языка в зубки упирается,
Спинку выгибаем - горка получается.
Быстро- быстро с горки вниз
На санках катится Денис.
ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ
Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передник краем языка облизать верхнюю губу, делая движения языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба.
Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх - она должна быть неподвижной.
ПИРОЖОК
Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от1 до 5-10.
Следить , чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.
Речевая зарядка
«Ох! Ох! Ох!» - ворчит Горох.
Помидоры: «Ах! Ах! Висим мы на кустах».
Лук: «Ух! Ух! Ух! Какой на мне кожух!»
Огорченные овощи.
Морковь: «ОЙ! ОЙ! ОЙ! Меня никто не выдергивает!»
Картофель: «ОЙ! ОЙ! Ой! Меня никто не копает!»

КОМПЛЕКС № 16

Работа над дыханием.
Формирование плавного длительного выдоха. Дети сдувают с листа бумажные комочки. «Чей кочек дальше улетит».
Нюхаем садовые цветы (розы, хризантемы). Вдох через нос, выдох ртом.

Мимические упражнения.
Спи, глазок, спи, другой.
Спите сразу, оба глаза.

Правый глаз, просыпайся!
Левый глаз, просыпайся!
Упражнение для жевательно- артикуляционных мышц.
Стучит швейная машинка. Максимально часто открывать рот с произнесением слогов: «Ба-ба-ба-ба-ба, бы-бы-бы-бы-бы, пы-бы-пы-бы-пы-бы».
Упражнения для губ и щек.
Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».
Упражнения для языка.
«Чашечка». Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
«Катушка». Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывается» вперед и убирается в глубь рта.
Речевая гимнастика
В тихой речке у причала
Рыбка рыбку повстречала:
- Здравствуй!
- Здравствуй!
- Как дела?
- На рыбалке я была.
Я удила рыбака,
Дядю Петю-чудака.
- Где же твой рыбак?
Попался?
- Нет! Ушел хитрец!
Сорвался.

КОМПЛЕКС № 17(Май)
Работа над дыханием.
бабочка
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).
Пыхтящий чайник. Произносить: «Пых-пах-пох! Пых-пих-пых-пих!»
Ураганный ветер открывает и закрывает форточку. Рот крыт. Язык высунут изо рта.
Поднимать и опускать кончик языка.
Мимические упражнения.
поднять брови вверх - расслабить мышцы;
• нахмурить брови - расслабить мышцы;
• глаза спокойно закрыть - открыть;
• глаза прищурить - открыть;
• глаза с силой зажмурить - открыть;

Упражнения для губ и щек.
Голову держать прямо, губы - без напряжения, зубы не обнажать. Раскрывать и закрывать рот произвольно, а затем - с преодолением сопротивления рук (кулачки под нижней челюстью).
Кувшины с узким и широким горлышком. Вытягивать губы то узкой, то широкой «трубочкой». Самовар. Надувать обе щеки одновременно
«Полоскание» – надувание и втягивание обеих щек одновременно.
Упражнения для языка.
«Сердитый лев» .Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее – с

шепотным произнесением этих звуков.
«Маляр».
Цель: Отрабатывать движение языка вверх и его подвижность.
Описание: Улыбнуться открыть рот и «погладить» кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад.
Внимание!
Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.
Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед и не высовывался изо рта.
ЛЕТЯТ СЕЖИНКИ
Губы в улыбке. Широкий кончик языка положить на нижнюю губу и удерживая язык в таком положении сдувать ватку на противоположный край стола.
Следить, чтобы нижняя губа не натягивалась на нижние зубы. Щеки не должны надуваться, воздушная струя должна идти по средней линии языка и была узкой, а не рассеянной.

«Шпага» Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Кончиком языка «уколоть» щеку с внутренней стороны. На счет «раз» - «укол» в правую щеку. На счет «два» - «укол» в левую щеку.

«Кролик» – верхняя губа подтягивается кверху, обнажая верхние зубы, затем нижняя – вниз, обнажая нижние зубы. Представьте, что губу тянут за невидимые ниточки.
Речевая зарядка.
Этот маленький дружок -
Твой веселый Язычок.
Чтоб он ловким был, умелым,
Чтобы слушался тебя,
Каждый день зарядку делай
Перед зеркалом, шутя!

КОМПЛЕКС № 18.
Работа над дыханием.
Укололи пальчик. Подуть на больное место (продолжительный выдох через рот), произнести на одном выдохе слоги: «Ой-ой-ой-ой!», а затем предложения: «Ой, ой, ой, болит пальчик мой!», «Уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!».

Мимическое упражнение.
Выражение эмоционального состояния (настроения): доволен -недоволен; виноват, пристыжен; возмущен; смущен; счастлив - несчастлив; озабочен; спокоен - рассержен.

Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц
Жуем ириски. Жевательная резинка.
Имитация жевания.

Упражнения для щек и губ
Малыш сосет соску.
Показать, как вы сосали сосочку, когда были маленькими. Сомкнутые губы вытянуть вперед хоботком, а затем возвратить в нормальное положение.
Застегивание и расстегивание молнии. Улыбнуться, крепко сомкнуть губы, удерживать их в таком положении под счет до «пяти» (застегнули молнию). Разомкнуть губы (расстегнули молнию)-Большие пуговицы, и маленькие пуговки. Максимально округлить губы (большая

пуговица), вытянуть губы узкой «трубочкой» (маленькая пуговка).
Упражнения для языка
Чистим зубы.
Плавно провести языком по верхним, а затем по нижним зубам.
Язычок лежит на крылечке и греется на солнышке.
Открыть рот, положить «широкий» язык на нижнюю губу.
Язык отдыхает на кровати.
Рот широко открыт. Язык лежит во дне ротовой полости.
Воротник с широкими и острыми краями. Чередовать положе-1ия «широкого» и «узкого» языка. Положить «широкий» язык на нижнюю губу («круглый воротничок»). Вытянуть «острый» язык - «воротничок с острыми краями».
Катушка.
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.
Фокус.
Цель: вырабатывать подъем языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.
Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.
Внимание!
1. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.
2. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя. Если это не получается, можно слегка придержать язык.
3. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.
Речевая зарядка
Нос, умойся!
Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу,
Оба глаза!
Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!
Хорошенько!
Мойся, мойся,
Обливайся!
Грязь, смывайся! Э. Мошковская

Картотека
дыхательной гимнастики

1 и 2 младшие группы

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

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» 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-ууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.
Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:
Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.
Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить

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

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.
Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.
Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.
Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.
Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

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

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

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

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

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

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

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

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

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

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

Насос.
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в

сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-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, произносить «т-у-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.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

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

коленями - показывая, какой он маленький.

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

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

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

5. Дровосек
Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница
Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец
Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок
Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко

прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу
Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка
На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик
Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

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 ноздрёй»

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

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

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

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

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.

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

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

Повторить 4-10 раз.

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.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

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

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

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

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

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

Повторить 4-8 раз.

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.

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

Повторить 3-4 раза.

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

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

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

Повторить 3-4 раза.

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 ноздрёй».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» 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».
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 петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

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

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

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

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 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 зука «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-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.

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 похлопывая 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),
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 «ссс…», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налёг…
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 заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка заинька (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:

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 перёд влево со звуком «зз-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 жнивьё:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Идём со мной косить вдвоём:
Замах направо, а потом
Налево мы махнём.
И так мы справимся с жнивьём.
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 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 пожужжу.

Старшая и подготовительная группы

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

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

«Наклоны» *Часть первая.* И. п. - стоя, 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 слышный (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 дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

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

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

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

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

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.
Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

Комплекс 1

1. «Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-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 вперёд, 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 вперёд, 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 вперёд, 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 вперёд. Наклониться вперёд 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, хлопать 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 повёрнуты 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 хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличеевой «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 становиться 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 иголочки».

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 ладошки, 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, становиться 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 принюхивается» (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
зрительных гимнастик
для детей разных возрастных групп

Младшая группа

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть 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»

(Закрыть 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.)

«**Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей.
Смотрят вверх.
Капай, капель не жалей.
Смотрят вниз.
Только нас не замочи.
Делают круговые движения глазами.
Зря в окошко не стучи

«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.*

«Глазки»

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.

«Снежинки»
Мы снежинку увидали,
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.

«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.

Средняя группа
«Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,
Вот такой высоты.
(Выполняют движения глазами снизу вверх.)
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
(Выполняются движения глазами слева направо.)
Есть на елке даже шишки,
(Глаза вверх.)
А внизу - берлога мишки.
(Глаза вниз.)
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.
(Прикрывают глаза.)

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят.
(Дети смотрят вдаль.)
Рябит от шляпок в глазах у ребят.
(Часто моргают глазами.)

«Птицы на дворе»

Перед нами петушок –
(Дети смотрят перед собой.)
Он с земли зерно клюет.
Слева – курица идет,
Справа – уточка плывет.
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.
(Смотрят влево, вправо, вверх.)

«Во дворе»

На горе мы видим дом.
Много зелени кругом:
(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)
Вот деревья, вот кусты,
(Смотрят влево-вправо)
Вот - душистые цветы.
(Смотрят вперед.)

***

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

***

Ночь. Темно на улице.
(Выполняют действия, о которых идет речь)
Надо нам зажмуриться.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.

«Солнышко»

В небе солнце катится
Словно желтый мячик,
(прослеживание глазами за движением солнышка
вверх – вниз, вправо – влево).
То за тучку спрячется
То по елкам скачет.
(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).
Погуляло, покружилось
И за тучку закатилось.
(-поморгать и зажмурить глаза).

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)
Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам,
Тут и там, тут и там.
(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)
Вот она какая, рыбка золотая.
(-поморгать глазами).

***

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу

Отдыхалочка

Мы играли, рисовали
(выполняется действия, о которых идет речь).
Наши глазки так устали.
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес.
(Выполняют круговые движения глазами.)
Слева – сосны, справа – дуб.
Дятел сверху, тук да тук.
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!
(Выполняют движения глазами вверх – вниз

«Веселый мяч»

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

Старшая и подготовительная группы
«Поиграем вместе с Варей…»

Поиграем вместе с Варей:
Мы налево поглядим,
Мы направо поглядим;
Ну а что там впереди?
А теперь поспим немножко:
Опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,
Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх –
Выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали,
Потянулись вместе с Варей,
Наклонились вместе с Варей.
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

«Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

***

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.
(Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.)

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.
Нарисуем букву о, получается легко.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Вправо, влево повернем,
Заниматься вновь начнем.
Закрывают оба глаза.
Продолжают стоять с закрытыми глазами.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.
Глазами рисуют букву о.
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Глаза смотрят вправо- влево.
Глазами смотрят вверх, вниз.

***

Глазкам нужно отдохнуть.
(Ребята закрывают глаза)
Нужно глубоко вздохнуть.
(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)
Глаза по кругу побегут.
(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)
Много-много раз моргнут
(Частое моргание глазами)
Глазкам стало хорошо.
(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)
Увидят мои глазки все!
(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

Картотека пальчиковых игр для всех возрастных групп

Картотека пальчиковых игр
для детей первой младшей группы

Солнце

Пальцы широко раздвину.	*(Перекрещенные ладони прижать друг к другу),*
Руки так соединю.	*(пальцы раздвинуты в стороны),*
Это солнышко с лучами.	*(пошевелить пальцами)*
Рады все его теплу.	

Игрушки

Я с игрушками играю:	*(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы.)*
Мячик я тебе бросаю,	*(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)*
Пирамидку собираю,	*(Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)*
Грузовик везде катаю.	*(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)*

Встали пальчики

Этот пальчик хочет спать,	*(поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца)*
Этот пальчик – прыг в кровать,	
Этот пальчик прикорнул,	
Этот пальчик уж заснул.	
Тише, тише, не шуми,	*(Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить»)*
Пальчики не разбуди.	
Встали пальчики – «Ура!»	*(С восклицанием «Ура!» — кулачки разжать, широко расставив пальцы.)*
В детский сад идти пора!	

Осень

Если листья пожелтели,	*(Сжимаем и разжимаем кулачки)*
Дождь холодный моросит,	*(Стучим пальцем)*
Птицы к югу полетели, -	*(Изображаем крылья)*
Значит, осень к нам спешит.	*(Хлопаем в ладоши)*

Овощи – фрукты

В огороде много гряд,	*(Сжимают и разжимают пальцы.)*
Тут и репа, и салат,	*(Загибают пальцы поочерёдно.)*
Тут и свёкла, и горох,	
А картофель разве плох?	
Наш зелёный огород	*(Хлопают в ладоши.)*
Нас прокормит целый год.	

Домашние животные

Вот, убрав царапки,	*(«Моем руки».)*
кошка моет лапки.	*(Круговые движения ладонью по лицу.)*
Мордочку и ушки	*(Движения ладошками за ушами, как кошка.)*
На своей макушке.	*(Двигают указательными и средними пальцами по по-*

Побежали вдоль реки Котята наперегонки.	*верхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)*

Домашние птицы

Зёрна курочка клюёт,	*(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)*
И цыплятки тут как тут.	*(Щепотки «клюют» по очереди.)*
В воду уточка нырнёт,	*(Ладошки вместе «ныряют» вперёд.)*
А цыплятки не нырнут.	*(Погрозили пальчиком.)*

Посуда

Из тарелок, как один,	*(Ладони вместе перед собой «тарелка».)*
Суп мы ложками едим.	*(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*
Вилкой кушаем котлеты,	*(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)*
Ножик режет нам омлеты.	*(«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)*

Комнатные растения

У нас в горшке расцвёл цветок.	*(Ладошки изображают бутон)*
Чтоб стал красив он и высок,	*(Поднимаем «бутон» вверх)*
Раскрыл на утро лепестки,	*(Раскрываем ладошки)*
Должны работать корешки.	*(Опускаем ладошки вниз, соединив тыльной стороной)*

Одежда

Обуваем ножки бегать по дорожке.	*(Двумя пальцами «шагают» по столу.)*
Повторяй за мной слова:	*(Сжимают и разжимают пальцы.)*
Ножка – раз, ножка – два!	*(Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)*
В магазине покупают	*(Сжимают и разжимают пальцы.)*
И на ножки надевают	*(Загибают пальцы на руках.)*
Папа, мама, брат и я – Любит обувь вся семья.	*(«Шагают» пальцами по столу.)*
Я надену сапоги, Курточку и шапку.	*(Показываем на ноги, туловище, голову.)*
И на руку каждую Натяну перчатку.	*(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?	*(Руки вперёд ладонями вверх.)*
- Громкие хлопушки,	*(Хлопнуть в ладоши.)*
Сладости, игрушки.	*(Вертим кистями.)*

Дикие птицы

Дятел дерево долбит: Тук-тук-тук.	*(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» кулачком стучите о неё.)*
Целый день в лесу стоит	*(Смена рук.)*

Стук-стук-стук.

Зима

Снег ложится на дома,	*(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*
Улицы и крыши.	*(Руки «домиком».)*
Тихо!	*(Палец к губам.)*
К нам идёт зима,	*(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*
Мы её не слышим…	
Что зимой мы любим делать?	*(Рука за ухом.)*
В снежки играть,	
На лыжах бегать,	*(Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)*
На коньках по льду кататься,	
Вниз с горы на санках мчаться.	

Дикие животные

Заяц и ёжик навстречу друг другу	*(Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.)*
Шли по дорожке по полю, по лугу.	
Встретились – и испугались они.	*(Стукнуть кулачками.)*
Быстро бежали – поди догони!	*(Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)*
Это зайчонок, это бельчонок,	*(Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*
Это лисёнок, это волчонок,	
А это спешит, ковыляет спросонок	*(Вращают большим пальцем.)*
Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.	

Рыбы

Жил да был один налим,	*(Движения имитирующие движения плавников.)*
Два ерша дружили с ним.	
Прилетали к ним три утки	*(Взмахи ладонями.)*
По четыре раза в сутки	*(Сжимать и разжимать кулачки.)*
И учили их считать:	
Раз, два, три, четыре, пять.	*(Загибать пальчики.)*

«Рубим дрова»

Чтобы печку растопить,	
Надо дров нам нарубить.	*(Складываем пальцы в замок)*
Рубим, рубим мы дровишки –	*(Имитируем действия дровосека)*
Пусть тепло будет детишкам.	

Мама – солнышко мое

Мамочка хорошая,	*(Воздушный поцелуй над ладонью.)*
Мамочка любимая!	*(Поцелуй над другой ладонью.)*
Очень я её люблю,	*(Сдуваем с ладони поцелуй.)*
Поцелуи ей дарю!	*(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

Мебель

На кроватке мы поспали,	*(Руки под щёку.)*
Вещи в шкаф уже убрали.	*(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)*
Мы на стуле посидели	*(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)*
И за столиком поели.	*(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

Вот какие мы большие

У меня есть голова,	*(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела)*
Грудь, живот, а там – спина,	

Ножки – чтобы поскакать, Ручки –
чтобы поиграть.

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 поочерёдно.

Наступила весна

Вот уж две недели
Капают капели.
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.

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

(Крутим воображаемый руль.)
(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)
(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.
Нужно быть умелыми,
Сильными и смелыми!

(Пальцы маршируют по столу.)
(Пальцы сжаты в кулак, указательный палец поднят вверх и покачивается вправо-влево.)
(Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются.)

Скоро лето

Солнцем ласковым согрето, За весной приходит лето.	*(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*
Будем в озере нырять	*(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)*
И цветочки собирать.	*(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

Картотека пальчиковых игр для детей 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,	*Пальцы выпрямить и развести в стороны.*
С дуба – дубовый, С осины – осиновый,	*Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.*
С рябины- рябиновый.	*Указ и большой соединить в виде колечка.*
Полны листьев лес и сад	*Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.*
То-то радость для ребят!	*Хлопки в ладоши.*

«Осенью»

Ветры яблони качают.	*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*
Листья с веток облетают.	*Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*
Листья падают в саду,	
Их граблями я гребу.	*Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями*

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.*

Мои игрушки

Покажу я вам игрушки: Это курочки пеструшки,	*Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные*

Это зайка, Это пёс. Вот машинка без колёс. Это книжки-раскладушки. Вот и все мои игрушки.	*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 рёбрами 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.	*Сжимать и разжимать пальчики.* *Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.* *Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого*

Профессия-доктор

Много есть профессий знатных, И полезных, и приятных. Повар, врач, моляр, учитель, Продавец, шахтер, строитель… Сразу всех не называю, Вам продолжить предлагаю.	*соединять пальцы правой руки с большим* *соединяем пальцы левой руки с большим* *загибать пальцы* *сжимать и разжимать кулачки* *вытянуть руки вперед ладонями вверх.*

Дружба

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.	*соединять пальцы в «замок»*
С вами мы подружим маленькие пальчики.	*касание кончиков пальцев обеих рук*
Раз, два, три, четыре, пять – начинай считать опять.	*парное касание пальцев от мизинцев*
Раз, два, три, четыре, пять – мы закончили считать.	*руки вниз, встряхнуть кистями*

Семья

Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья!	*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

«Мы веселые матрешки»

Мы веселые матрешки, На ногах у нас сапожки, В сарафанах наших пестрых	*Хлопают в ладоши* *Указательным и средним пальцами идут по полу*

Мы похожи словно сестры.	*Соединяют ладошки вместе* *Руки в замок*

Дом

Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нём Чтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла. Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, Солнце было, дождик шёл, И тюльпан в саду расцвёл!	*Руки сложить домиком, и поднять над головой* *Пальчики обеих рук соединить в кружочек* *Ладошки 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 - "бутончик 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,
Зацепилась за перила -
Прямо в речку угодила.

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 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	*шагают двумя пальцами – указательным и средним – каждой руки*
Свежей травки пощипать	*щиплющие движения всеми пальцами каждой руки*
А за ней ребятки - желтые цыплятки	*бегут всеми пальцами обеих рук*
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко	*хлопают в ладоши*
Не ходите далеко	*грозят пальцем ведущей руки*
Лапками гребите	*гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно, большие пальцы*
Зернышки ищите»	*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,	*сжимают и разжимают пальцы*
Всех сыновей, всех кто готов,	*хлопают в ладоши*
Свой дом и маму защитить,	*из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу*
Всех нас от бед отгородить!	*сжимают и разжимают пальцы*

Картотека пальчиковых игр для детей средней группы

«Дружба»

Дружат в нашей группе	*Хлопают в ладоши.*
Девочки и мальчики.	
Мы с тобой подружим	*Стучат кулачками друг об друга.)*
Маленькие пальчики.	*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца*
Раз, два, три, четыре, пять	
Будем снова мы считать.	*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др. руке.*
Раз, два, три, четыре, пять	
Мы закончили считать.	

«Овощи - фрукты»

В огороде много гряд,	*Сжимают и разжимают пальцы.*
Тут и репа, и салат,	*Загибают пальцы поочерёдно.*
Тут и свёкла, и горох,	
А картофель разве плох?	
Наш зелёный огород	*Хлопают в ладоши.*
Нас прокормит целый год.	

«Хлеб»

Муку в тесто замесили,	*Сжимают и разжимают кулачки*
А из теста мы слепили:	*Прихлопывают ладошками, «лепят»*
Пирожки и	*Поочерёдно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца*
Сдобные ватрушки,	
Булочки и калачи –	*Обе ладошки разворачивают вверх*
Всё мы испечём в печи.	
Очень вкусно!	*Гладят живот*

«От куда хлеб пришел»

Бублик,	*Большой и указательный пальцы образуют круг*
Баранку,	*Большой и средний пальцы образуют круг.*
Батон	*Большой и безымянный пальцы образуют круг.*
И буханку	*Большой и мизинец образуют круг.*
Пекарь из теста испёк спозаранку.	*Имитация лепки хлеба*

«Новогодний праздник»

Ждали праздника мы долго.	*Трём ладошку о ладошку.*
Наконец пришла зима.	*Сжать кулаки, прижать их друг к другу.*
Наконец пришла зима	*Пальцы «идут» по столу, по коленкам.*
В гости ёлку привела.	*Пальцы показывают Ёлочку, указ. пальцы сцепляются*
К ёлке все мы подошли,	
Хороводы завели..	*Круговые движения кистями рук*
Покружились, поплясали,	*Кисти рук опустить, расслабить*
Даже чуточку устали.	*Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.*
Дед Мороз скорей приди,	
Нам подарки принеси.	

«Грибы»

Этот пальчик в лес пошел,	*массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца*
Этот пальчик гриб нашел,	
Этот пальчик чистить стал,	
Этот пальчик жарить стал,	
Этот пальчик все съел,	
Оттого и потолстел.	

Дом

Этот дом - он двухэтажный.	*Разгибают пальцы из кулачка начиная с мизинца*
А вот этот - трехэтажный.	
Этот дом - он самый важный	
Он у нас пятиэтажный.	

Собираем листики

Раз, два, три, четыре, пять –	*Отгибать пальчики.*
Будем листья собирать.	*Кулачки сжимать и разжимать.*
Листья березы, листья рябины,	*Загибать пальчики.*
Листики тополя, листья осины.	
Листики дуба мы соберем,	
Маме осенний букет принесем.	*Изобразить фонарики.)*

«Осенью»

Ветры яблони качают.	*Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*
Листья с веток облетают.	*Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*
Листья падают в саду, Их граблями я гребу.	*Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями*

«Мебель»

Мебель я начну считать:	*показывают ладошки обеих рук*
Кресло, стол, диван, кровать,	*пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки*
Полка, тумбочка, буфет,	*разжимают кулачки и показывают ладошки*
Шкаф, комод и табурет	

. Много мебели назвали, *сжимают кулачки и поднимают их вверх*
Десять пальчиков зажали!

«Домашние животные»
Довольна корова своими телятами *показывают поочерёдно пальцы сначала на одной, затем*
Овечка довольна своими ягнятами, *на другой руке, начиная с больших*
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья?
Поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами! *показывают на себя и разводят ладони в стороны*

«Дружат добрые зверята»
Дружат добрые зверята . *соединяем одинаковые пальчики рук*
Дружат малые зайчата . *ритмичное касание мизинцев обеих рук*
Дружат в озере бобры, . *ритмичное касание безымянных пальцев обеих рук*
Дружат в небе комары, . *ритмичное касание средних пальцев обеих рук*
Дружат милые ежата, . *ритмичное касание указательных пальцев обеих рук*
Дружат даже медвежата . *ритмичное касание больших пальцев обеих рук*
Вот как разыгрались, по лесу *руки опустить, потрясти кистями*
разбежались!

«Домашние птицы»
Есть у курицы цыплёнок, *Большие пальцы поочерёдно касаются остальных,*
У гусыни есть гусёнок, *начиная с мизинца*
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок,
У каждой мамы малыши *Показывают пальчики, играя ими*
Все красивы, хороши!

«Бытовые электроприборы»
Пылесос, пылесос, *Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони смотрят*
Ты куда суёшь свой нос? *вперёд)*
Я жужжу, я жужжу, *то же, но ладони обращены друг к другу.*
Я порядок навожу. *Соприкосновение кончиков пальцев.*

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

«Кормушка»
Сколько птиц к кормушке нашей *Ритмично сжимают и разжимают кулачки*
Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей, Шесть щеглов и голубей, Дятел в пестрых перышках.	*На каждое название птицы загибают по одному пальчику*
Всем хватило зернышек.	*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,	*Показываем на ноги, туловище, голову.*
Курточку и шапку.	*Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток*
И на руку каждую Натяну перчатку.	*Смена рук*

«Зима»

Снег ложится на дома,	*Руки разводим в стороны, ладонями вниз.*
Улицы и крыши.	*Руки «домиком».*
Тихо к нам идёт зима,	*Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.*
Мы её не слышим…	*Рука за ухом*

«Зимние каникулы»

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

«Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком,	*Дети сжимают и разжимают кисти рук*
Из комочков слепим дом.	*Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны*
Звери будут в доме жить, Веселиться и дружить,	*Хлопают в ладоши*
Вместе домик сторожить	*Соединяют руки в «замок»*

«Строители»

Мы строители, мы строим, Много мы домов построим, Много крыш и потолков, Много окон, стен, полов, Много комнат и дверей, Лифтов, лестниц, этажей.	*Ребенок стучит кулачком о кулачок* *Загибает по очереди пальцы на обеих руках.*

Будет у жильцов веселье –	*Произносит слова веселым голосом.*
В новом доме новоселье!	*Произносит громко*

«Цветы»

Наши алые цветки	
Раскрывают лепестки.	
Ветерок чуть дышит,	*Выполнять движения в соответствии с содержанием стихотворения.*
Лепестки колышет.	
Наши алые цветки	
Закрывают лепестки,	
Тихо засыпают,	
Головками качают.	

«Защитники Отечества»

Илья Муромец –	*Приосаниться*
Добрый молодец.	*Показать бицепсы.)*
Зорко в даль глядит	*Рука козырьком*
Да врагов разит.	*«Бросить копьё».*

«Птички»

Птички полетели,	*Большой палец отгибают в горизонтальное положение, сверху присоединяют сомкнутые прямые остальные пальцы.*
Крыльями махали,	
На деревья сели,	*Машут ладонями с широко раскрытыми пальцами. Руки вверх, все пальцы широко расставлены.*
Вместе отдыхали.	*Большие пальцы отгибают (как движения в первой строчке)*

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера	*Взмахи перекрещенных кистями рук.*
Полосатая пчела.	
А за нею шмель – шмелек	*На каждое название насекомого* соединяют *пальцы, начиная с мизинца.*
И веселый мотылек,	
Жук – жучок и стрекоза,	*«Колечки» - указ. и большие пальцы соединены.*
Как фонарики, глаза.	*Взмахи перекрещенными кистями рук.*
Пожужжали, полетали,	*Тихо кладут руки на стол.*
От усталости упали.	

«Этот пальчик…»

Этот пальчик - дедушка,	*Загните большой палец.*
Этот пальчик – бабушка,	*Загните указательный палец.*
Этот пальчик – папочка,	*Загните средний палец.*
Этот пальчик – мамочка,	*Загните безымянный палец.*
Этот пальчик – я,	*Загните мизинец.*
Вот и вся моя семья!	*Вращайте кисть, разведя пальцы в стороны…*

«Весна»

Вот уж две недели	*Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.*
Капают капели.	
Снег на солнце тает	*Руки ладонями вниз разведены в стороны.*

И ручьём стекает.	*Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.*

«Рыбки»

Рыбки весело плескались	*Ладошки как бы ударяют по воде.*
В чистой светленькой реке	
То сожмутся, разожмутся,	*Пальчики сжимаются в кулачок, разжимаются.*
То закружатся в воде.	*Винтообразные движения кистью.*

«Книги»

Много книжек есть на свете,	*Дети ладошки соединяют вместе «книжкой».*
Читать их очень любят дети.	
Если книги мы прочтем,	*Раскрывают и закрывают «книжку».*
То узнаем обо всем:	
Про моря и океаны,	*Поочередно соединяют одноименные пальцы, начиная с мизинца.*
Удивительные страны.	
Про животных прочитаем	

«Транспорт»

Раз, два, три, четыре, пять –	*Сжимают и разжимают пальчики*
Буду транспорт я считать.	
Автобус, лодка, и мопед,	*Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки*
Мотоцикл, велосипед,	
Автомобиль и самолет,	
Корабль, поезд, вертолет.	

Мамочка

Мамочка хорошая,	*Воздушный поцелуй над ладонью.*
Мамочка любимая!	*Поцелуй над другой ладонью.*
Очень я её люблю,	*Сдуваем с ладони поцелуй.*
Поцелуи ей дарю!	*Сдуваем поцелуй с другой ладони.*

«Что такое лето?»

Что такое лето?	*Дети произносят вопросительно, поднимают плечи.*
Это много света,	*Поднимают руки вверх.*
Это поле, это лес,	*«Рисуют» круги, делают упражнение «Деревья».*
Это тысячи чудес,	*Хлопают.*
Это в небе облака,	*Поднимают руки вверх, рисуем круги.*
Это быстрая река,	*Соединяют ладони вместе, делают ими «змейку».*
Это яркие цветы,	*Кисти рук ставят вертикально и соединяют. Округленные ладони с раздвинутыми пальцами отводят в стороны.*
Это синь высоты,	
Это в мире сто дорог	
Для ребячьих ног.	*Поднимают руки вверх.*
	«Ходят» пальцами.
	Хлопают.

Картотека пальчиковых игр
для детей старшей группы

«Игрушки»

На большом диване в ряд	*попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками*
Куклы Катины сидят:	*поочерёдно загибают пальчики*
Два медведя, Буратино,	
И весёлый Чиполлино,	
И котёнок, и слонёнок.	*поочерёдно разгибают пальчики*
Раз, два, три, четыре, пять	*попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками*
Помогаем нашей Кате	
Мы игрушки сосчитать.	

«У Зиночки»

Овощи в корзиночке:	*Дети делают ладошки «корзинкой».*
Вот пузатый кабачок	*Сгибают пальчики, начиная с большого.*
Положила на бочок,	*Показывают большой палец.*
Перец и морковку	
Уложила ловко,	
Помидор и огурец.	
Наша Зина – молодец!	

«Компот»

Будем мы варить компот,	*левую ладошку держат «ковшиком», указательным*
Фруктов нужно много. Вот!	*пальцем правой руки «мешают»*
Будем яблоки крошить,	*загибают пальчики по одному, начиная с большого*
Грушу будем мы рубить.	
Отожмём лимонный сок,	
Слив положим и песок.	*опять «варят» и «мешают»*
Варим, варим мы компот.	
Угостим честной народ.	

«Осень»

Разбросала осень листья	*Волнообразные движения ладонями.*
Разукрасила их кистью	*Плавные взмахи ладонями вверх-вниз.*
Мы в осенний парк пойдем,	*«Шагают» пальцами обеих рук.*
В букеты листья соберем.	*Скрещивают ладони с растопыриванием пальцев*
Лист кленовый, лист с осинки,	*Поочередно загибают пальцы, начиная с большого,*
Лист дубовый, лист рябинки,	*на обеих руках одновременно*
Рыжий тополиный лист	*на каждый лист.*
На дорожку спрыгнул вниз.	*Звонко хлопают в ладоши.*

«Мы по городу шагаем»

Мы по городу шагаем,	*«шагают» пальчиками по столу*
Много видим, называем:	
Светофоры и машины,	
Ярмарки и магазины,	
Скверы, улицы, мосты,	*загибают поочередно пальчики, начиная с большого*
И деревья, и кусты.	

«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки.	*хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно*
Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому, Воробью, синичке, Заиньке усатому.	*загибают по одному пальчику, начиная с большого*
Кому в платок, кому в зобок, Кому в лапочку.	*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:	*Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках*
Чайник, чашку, ковшик, ложку	*Потирают ладони*
И большую поварешку.	*Загибают пальчики, начиная с мизинца*
Мы посуду перемыли, Только чашку мы разбили,	*Потирают ладони*
Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился.	*Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках*
Ложку мы чуть-чуть сломали. Так мы маме помогали.	*Хлопают в ладоши*

«Елочка»

Перед нами елочка Шишечки, иголочки,	*Кулачки указательные пальчики выставлены шарики из пальцев рук, вниз, вверх*
Шарики, фонарики, Зайчики и свечки,	*Ушки из указательного и среднего пальцев, обе ладони сложены, пальцы сжаты*

Звезды, человечки.	*Ладони сложены, пальцы расправлены, средний и указательный пальцы стоят на столе.*

«Машина каша»

Маша каши наварила Маша кашей всех кормила Положила Маша кашу	*Указательным пальцем правой руки «мешают» в левой ладошке.*
Кошке — в чашку, Жучке — в плошку, А коту — в большую ложку В миску курицам, цыплятам И в корытце поросятам	*Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое название посуды.*
Всю посуду заняла	*Разжимают пальцы.*
Все до крошки раздала.	*Сдувают воображаемые крошки с ладошки.*

«Повар»

Повар готовил обед, А тут отключили свет.	*Ребром ладони дети стучат по столу*
Повар леща берет, И опускает в компот.	*Загибают большой палец правой руки*
Бросает в котёл поленья, в печку кладёт варенье.	*Загибают указательный палец*
Мешает суп кочерыжкой,	*Загибают средний палец*
Угли бьёт поварешкой.	*Загибают безымянный палец*
Сахар сыплет в бульон.	*Загибают мизинец*
И очень доволен он!	*Разводят руками*

"Мы во двор пошли гулять"

Раз, два, три, четыре, пять,	*Загибают пальчики.*
Мы с тобой снежок слепили.	*Дети "лепят".*
Круглый, крепкий, очень гладкий И совсем-совсем не сладкий.	*Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую.*
Раз — подбросим,	*Грозят пальчиком.*
Два — поймаем	*"Подбрасывают".*
Три — уроним ,	*"Ловят".*
И... сломаем.	*"Роняют". Топают.*

«Козлик»

Вот мостик горбатый	*Пальцы прижаты друг к другу, одну ладонь положить поверх другой.*
Вот козлик рогатый	*Правой рукой сделать «козу»*
На мостике встретил он Серого брата . Упрямцу с упрямцем Опасно встречаться.	*Соединить указательные пальцы и мизинцы обеих рук.*
И козлик с козликом Стали бодаться Бодались, бодались	*Не отрывая пальцы, друг от друга, поднимать кисти рук: то правую, то левую.*

Сражались, сражались	
И в речке глубокой	*Разъединить руки и резко опустить их кистями вниз.*
Вдвоем оказались	

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,	*загибают пальчики, начиная с большого*
Мы с тобой снежок слепили.	*«Лепят», меняя положение ладоней*
Круглый, крепкий, очень гладкий	*показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят*
И совсем-совсем не сладкий	*одной ладонью другую*
Раз – подбросим.	
Два – поймаем.	
Три – уроним	
И …сломаем.	*грозят пальчиком*

«Мебель»

У стола четыре ножки.	*Одну рука сжать в кулак.*
Сверху крышка, как ладошка.	*Ладонь второй положить сверху*
Ножки, спинка и сиденье –	*Одну ладонь поставить ребром вверх.*
Вот вам стул на удивленье.	*Вторую сжать в кулак и соединить руки*

«Пальчики»

Раз, два, три, четыре, пять.	*загибаем пальчики*
Будем пальчики считать.	*Показать кулак и ладошку*
Вот кулак, а вот ладошка,	*По ладошке перебирая пальчиками продвигается*
На ладошку села кошка и крадется	*другая ладошка*
потихоньку,	*Как кошка царапать пальчиками ладошку, а на*
Может, мышка там живет?	*последнее слово быстро спрятать ручки от кошки*
Кошка мышку стережет. Мяу!	

“Уточка”

Шла уточка бережком,	“*Идут”двумя пальчиками по столу переваливаясь*
Шла серая по крутому	
Вела детей за собой,	*Загибают безымянный палец, большой палец*
И малого и большого,	*Загибают средний палец, мизинец*
И среднего, и маленького,	*Загибают указательный палец*
И самого любимого.	

«Птичка»

Птичка летала,	*скрестить ладони рук*
Птичка устала.	
Птичка крылышки сложила,	*сделать замок*
Птичка пёрышки помыла.	*вращение замком*
Птичка клювом повела	*выпрямленные соединённые мизинцы изображают*
Птичка зёрнышки нашла.	*клюв*
Птичка зёрнышки поела,	
Снова крылышки раскрыла,	*соединённые мизинцы стучат по столу*

Полетела.	*скрещенные ладони делают взмахи*

«Новый дом»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!	*Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.*
Молоток бери, мой друг!	
Мы построим новый дом,	*Ставят рядом ладошки-«стены»,*
Есть окошко в доме том.	*Складывают указательные пальцы полочкой, остальные соединяют «крышей».*
Есть еще одно, повыше,	
Есть труба вверху на крыше.	*Мизинец отставляют в сторону - труба.*
Дом готов, зовем гостей:	
«Приходите поскорей!»	*Делают приглашающий жест рукой.*
Сколько в доме этажей?	
.	*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*
Этот дом - он двухэтажный.	
А вот этот - трехэтажный.	
Этот дом - он самый важный:	
Он у нас пятиэтажный.	

«Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!	*пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая их кончиками*
Здравствуй, небо голубое!	
Здравствуй, вольный ветерок,	
Здравствуй, маленький дубок!	
Мы живем в одном краю –	
Я вас всех приветствую	

«Моя семья»

Этот пальчик - дедушка,	*Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.*
Этот пальчик - бабушка,	*По окончании покрутить кулачком.*
Этот пальчик - папочка,	
Этот пальчик - мамочка,	
Этот пальчик - я,	
Вот и вся моя семья!	

«Пароход»

Пароход плывет по речке,	*Обе ладони поставлены на ребро*
И пыхтит он словно печка!	

«Цветок»

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

«Путешествие»

Тук-тук–тук, тук–тук–тук. *потирание ладоней друг о друга*
Наши ушки слышат стук. *потирание кулачков друг о друга*
Вот ладошечки шуршат, *хлопки*
Наши пальчики трещат. *ладони на щеки*
Теперь в ладоши громко бей, *кулаки на коленях*
А теперь ты их согрей . *руки вверх, ладони раскрыть*
К путешествию готовы? *вращательные движения кистями*
Да! *руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*
В путь отправимся мы снова:
Сядем мы на самолет и отправимся *ладони лодочкой*
в полет. *одна вверх, вторая вниз*
Мы теперь на корабле, *ребром ладони двигаем по коленям*
Нас качает на волне. *подушечками пальцев поочередно нажимаем на*
Едет поезд , колеса стучат! В поезде *колени*
много веселых ребят!

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

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

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

Землянику мы найдем, И братишке отнесем!	*пальцев*

«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 пальчиковых игр
для детей подготовительной группы

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать.	*Загибают пальчики, начиная с большого*
Листья березы,	*Сжимают и разжимают кулачки.*
Листья рябины,	*Загибают пальчики, начиная с большого.*
Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем	*«Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.*

«Осень, осень»

Осень, осень, приходи! Осень, осень, погляди	*трем ладошки друг о друга, зажимаем кулаки по очереди*
Листья желтые кружатся	*трем ладошки друг о друга ладони на щеки*
Тихо на землю ложатся.	*плавное движение ладонями*
Солнце нас уже не греет	*ладони гладят по коленям*
Ветер дует все сильнее,	*сжимаем и разжимаем кулаки по очереди*
К югу полетели птицы,	*синхронно наклоняем руки в разные стороны*
Дождик к нам в окно стучится.	*«птица» из двух скрещенных рук*
Шапки, куртки надеваем И ботинки обуваем	*барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони*
Знаем месяцы:	*имитируем топаем ногами*
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.	*ладони стучат по коленям кулак, ребро, ладонь*

«Вышел дождик погулять»

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

Капельки

Пять весёлых капелек по земле стучат,	
Пять весёлых капелек земле говорят:	*Постукивают по коленям: пальцами обеих рук, большими*
Том – том – том – том!	
Тим – тим – тим – тим!	*пальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами. Повторяют движения на полу, в воздухе.*
Тик – тик – тик – тик!	
Тип – тип – тип – тип!	

Зайчик-кольцо	*Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:*
Прыгнул заинька с крылечка	
И в траве нашел колечко.	*а) пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;*
А колечко непростое-	
Блестит, словно золотое.	*б) большой и указательный соединить в кольцо*

За ягодами	
Раз, два, три, четыре, пять,	
В лес идем мы погулять.	*Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого.*
За черникой, за малиной,	*Обе руки идут по столу.*
За брусникой, за калиной.	*Загибают пальчики, начиная с большего.*
Землянику мы найдем	
И братишке отнесем.	*Обе руки идут по столу*

Компот	
Будем мы варить компот,	
Фруктов нужно много вот:	*Левую ладошку держат «ковшиком» пальцем правой руки мешают.*
Будем яблоки крошить,	
Грушу будим, мы рубить.	*Загибают пальчики по одному, начиная с большого.*
Отожмем лимонный сок,	
Слив положим и песок.	
Варим, варим мы компот.	*Опять варят и мешают*
Угостим честной народ.	

Осенний букет	
Пошли пальчики гулять	*«Пробегают» пальчиками по бедрам к коленям.*
Стали листья собирать:	*Поочередно прикасаются подушечками пальцев, начиная с указательного, к большому.*
Красный листик, желтый листик…	
А потом давай считать:	
Один, два, три, четыре, пять!	
Сколько листиков собрали? Пять!	*Поочередно загибают пальцы на одной руке.*
С листьями осенними	*Протягивают вперед ладошки.*
Будем мы играть.	*Поднимают вверх одну руку, широко раздвинув пальцы*

Утром	
Мама мишек будит рано.	*Пальцами обеих рук изобразить мишек*
Не встают они с дивана.	*Удивленно пожать плечами*
-Эй, Большак, вставай скорей!	*Встряхиваем большие пальцы рук*
Ждут друзья уж у дверей!	*Указать руками на дверь*
-Ну, а ты, лентяй Указка!	*Встряхнуть указательные пальцы*
У тебя засохла краска!	*Изобразить руками ведро*
Вы должны с Середняком	*Встряхнуть средние пальцы, плавные движения кистями рук, как кисточкой, снизу – вверх*
Побелить амбар и дом.	
-Безымянный, мой бедняжка!	*Погладить безымянный палец пальцами другой руки*
Знаю, болен был ты тяжко.	*Прижать безымянный палец к ладони и погладить его*
Пожалею я тебя,	*Встряхнуть мизинцы, показать, какого они роста.*

Полежи ещё два дня. Ты, Мизинчик – малышок, Роста у тебя – вершок! Но зато проказ и драк Сосчитать нельзя никак!	*Погрозить мизинцу пальцем, сосчитать на пальцах его проказы*

Улитка

Улитка, улитка, высуни рога. Улитка, улитка, высуни рога. Дам тебе, улитка, Я пирога.	*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.*

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.	*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*

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

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	*Машут ладошками.* *На каждое название насекомого загибают пальчик.* *Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам.* *Роняют ладони на стол.*

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! Безымянный – безуспешно!	*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*

Хоть один прошёл? Конечно!	*левой руки между средним и безымянным пальцами*
Щуплый, маленький мизинчик	*правой, мизинец несколько раз согнуть – разогнуть,*
Помощь братьям оказал:	*потом помахать им.*
Из щелей их всех достал.	*Каждый палец по очереди освободить из плена.*

Слон

В зоопарке стоит слон,	*Средний палец опущен. С одной стороны он зажат*
Уши, хобот – всё при нём.	*мизинцем и безымянным, а с другой указательным и*
Головой своей кивает,	*большим.*
Будто в гости приглашает	*Шевелить средним пальцем, качать кистью.*

Щука

Щука хищная, зубастая,	*Двумя руками изобразить пасть щуки.*
Для лещей, плотвы опасная,	*Щука щёлкает зубами – пальцами. Ладонь сложить*
Ищет, чем бы поживиться?	*лодочкой.*
Кто-то там, в воде резвится?	*Руками имитировать движения рыб.*
Чей-то рядом хвост мелькает?	
Хвать? Тут щука не зевает!	*Помахать кистями рук, как хвостом.*
Но попалась на крючок –	*Пасть щуки захлопывается.*
Тащит щуку рыбачок!	*Указательным пальцем изобразить крючок,*
	Перебирать руками воображаемую леску, тащить из
	воды щуку.

На лошадке *Пальцы рук в «замке».*

Еду, еду на лошадке	*Четыре «щелчка» запястьями на сильную долю.*
Еду, еду - путь не гладкий.	*То же «щелчок», руки перед собой*
Скок, Скок	*«щелчок» - руки вверху; «щелчок» - руки внизу*
Перескок!	*«щелчок» - руки вверху; «щелчок» на каждый слог,*
Через речку на мосток.	*постепенно вытягивая руки вперёд.*

Пальчики

Мы писали, мы писали,	*Сжимаем и разжимаем кулачки.*
Наши пальчики устали.	*Пальчики скачут по столу.*
Вы скачите, пальчики,	*Растопырить пальцы, ладони вверх.*
Как солнечные зайчики.	
Прыг – скок, прыг – скок,	*Пальчики скачут по столу.*
Прискакали на лужок.	
Ветер травушку качает,	*Лёгкие движения кистями влево, вправо.*
Влево – вправо наклоняет.	
Вы не бойтесь ветра, зайки,	*Погрозить пальцем.*
Веселитесь на лужайке!	*Весело хлопать в ладоши*

Базар

На базар ходили мы,	*Пальцы сжимаются и разжимаются в кулак*
Много груш там и хурмы,	*Соединяем мизинцы, безымянные, средние,*
Есть лимоны, апельсины,	*указательные и большие, по очереди.*
Дыни, сливы, мандарины,	*большой отводится вверх*
Но купили мы арбуз –	
Это самый вкусный груз!	

В гости

На горе мы видим дом,	*Кистями рук изобразить домик.*
Много зелени кругом,	*Волнообразные движения кистями рук*
Вот деревья, вот кусты,	*Руками «показать» деревья, кусты*
Вот душистые цветы.	*Пальцами «показать» бутон.*
Окружает всё забор,	*Пальцами «показать» забор.*
За забором - чистый двор.	*Погладить ладонями стол.*
Мы ворота открываем,	*«Открываем» кистями ворота.*
К дому быстро подбегаем,	*Пальцами пробежаться по столу.*
В дверь стучимся: «Тук–тук– тук!»	*Постучать кулаком по столу.*
Кто–то к нам идёт на стук.	*Ладонь приложить к правому уху, прислушаться.*
В гости к другу мы пришли И подарки принесли.	*Вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что – то.*

Кукушка

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

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

Наряжаем елку

Раз, два, три, четыре, пять Будем елку наряжать. Мы повесим шарики, Яркие фонарики, Веселого Петрушку И разные игрушки: И мишку-шалунишку, И заиньку-трусишку.	*Поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого.* *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.
Угощение гномов	
Стали гномы гостей приглашать, Стали гномы гостей угощать, Каждому гостю досталось варенье, Пальчики склеило то угощенье, 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»*
Гости	
В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний – Сам мизинчик – малышок Постучался о порог. Вместе пальчики друзья, Друг без друга им нельзя	*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*
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.	*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.*
Братцы	
Пошли два братца Вместе прогуляться, А за ними еще два братца. Ну а старший – не гулял, Очень громко их позвал. Он за стол их посадил, Вкусной кашей накормил.	*Ладонь 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.*
Капитан	
Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной. Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны Путешественник-герой К маме я вернусь домой	*концы пальцев направить вперед,* *прижать руки ладоням друг к другу, слегка приоткрыв.* *показывать, как лодка качается на волнах,* *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.	*Трём ладошку о ладошку.*
Наконец пришла зима.	*Сжать кулаки, прижать их друг к другу.*
Наконец пришла зима	*Пальцы «идут» по столу, по коленкам.*
В гости ёлку привела.	*Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются*
К ёлке все мы подошли,	
Хороводы завели.	*Круговые движения кистями рук.*
Покружились, поплясали,	*Кисти рук опустить, расслабить.*
Даже чуточку устали.	*Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.*
Дед Мороз скорей приди,	
Нам подарки принеси.	

Встреча

Повстречались два котёнка:	*На каждую строчку соединять поочерёдно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.*
Мяу-мяу!	
Два щенка: ав-ав!	
Два жеребёнка: иго-го!	
Два тигрёнка: р-р-р!	
Два быка: му-у!	*Показать «рога», вытянув указательные пальцы и мизинцы*
Посмотри, какие рога!	

Овечки

У овечек на шубках колечки,	*Пальцами по очереди делать колечки.*
Те овечки пасутся у речки,	*Пальцами обеих рук сделать собак*
Их пасут две собаки лохматые,	*Кистями помахать, как хвостами*
Что виляют хвостами мохнатыми.	*Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук.*
А пастух на пригорке у дерева,	*Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели.*
На свирели играет затейливо.	*Обеими руками изобразить цветок*
Быстро бегают ловкие пальчики.	*Покачать кистями рук.*
На поляне цветут одуванчики,	*Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться.*
Колокольчик под ветром колышется,	
Нам мелодия чудная слышится	

Сорока

Вот сорока прилетала,	*Левая ладонь – «раскрытый клюв»*
Угощать всех кашей стала:	*Правая – пальцы в кулачке.*
Кушай, Крошка, и Алёшка,	*Отгибать и массировать пальцы, начиная с мизинца.*
И Антошка, и Серёжка,	
И для старшего немножко!	
Кашу пальчики поели,	*Четыре хлопка «тарелочками»*
Заплясали и запели.	*Вращение кистями.*

Прилетайте, птички!

Сала дам синичке.	*«зовущие» движения пальцев*
Приготовлю крошки	*4раза-«режущие» движения одной ладони по другой*
Хлебушка немножко.	*пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга*
Эти крошки – голубям,	
Эти крошки – воробьям.	*вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью*
Галки да вороны,	*то же – левой рукой тереть ладонью о ладонь,*

Ешьте макароны!	*«катая из хлеба макароны»*

Ручки

Наши ручки замерзают.	*Кулачки крепко прижать друг к другу*
Поиграем – ка немножко	*Разжать кулачки, хлопать в ладони.*
Да похлопаем в ладошки.	*Прижать ладони друг к другу, тереть ладонь о ладонь.*
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!	*Греем руки круговыми движениями,*
Пальчики, чтоб их согреть,	*сжимаем и разжимаем кулачки*
Сильно надо растереть.	
Пальчики мы согреваем,	
Их сжимаем – разжимаем!	

На ёлке

Мы на елке веселились,	*Ритмичные хлопки в ладоши*
И плясали, и резвились.	*Удары кулачками.*
После добрый Дед Мороз	*«шагают» средним и указательным пальчиками по*
Нам подарки преподнес.	*столу.*
Дал большущие пакеты,	
В них же вкусные предметы:	
Конфеты в бумажках синих,	*«рисуют» руками большой круг.*
Орешки рядом с ними,	*Ритмичные хлопки в ладоши*
Груша, яблоко,	*Загибают пальчики, начиная с большого.*
Один золотистый мандарин.	

Кто приехал?

Кто приехал? Мы-мы-мы!	*Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе.*
Мама, мама, это ты? Да-да-да!	*Быстро хлопаем кончиками больших пальцев.*
Папа, папа, это ты? Да-да-да!	*Хлопаем кончиками указательных пальцев.*
Братец, братец, это ты? Да-да-да!	*Хлопаем кончиками больших пальцев.*
Ах, сестричка, это ты? Да-да-да!	*Хлопаем кончиками средних пальцев.*
Все мы вместе, да-да-да!	*Кончики остальных пальцев одновременно быстро*
Очень дружная семья!	*хлопают.*

Мороз

Ой, сердит мороз!	*Качают головой, взявшись за нее руками.*
Ветки снегом занес.	*Взмахивают кистями рук.*
Хватает за нос.	*Хватают себя за нос.*
Щиплет до слез.	*Щиплют себя за щеки.*
Ребятишки не испугаются	*Грозят пальчиком.*
И на лыжах,	*«Едут на лыжах».*
И на саночках катаются,	*«Едут на санках».*
Над морозом сердитым	*Прыгают, одновременно хлопая в ладоши.*
Потешаются.	

Пальчики

В гости к пальчику большому	*Вверх большие пальцы.*
Приходили прямо к дому	*Соединить под углом кончики пальцев обеих рук.*
Указательный и средний,	*Поочерёдно называемые пальцы соединяются с*
Безымянный и последний –	*большими на обеих руках.*

Сам мизинчик – малышок Постучался о порог. Вместе пальчики друзья, Друг без друга им нельзя	*Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак.* *Кулачки стучат друг о дружку.* *Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках*

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.	*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» ползают по голове*

Прогулка

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

Дом

Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нём Чтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла. Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, Солнце было, дождик шёл, И тюльпан в саду расцвёл!	*Руки сложить домиком, и поднять над головой* *Пальчики обеих рук соединить в кружочек* *Ладошки 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 - "бутончик тюльпана"*

Гигиена

Кто зубы не чистит, Не моется с мылом Тот вырасти может Болезненным, хилым. Дружат с грязнулями Только грязнули	*Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами* *Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.*

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок Кати по снегу свой снежок Он превратится в толстый ком	*Хлопки* *Показать руками, как лепим снежок.* *Сомкнуть и округлить кисти рук*

И станет ком снеговиком.	*Обвести руками в воздухе две окружности*
Его улыбка так светла!	*Хлопки*
Два глаза… шляпа… нос метла	*Показывать по тексту*
Но солнце припечет слегка -	*Ладонь правой руки приложить к левой, пальцы*
Увы! – и нет снеговика	*растопырить (солнце)*
	Развести руками.

Птичка

Птичка летала, птичка устала.	*скрещенные ладони делают взмахи*
Птичка крылышки сложила	*скрестить ладони рук*
Птичка пёрышки помыла	*сделать замок*
Птичка клювом повела,	*вращение замком*
Птичка зёрнышки нашла.	*выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв*
Птичка зёрнышки поела	*соединённые мизинцы стучат по столу*
Снова крылышки раскрыла,	*скрещенные ладони делают взмахи*
Полетела	

Про кошку

Подставляй ладошку,	*Вытягивают вперед руку ладошкой вверх.*
Расскажу про кошку.	*Гладят ладонь другой рукой.*
Будем пальчики считать?	*Шевелят пальчиками.*
Будем пальчики считать!	*Сжимают пальцы в кулак и разжимают их.*
Раз – два – три – четыре - пять!	*Поочередно загибают пальчики на руке.*
Вот - кулак, А вот – ладошка.	*Сжимают пальцы в кулак. разжимают их.*
На ладошку села кошка!	*Ставят на ладонь пальцы, пальцы второй руки.*
И крадется потихоньку,	*«Пробегают» пальчиками по руке до плеча*
И крадется потихоньку…	*Прячут кисть другой руки в подмышечную впадину.*
Видно мышка там живет!	

Фикус

Ну-ка, фикус, похвались -	*Хлопки*
Вот какой огромный лист!	*Растопырить пальцы рук*
Сделан будто бы из кожи,	*Потереть ладони*
Фикус, мы тебе поможем:	*Сжимать и разжимать кисти рук*
Каждый толстенький твой лист	*Прижать ладони друг к другу*
Вымоем старательно.	*Поглаживаем кисти («моем»)*
Зеленей ты становись	*Хлопки*
Ростом - с воспитателя!	*Потянуться, руки поднять вверх*

Деревья в лесу

Друг от друга деревья росли далеко	*Показать дерево обеими кистями*
Человеку пройти этот путь нелегко,	*Шагать указательным и средним пальцами*
Только корни деревьев	*Приложить кисти друг к другу тыльными сторонами,*
Однажды сплелись,	*пальцы вниз («Деревья»)*
Будто дерева два навсегда обнялись.	

Кораблик

По реке плывёт кораблик,	*Прижимаем нижние части ладошек друг к другу,*
Он плывёт издалека,	*верхние открыты - показываем "кораблик"*
На кораблике четыре очень храбрых моряка.	*Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль"*
У них ушки на макушке,	*Показать 4 пальца*
У них длинные хвосты	*Приставляем обе ладошки к своим ушам*
И страшны им только кошки, только	*Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее*

кошки да коты!	*медленно разводим руки в стороны*
	Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки"

Божьи коровки

Божьей коровки папа идёт,	*Всеми пальцами правой руки шагать по столу.*
Следом за папой мама идёт,	*Всеми пальцами левой руки шагать по столу.*
За мамой следом детишки идут,	*Шагаем обеими руками одновременно.*
Вслед за ними малышки бредут.	*Поджать ладони, пальцы плотно прижаты.*
Красные юбочки носят они,	*Постучать указательными пальцами по столу.*
Юбочки с точками чёрненькими.	*Изобразить пальцами солнышко.*
На солнышко они похожи,	*Спрятать пальцы обеих рук в кулачки.*
Встречают дружно новый день.	
А если будет жарко им	
То спрячутся все вместе в тень	

Цветок

Утром рано он закрыт,	*Кисти рук плотно сомкнуты.*
Но к полудню ближе	*Ладони отходят друг от друга, подушечки*
Раскрывает лепестки, красоту их вижу.	*больших пальцев прижаты к концам указательных кисти рук напоминают бутон.*
К вечеру цветок опять закрывает венчик,	*Кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок.*
И теперь он будет спать	
До утра, как птенчик.	*Пальцы сомкнуты, образуя закрывшийся цветок.*
	Кисти рук возвращаются в исходное положение.
	Кладут кисти рук под щеку, имитируя сон.

Угощение гномов

Стали гномы гостей приглашать,	*Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки.*
Стали гномы гостей угощать,	
Каждому гостю досталось варенье,	*Затем наоборот.*
Пальчики склеило то угощенье,	*«намазывать» варенье на кончик каждого пальца*
Плотно прижалась ладошка к ладошке,	*Последовательно, начиная с большого, склеить пальцы*
	Прижать ладошки одна к другой.
Гости не могут взять даже и ложки.	*Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны – «удивиться»*

В сад за сливами

Палец сильный и большой	*Поднять большие пальцы правой и левой рук.*
В сад за сливами пошёл,	*Указательным сделать указывающий жест.*
Указательный с порога	
Указал ему дорогу,	
Средний палец самый меткий –	*Средний оттянуть и отпустить.*
Он срывает сливы с ветки!	*Безымянный «подбирает»*
Безымянный подбирает,	*Мизинцем показать, как сажают*
А мизинчик в землю косточки сажает.	

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
для детей раннего возраста

Упражнение 1 Пошёл котик на торжок, Купил котик пирожок. Пошёл котик на улочку, Купил котик булочку. Самому бы съесть? Или Бореньке снесть? Я и сам укушу, да и Бореньке снесу!	 *Спокойная ходьба детей.* *Имитация движений “пирожка”.* *Ходьба детей на месте.* *Разводят руки в стороны.* *Руки вперёд и обратно к груди.* *Повороты туловища вправо-влево.*
Упражнение 2 Как у нашего кота Шубка очень хороша. Как у котика усы Удивительной красы, Глаза-смелые, зубы-белые. Выйдет котя в огород,- Всполошится весь народ. И петух и курица С деревенской улицы. Станут котю в гости звать, Станут котю угощать.	 *ИП: о.с. руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.* *ИП о.с. руки от груди развести в стороны и обратно.* *ИП о.с. повороты головы в стороны.* *Ходьба на месте с высоким подниманием ног.* *ИП: ноги слегка расставлены.* *Наклоны вперёд.* *Подскоки на месте (можно с продвижением вперёд).*
Упражнение 3 Сорока-белобока Кашу варила, Деток кормила. Этому дала, этому дала, этому дала, А этому не дала: Ты воды не носил, Дров не рубил, Кашу не варил, Тебе нет ничего!	 *Прыжки детей.* *Имитация движений “варить”.* *Имитация движений “кормить”.* *Хлопки в ладоши.* *Развести руки в стороны.* *Покачивание туловища из стороны в сторону.* *Наклоны туловища вперёд.* *Имитация движений “варить”.* *Подскоки детей на месте.*
Упражнение 4 Водичка, водичка, Умой моё личико, Чтобы глазки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток,	 *Махи руками из стороны в сторону.* *Повороты головы в стороны.* *Имитация умывания глаз.* *Имитация умывания щёк.* *Подскоки на месте.*

Чтоб кусался зубок.	
Упражнение 5 Топ-топ по земле, Ведь земля-то наша. И для нас на ней растут Пироги да каша!	*Спокойная ходьба детей.* *Приседание, дотронуться до пола.* *Поднимание рук вверх.* *Повороты туловища вправо-влево.*
Упражнение 6 Привяжу я козлика К белой берёзке. Привяжу рогатого К белой берёзке. Стой, мой козлик, Стой, не бодайся! Белая берёза, Стой, не качайся!	*Ходьба детей друг за другом.* *Показать “рожки” на голове.* *Пригрозить пальчиком, топнуть ногой.* *Руки на поясе, повороты туловища.*
Упражнение 7 Как у нашего кота Шубка очень хороша. Как у котика усы Удивительной красы. Глаза смелые, зубы белые.	*Повороты туловища вправо-влево.* *Повороты головы.* *Подскоки на месте.*
Упражнение 8 Котик серенький присел На печурочке. И тихонечко запел Песню Юрочке. Вот проснулся петушок, Встала курочка. Поднимайся, мой дружок, Встань, мой Юрочка!	*Приседания.* *Повороты туловища вправо-влево.* *Взмах руками вверх-вниз.* *Подскоки на месте.*
Упражнение 9 Котик серенький присел, Киска, киска, брысь! На дорожку не садись! Наша деточка пойдёт, Через киску упадёт!	*Приседание.* *Топанье ногами.* *Подскоки детей.* *Ходьба на месте.*
Упражнение 10 Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду – Потерял пастух дуду,	*Имитация игры на дудке.* *Разведение рук в стороны.*

А я дудочку нашла, Пастушку я отдала. На-ка, милый пастушок, Ты спеши-ка на лужок. Там бурёнка лежит, На телёночка глядит. А домой не идёт, Молока не несёт. Надо кашу варить, Детку кашей кормить.	*Поднимание рук вверх, потянуться.* *Повороты туловища вправо-влево.* *Наклоны вперёд с вытянутыми руками.* *Ходьба на месте, высоко поднимая колени.* *Лёжа на полу, руки перед грудью, повороты головы влево-вправо.* *Приседание на двух ногах.* *Подскоки на месте.*
Упражнение 11 Совушка-сова, Большая голова, На суку сидит, Во все стороны глядит, Да вдруг как полетит.	*Повороты туловища.* *Поднять руки вверх.* *Приседание.* *Повороты головы.* *Медленный бег.*
Упражнение 12 Мы варили суп, суп Из перловых круп, круп. Получилась каша. То-то горе наше! Замесили тесто, А оно ни с места! Замесили на дрожжах- Не удержишь на вожжах.	*Имитация движения варки.* *Хлопки руками.* *Разведение рук в стороны.* *Наклоны головы.* *Имитация движений замешивания теста.* *Подскоки на месте.* *Бег детей в разных направлениях.*
Упражнение 13 Здравствуй, Васька-козёл, Если в гости пришёл. Угощайся травкой, Да смотри не чавкай.	*Разведение рук в стороны.* *Наклоны туловища вперёд (приседание).*
Упражнение 14 Еду-еду к бабе с дедом На лошадке в красной шапке! По ровной дорожке, На одной ножке. Всё прямо и прямо,	*“Пружинка” на месте.* *Ходьба.* *Поочерёдное поднимание ног.* *Прыжки на месте.*

А потом вдруг…в яму!	*Присесть (или упасть).*
Упражнение 15 Барашеньки-круторожeньки По лесам ходили, по дворам бродили, В скрипочку играли, Ваню потешали. А совища из лесища Глазами хлоп-хлоп. А козлище из хлевища Ножищами топ-топ.	*Ходьба друг за другом.* *Разведение рук в стороны.* *Махи руками (в стороны).* *Топанье ногами (подскоки).*
Упражнение 16 Наши уточки с утра Кря-кря! Кря-кря-кря! Наши гуси у пруда Га-ага-га! Га-га-га! А индюк среди двора Бал-бал-бал! Балды-балда!	*Повороты туловища в стороны.* *Топанье ногами.* *Подскоки*

Картотека логоритмических игр и упражнений для детей средней группы

Тема «Грибы»

«За грибами»

Все зверюшки на опушке (*дети идут в хороводе)*

Ищут грузди и волнушки.

Белочки скакали, *рыжики* срывали. (*скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы)*

Лисичка бежала, лисички собирала. (*бегут по кругу, собирают воображаемые грибы)*

Скакали зайчатки, искали опятки. (*скачут стоя, срывая воображаемые грибы)*

Медведь проходил, мухомор раздавил. *(идут вразвалку, затем топают правой ногой)*

Н. Нищева

Тема «Осень»

«Осенью»

Вдруг закрыли небо тучи, *(дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки)*

Начал капать дождь колючий. *(прыгают на носочках, держа руки на поясе)*

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. *(приседают, держа руки на поясе)*

Грязь и лужи на дороге, *(идут по кругу, высоко поднимая колени)*

Поднимай повыше ноги.

Н. Нищева

«Осень»

Осень. По утрам морозы. *(дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают)*

В рощах желтый листопад. *(кружатся на носочках, руки на поясе)*

Листья около березы *(приседают)*

Золотым ковром лежат. (делают плавные движения руками перед собой влево-вправо)

В лужах лед прозрачно-синий. *(бегут по кругу на носочках)*

На листочках белый иней. *(останавливаются, приседают)*

Е. Головин

Тема «Фрукты»

«Садовник»

Мы вчера в саду гуляли, *(дети идут по кругу, взявшись за руки)*

Мы смородину сажали. *(изображают, как копают яму и сажают в нее куст)*

Яблони белили мы *(движение правой рукой вверх-вниз)*

Известью, белилами.
Починили мы забор, *(имитируют удары молотком)*
Завели мы разговор: *(стоят лицом в круг, в центр выходит один ребенок, ведут диалог)*
— Ты скажи,
Садовник наш,
Что ты нам
В награду дашь?
— Дам в награду *(на каждое название фруктов загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с больших)*
Слив лиловых,
Груш медовых,
Самых крупных
Спелых яблок,
Вишен
Целый килограмм.
Вот что вам
В награду дам!
Г. Сапгир

Тема «Овощи»
«Овощи»
Как-то вечером на грядке *(дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре на корточках сидит водящий с завязанными глазами)*
Репа, свёкла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
Рассчитались четко тут же: *(останавливаются, крутят водящего)*
Раз, два, три, четыре, пять.
Прячься лучше, прячься глубже, *(разбегаются, приседают, водящий их ищет)*
Ну а ты иди искать.

Тема «Игрушки»
«Ёжик и барабан»
С барабаном ходит ежик, *(дети маршируют по кругу, изображая игру на барабане)*
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами, *(маршируют, спрятав руки за спину)*
Бум-бум-бум!
Ёжик в сад забрел случайно,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он, *(подносят ко рту то одной, то другой рукой*

воображаемое яблоко)
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он, *(разводят руками)*
Бум-бум-бум!
Ночью яблоки срывались, *(руки на поясе, выполняют прыжки на месте)*
Бум-бум-бум!
И удары раздавались,
Бум-бум-бум!
Зайцы здорово струхнули, *(приседают, сделав «ушки» из ладошек)*
Бум-бум-бум!
Глаз до зорьки не сомкнули,
Бум-бум-бум!
Г. Виеру

«Мяч»
Это мяч, круглый мяч, *(«рисуют» руками большой круг)*
Красный мяч, гладкий мяч. *(два раза «рисуют» полукруг)*
Любит мячик прыгать вскачь. *(четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе)*
Вот так мяч, круглый мяч. («рисуют» руками большой круг)
Н. Нищева

«Мячик мой»
Друг веселый, мячик мой, *(4 прыжка на носочках, держа руки на поясе)*
Всюду, всюду он со мной. *(по два взмаха каждой рукой, как бы удары по мячу)*
Раз, два, три, четыре, пять. (5 прыжков на носочках, держа руки на поясе)
Хорошо с мячом играть. *(по два взмаха каждой рукой, как бы удары по мячу)*
В. Волина

Тема «Перелетные птицы»

«Журавль» (русская народная песня)
За болотом травушка зеленая растет, *(дети поднимают руки вверх и тянутся за ними)*
По воде журавушка, журавушка идет. *(идут, руки на поясе)*
Ой, как ноги высоко поднимает! *(дети высоко поднимают то одну, то другую ногу)*
Ой, как крылья широко раскрывает! *(стоя на месте, машут руками)*
Погулять он по травушке хочет, *(одновременно выполняют высокий шаг и махи руками)*
Не боится, что ноги замочит.

Тема «Ягоды»

«За малиной» (русская народная песня)
За малиной в лес пойдем, в лес пойдем. *(дети водят хоровод, взявшись за руки)*

Спелых ягод наберем, наберем. *(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)*
Солнышко высоко, *(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*
А в лесу тропинка. *(наклоняются и пытаются достать пол)*
Сладкая ты моя, *(идут по кругу, взявшись за руки)*
Ягодка-малинка.

Тема «Части тела человека»
«Зубная щётка»
Эта щетка для Андрейки, *(по два движения указательным пальцем правой руки вдоль левой щечки, потом вдоль правой щечки)*
Чисти зубки поскорей-ка. *(четыре движения горизонтально расположенным указательным пальцем правой руки вверх-вниз)*
Раз, два, три. Раз, два, три. *(движения указательным пальцем правой руки вдоль губ)*
Вот так зубки! Посмотри! *(упражнение «Улыбка»)*
Н. Нищева
«Части тела»
Вот рука, и вот рука —
Хлоп, хлоп, хлоп. *(вытянуть вперед правую, затем левую руку; хлопать в ладоши)*
Вот нога, и вот нога —
Топ, топ, топ. *(выставить вперед правую, затем левую ногу; шагать на месте)*
Ну а это — голова. *(обхватить голову руками)*
Можно сделать два кивка. *(выполнять наклоны головы вперед)*

Тема «Мебель»
«Стул»
Это стул. Сиденье, спинка, *(к прямой правой ладони присоединяют согнутую левую, чтобы получился стульчик)*
А на спинке две картинки. *(показывают два пальчика на правой руке)*
А еще четыре ножки, *(показывают по два пальчика на обеих руках)*
Чтоб сидеть под стулом кошке. *(приседают, делают из ладошек «ушки»)*
Н. Нищева

Тема «Зимние забавы»
«Снежная баба»
Сегодня из снежного мокрого кома *(идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*
Мы снежную бабу слепили у дома.
Стоит наша баба у самых ворот *(«рисуют» руками три круга, начиная с маленького)*
Никто не проедет, никто не пройдет. *(грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой)*

Знакома она уже всей детворе, *(идут по кругу, взявшись за руки, последние слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга)*
А Жучка все лает:
«Чужой во дворе!*
И. Демьянов

Тема «Новый год»
«С новым годом!»
С Новым годом! С Новым годом! (дети стоят лицом в круг, кланяются)
Здравствуй, Дедушка Мороз!
Он из леса мимоходом *(идут по кругу, изображают, что несут на плече елку)*
Елку нам уже принес.
На верхушке выше веток *(встают лицом в круг, поднимают руки вверх)*
Загорелась, как всегда, *(поднимаются на носочки)*
Самым ярким жарким светом *(бегут по кругу, поставив руки на пояс)*
Пятикрылая звезда.
Е. Трутнева

Тема «Зимующие птицы»
«**Снегири»**
Вот на ветках, посмотри, *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы)*
В красных майках снегири.
Распушили перышки, *(частые потряхивания руками, опущенными вниз)*
Греются на солнышке.
Головой вертят, *(2 поворота головы на каждую строку)*
Улететь хотят.
- Кыш! Кыш! Улетели! *(разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями)*
За метелью, за метелью!
Н. Нищева
«Воробей» (русская народная потешка)
Среди белых голубей *(дети идут по кругу, заложив руки за спину, это «голуби»)*
Скачет шустрый воробей. *(в центре скачет на корточках один ребенок — «воробей»)*
Воробушек-пташка, *(встают лицом в круг, берутся за руки, идут приставным шагом, воробей пытается «вылететь», а голуби не пускают)*
Серая рубашка.
Откликайся, воробей,
Вылетай-ка, не робей.

Тема «Домашние животные»
«Телёнок»

Бу-бу, *(два прыжка)*
Я рогатый. *(«рожки» из пальчиков)*
Бу-бу, *(два прыжка)*
Я хвостатый. *(«хвостик» из руки — за спиной)*
Бу-бу, *(два прыжка)*
Я ушастый. *(«ушки» из ладошек)*
Бу-бу, *(два прыжка)*
Очень страшный. *(«рожки» из пальчиков)*
Бу-бу, *(два прыжка)*
Испугаю. *(топают)*
Бу-бу, *(два прыжка)*
Забодаю. *(«бодаются»)*
А. Введенский

«Тузик»

Вот он крутится волчком, *(дети кружатся на месте, руки держат на поясе)*
Тузик, Тузик, хвост крючком. *(кружатся в противоположную сторону)*
Вот летит во весь опор *(двигаются по кругу, совершая подскоки)*
То на речку, то во двор.
То дежурит у ворот – *(приседают)*
Словом, дел невпроворот. *(снова двигаются по кругу, совершая подскоки)*

А. Прокофьев

Тема «Дикие животные наших лесов»

«Весёлые зверята»

Зайка скачет по кусточкам, *(скачут на двух ногах, сделав «ушки» из ладоней)*
По болоту и по кочкам.
Белка прыгает по веткам, *(прыгают, согнув руки перед грудью)*
Гриб несет бельчатам-деткам.
Ходит мишка косолапый, *(идут вперевалку)*
У него кривые лапы.
Без тропинок, без дорожек *(двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки)*
Катится колючий ежик.

Н. Нищева

«Кошка»

Вы со мной знакомы близко. *(идут по кругу на носочках, крадучись, держа согнутые руки перед грудью)*
Я приветливая киска.
Сверху — кисточки на ушках, *(останавливаются, встают лицом в круг, делают «ушки» из ладошек, затем «когти» - из пальчиков)*
Когти спрятаны в подушках.
В темноте я зорко вижу, *(вновь идут по кругу крадучись)*
Понапрасну не обижу,

Но дразнить меня опасно — *(опять останавливаются, встают лицом в круг и показывают «когти»)*
Я царапаюсь ужасно.

В. Стоянов

«Лягушка»

На болотистой лужайке *(совершают прыжки на обеих ногах, присев на корточки, уперев руки в колени, двигаясь по кругу друг за другом)*
Забренчала балалайка.
Стадо целое лягушек *(меняют направление движения)*
Отдыхает на опушке.
«Раз, два. Раз, два. *(встают, поворачиваются лицом в круг, совершают прыжки вприсядку)*
Кваки-кваки-кваки-ква.
Мы, лягушки-попрыгушки, *(вновь прыгают по кругу на корточках)*
Молодые и старушки,
Громко квакаем в болоте. *(опять меняют направление движения)*
Где таких певиц найдете?
Раз, два. Раз, два. *(встают, поворачиваются лицом в круг, совершают прыжки вприсядку)*
Кваки-кваки-кваки-ква».

Н. Нищева

Тема «Транспорт»

«Поливальная машина»

Эта «тучка» на колесах *(дети идут по кругу друг за другом, изображая, что крутят руль)*
Дождь по городу везет.
Станут чистыми дороги, *(идут по кругу, изображая, что подметают метлой)*
Если тучка их польет.

Н. Нищева

«Мчится поезд»

Чух-чух! Чух-чух! *(дети бегут по кругу друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего ребенка)*
Мчится поезд во весь дух.
Паровоз пыхтит. *(первый ребенок делает круговые движения руками, согнутыми в локтях, и произносит слова паровоза)*
- Тороплюсь! — гудит. —
Тороплюсь! Тороплюсь!

Э. Мошковская

«Машины»

На улице нашей *(дети двигаются из одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль*)
Машины, машины.
Машины-малютки,

Машины большие.
Спешат грузовые, *(делают разворот, двигаются в противоположную сторону)*
Фырчат легковые.
Торопятся, мчатся,
Как будто живые.
- Эй, машины, полный ход! *(когда все «машины проехали», ребенок-«пешеход» «переходит улицу» и произносит эти слова)*
Я — примерный пешеход:
Торопиться не люблю,
Вам дорогу уступлю.
Я. Тайц

Тема «Профессии»
«Шофёр»
Качу, лечу *(дети бегут по кругу и крутят воображаемый руль)*
Во весь опор.
Я сам — шофер
И сам — мотор.
Нажимаю *(останавливаются, нажимают правой ногой на воображаемую педаль и бегут в противоположную сторону)*
На педаль —
И машина
Мчится вдаль.

Тема «Весна»
«Зима прошла»
Воробей с березы *(ритмично прыгают, хлопают руками по бокам)*
На дорогу — прыг!
Больше нет мороза,
Чик-чирик!
Вот журчит в канавке *(бегут по кругу, взявшись за руки)*
Быстрый ручеек,
И не зябнут лапки — *(ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против)*
Скок, скок, скок!
Высохнут овражки!
Прыг, прыг, прыг!
Вылезут букашки,
Чик-чирик!
М. Клокова
«Веснянка»
Солнышко, солнышко, *(дети идут по кругу, взявшись за руки)*
Золотое донышко,
Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, *(бегут по кругу друг за другом на носочках)*
Прилетели сто грачей, *(бегут, взмахивая руками, как крыльями)*
А сугробы тают, тают, *(медленно приседают)*
А цветочки подрастают. *(тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки)*
Н. Нищева

Тема «Рыбы»
«На дне»
Улитки ползут, *(дети передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной)*
Свои домики везут.
Рогами шевелят, *(делают «рожки» из пальчиков, ритмично наклоняют голову влево-вправо)*
На рыбок глядят.
Рыбки плывут, *(передвигаются по кругу, делая гребковые движения руками)*
Плавничками гребут.
Влево, вправо поворот, *(выполняют повороты туловища влево, вправо и наоборот)*
А потом наоборот.
И. Нищева

Тема «Комнатные растения»
«На окне в горшочках»
На окне в горшочках *(дети сидят на корточках лицом в круг)*
Поднялись цветочки. *(медленно встают)*
К солнцу потянулись, *(тянутся на носочках, подняв руки вверх)*
Солнцу улыбнулись.
К солнышку листочки *(разводят руки в стороны ладонями вверх)*
Повернут цветочки,
Развернут бутоны, *(соединяют руки над головой и медленно покачиваются)*
В солнышке утонут.
Н. Нищева

Тема «Насекомые»
«Пчела»
Прилетела к нам вчера *(дети бегут по кругу на носочках и машут воображаемыми крылышками)*
Полосатая пчела,
А за нею — шмель-шмелек *(встают, загибают по одному пальчику на обеих руках на каждое название насекомых)*
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. *(делают кружки из пальчиков и подносят их к глазам)*
Пожужжали, полетали, *(вновь бегут по кругу)*
От усталости упали. *(медленно опускаются на ковер)*
Н. Нищева

Тема «Лето»
«Летом»
Луг совсем как ситцевый *(дети бегут по кругу на носочках, руки на поясе)*
Всех цветов платок -
Не поймешь, где бабочка, *(бегут, взмахивая руками, как крыльями)*
Где живой цветок. *(приседают, поднимают и смыкают руки над головой)*
Лес и поле в зелени, *(встают, разводят руки в стороны)*
Синяя река, *(покачивают руками, изображая волны)*
Белые, пушистые *(вновь бегут по кругу на носочках)*
В небе облака.
Е. Трутнева

Тема «Игрушки»
«Неваляшки»
Мы веселые милашки, *(руки на пояс, раскачиваться в стороны)*
Чудо – куклы, неваляшки. *(продолжать раскачиваться)*
Мы танцуем и поем, *(приседание)*
Очень весело живем. (прыжки на месте)

Тема «Продукты питания»
«Компот»
Будем мы варить компот, *(маршировать)*
фруктов много надо, вот. *(дети встают в круг)*
Будем яблоки крошить, *(далее имитировать действия под текст стихов)*
грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
слив положим и песок.
Варим, варим мы компот, *(приседать и хлопать в ладоши)*
угостим честной народ.
Нищева Н.

Тема «Мамин праздник»
«Мамины помощники»
Маму я свою люблю *(хлопки в ладоши)*
И всегда ей помогу: *(руки в стороны)*
Я стираю, выжимаю, *(имитация стирки, отжимания)*
С ручек воду я стряхну, *(потряхивание кистями рук)*
Пол я чисто подметаю, *(имитация подметания пола)*
И стихи все повторю. *(руки перед грудью «держат книгу»)*

Тема «Зима»

«Зимняя пляска»

Мы погреемся немножко, *(обнять себя за плечи)*
Мы похлопаем в ладошки:
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп. *(развести руки в стороны, хлопки в ладоши)*
Ножки тоже мы погреем,
Мы потопаем скорее: *(ходьба по кругу взявшись за руки)*
Топ, топ, топ, топ. *(остановиться и притопывать)*
Рукавицы мы надели,
Не боимся мы метели: *(вытянуть руки вперед и поворачивать ладони вверх-вниз, будто показывая рукавицы)*
Прыг, прыг, прыг, прыг. *(прыжки на месте)*

Тема «Хлеб»

«Пироги»

Мы печем пшеничные
Пироги отличные. *(имитация движения лепки)*
Кто придет к нам пробовать *(вытянуть вперед правую, затем левую руку ладонями вверх)*
Пироги пшеничные? *(слегка развести руки в стороны, пожать плечами)*
Мама, папа, брат, сестра, *(загибаем пальчики на обеих руках)*
Пес лохматый со двора. *(изобразить уши, приставив руки к голове)*
Тесто замесили мы. *(«месить тесто» сжатыми в кулаки руками)*
Сахар не забыли мы. *(имитировать посыпание сахаром)*
Пироги пшеничные *(«лепить пироги» руками)*
В печку посадили мы. *(вытянуть руки вперед, ладонями вверх)*

Тема «Посуда»

«Посуда»

Есть в шкафу на кухне *(потянуться вверх)*
Для всего посуда: *(развести руки в стороны)*
Супница для супа *(поворот, соединить вытянутые руки справа)*
И для мяса блюдо. *(поворот, соединить вытянутые руки слева)*
В чайнике для чая воду кипятят, *(руки на поясе, повороты тела)*
Кашу ребятам в кастрюле томят, *(присесть, руки в кольцо перед собой)*
В сковородке жарят *(стоя, поворачивать вытянутые руки)*
Котлеты и блины.
Тарелки и ложки нам тоже нужны. *(прыжки)*

Тема «Обувь»

«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём (дети идут друг за другом по кругу)
Неразлучные идем.

Мы гуляем по лугам, (дети прыгают, руки на поясе)
По зеленым берегам,
Вниз по лестнице сбегали, *(идут, высоко поднимая колени)*
Вдоль по улице шагали, *(шагают)*
После лезем под кровать. (приседают)
Будем там тихонько спать. *(закрывают глаза, ладошки под щечку)*

Тема «Одежда»
«Платье»
Сшила мама дочке *(повороты туловища вправо, влево)*
Платье голубое,
Платье голубое *(кружатся)*
С белою каймою.
До чего нарядно *(прыжки на месте)*
Весело глядеть,
Надо это платье
К празднику надеть. *(кружатся)*

Тема «Животные жарких стран»
«Полосатые лошадки»
Полосатые лошадки, *(бег, высоко поднимая колени)*
африканские лошадки!
Хорошо играть вам в прятки *(присели, закрыли глаза руками)*
на лугу среди травы! *(встали на носочки, потянулись вверх)*
Разрисованы лошадки *(п*оглаживание ребром ладони вправо и влево, начиная с ног и заканчивая головой)
от копыт, до головы.
М. Гоголева

Тема «Животные холодных стран»
«Пингвины»
Идут себе вразвалочку, *(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)*
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа, *(идут степенно, важно, руки на поясе)*
Пингвин-мама *(идут побыстрее)*
И сынишка пингвинишка *(идут еще быстрее, подпрыгивая)*
В черном фраке и манишке.

Тема «Сказки»
«Три медведя»
Три медведя шли домой. *(дети идут на внешней стороне ступни)*
Папа был совсем большой, *(идут, подняв руки вверх)*
Мама чуть поменьше ростом, *(идут, опустив руки)*
А сынок – малютка просто. *(идут, согнув ноги в коленях)*

Картотека логоритмических игр и упражнений для младших дошкольников

«Оладушки»
Тесто круто замесили, ух – тух! Ух -тух! *(сжимать и разжимать кулачки)*
Сковородки раскалили, ух – тух! Ух-тух! *(круговые движения двумя руками)*
Ди-ли, ди-ли, ладушки, испечем оладушки *(«печем» оладушки)*
Хлоп-шлеп, хлоп шлеп, хлоп-шлеп, хлоп- шлеп !
Лады - лады, ладушки, горячи оладушки ! *(круговые движения ,«дуют» на ладошки)*

*****

«Муравьиная зарядка»
Муравьи проснулись рано *(потирают глаза, сидя на корточках),*
Потянулись *(встают, потягиваются).*
Встали прямо *(опускают руки вниз)*
Прыг да скок, прыг да скок, *(прыжки)*
Новый начался денек!
Вместе весело живем –
Хорошо быть муравьем! *(шагают на месте)*

*****

«Дождик: кап!»
Птица: кар, кар, кар! *(крылья)*
Ветер: хлоп, хлоп, хлоп! (*хлопки в ладоши)*
Дождик: Кап, кап, кап *(хлопки по коленям)*
Ноги: шлеп, шлеп, шлеп! (*топают ногами)*
Дети: ха-ха-ха! *(вытягивают руки вперед ладонями вверх)*
Мама: Ах, ах, ах! *(качают головой, держась за нее руками)*
Дождик: кап, кап, кап! *(хлопки по коленям)*
Туча: бах, бах, бах! *(топают ногами)*

«Шарик»
Надувают шарик быстро*, (пальцы обеих рук собраны в одну щепотку)*
Он становится большой *(медленно развести руки в стороны)*
Вдруг шар лопнул, *(хлопок в ладоши)*
Воздух вышел, *(подуть на ладони)*
Стал он тонкий и худой *(снова собрать пальцы в щепотку)*

*****

«Дождик»

Раз, два, три, четыре, пять, *(прыжки)*
Вышел дождик погулять! *(марш)*
Шел неспешно по привычке.
А куда ему спешить *(развести руки в стороны и пожать плечами)*
Вдруг читает на табличке: (*пальцем правой руки вести слева направо с движением головы)*
«По газону не ходить!» *(отрицание – головой)*
Дождь вздохнул тихонько: «Ох!» *(глубокий вдох и междометие - на выдохе)*
И ушел. Газон засох. *(присесть)*

*****

«Правая и левая»

Эта ручка – правая! Эта ручка – левая! (вытягивать руки поочередно вперед ладонями вверх)
Я на мячик нажимаю, я зарядку делаю! (сжимать – разжимать кулачки)
Будет сильной правая! Будет сильной левая! (Вытягивать вперед кулачки правой и левой руки поочередно)
Будут ручки у меня ловкие! Умелые! («мотаем клубочки»)

*****

«Шел по берегу петух»

Шел по берегу петух, *(идут на месте, поднимая высоко ноги, руки за спиной)*
Поскользнулся, в речку – бух! (*круговые движения руками, затем приседают)*
Будет знать петух, что впредь *(медленно поднимаются грозя пальчиком)*
Надо под ноги смотреть! (*наклоны вперед)*

*****

«Игровой самомассаж»

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу *(захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги)*
Поздороваюсь с ним сильно, и вытягивать начну.
Затем руки я помою, *(«моют»)*
Пальчик в пальчик я вложу *(«замок»)*
На замочек их закрою и тепло поберегу…
Выпущу я пальчики, пусть бегут как зайчики!
(пальцы расцепить и перебирать ими)

*****

«Хвостатый-хитроватый»

- Эй, хвостатый-хитроватый! *(хлопки в ладоши)*
Это ты в ветвях повис? *(потряхивают кистями рук)*

-Тс-с-с*! (приложить пальчик к губам)*
- Эй, хвостатый-хитроватый! *(хлопки в ладоши)*
Это ты в траве шуршишь? - ш-ш-ш-ш! *(приложить пальчик к губам)*
- Эй, хвостатый-хитроватый! *(хлопать в ладоши)*
Не боюсь твоих «шу-шу» *(погрозить пальчиком)*
- У- ку- шу! *(сделать «зубы» из кистей рук, соединять и размыкать кончики пальцев).*

*****

Дождик

Капля раз (*Прыжок на носочках, руки на поясе)*
Капля два,(*Еще один прыжок)*
Очень медленно сперва.
А потом, потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом. (*прыжки)*
Мы зонты свои раскрыли,(*Развести руки в стороны)*
От дождя себя укрыли.(*Сомкнуть руки над головой)*

*****

Листья

Листья осенние тихо кружатся,(*Дети кружатся, руки в стороны)*
Листья нам под ноги тихо ложатся(*Приседают)*
И под ногами шуршат, шелестят,(*Движения руками)*
Будто опять закружиться хотят.(*Снова кружатся)*

*****

За грибами

Все зверюшки на опушке (*Дети идут в хороводе)*
Ищут грузди и волнушки.
Белочки скакали рыжики срывали. (*Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы)*
Лисичка бежала, лисички собирала. (*Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы)*
Скакали зайчатки, искали опятки. (*Скачут стоя, срывая воображаемые грибы)*
Медведь проходил, мухомор раздавил.*(Идут вразвалку, затем топают правой ногой.*

Это я

Это глазки. Вот. Вот. *(показ - глаза поочередно*)
Это ушки. Вот. Вот. *(показ -уши поочередно)*
Это нос. Это рот. *(показ - нос, рот)*
Там спинка. Тут живот.*(ладошку кладут на спину, другую на живот)*
Это ручки. Хлоп, хлоп.*(руки вперед два хлопка)*
Это ножки. Топ, топ. *(два раза топают ногами)*
Ох, устали. Вытрем лоб. *(правой ладонью проводят по лбу)*

*****

Мячик

Раз, два, прыгай, мячик.*(Взмахи правой ладонью, имитирующие удары по мячу)*
Раз, два, и мы поскачем.*(Ритмичные прыжки на носочках, руки на поясе)*
Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики.

*****

Лошадка

Я люблю свою лошадку, *(Поглаживание ладонью по голове воображаемой лошадки, потом по спинке, по хвостику)*
Причешу ей шерстку гладко.
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости. *(Бег по кругу, высоко поднимая колени)*

Гном

Дождик, дождик за окном. (*Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе)*
Под дождем остался гном. *(Приседают)*
Поскорей кончайся, дождик, (*Встают, смотрят вверх, тянут вверх руки)*
Мы гулять идти не можем.*(Идут по кругу, за руки)*

*****

Строим дом

Раз, два, три, четыре, пять. *(Дети стоят лицом в круг, руки на поясе, выполняют повороты влево-вправо)*
Будем строить и играть. *(Ритмично приседают)*
Дом большой, высокий строим. *(Встают на носочки и тянутся руками вверх)*
Окна ставим, крышу кроем. *(прыжки на месте)*
Вот какой красивый дом ! *(показывают)*
Будет жить в нем старый гном. *(приседают)*

*****

Колобок

Колобок, колобок, *(Идут в полуприсядь, руки на поясе)*
Колобок — румяный бок.
По дорожке покатился *(Бегут на носочках, руки на поясе*)
И назад не воротился.
Встретил мишку, волка, зайку*, (Изображают медведя, волка, зайца)*
Всем играл на балалайке. *(Изображают игру на балалайке)*

У лисы спел на носу, — *(Пляшут вприсядку)*
Больше нет его в лесу. (*Разводят руками)*

Каша

Эта каша для Любаши, *(Держат перед собой руки, сложенные ковшиком)*
Пар над кашей поднялся *.(Тянутся руками вверх)*
Где же каша? (*Пожимают плечами)*
Нету! Вся! (Отрицательно качают головой)

*****

Тарелка

Вот тарелка для Валерки — *(«Рисуют» руками большой круг)*
Желтые колечки.*(Указательными пальцами «рисуют» маленькие круги)*
Для котлеты, для пюре, *(Загибают пальчики)*
Для блинов и гречки. *(Загибают пальчики)*

*****

Чашка

Чашка синяя для Мити,*(Присели, правая рука на поясе, как ручка)*
Чтобы чаю мог попить он, *(Встали, загибают пальчики на каждое название)*
Соку, сливок, лимонаду.
Нам украсить чашку надо. *(Показывают, как украшают чашку точками)*

*****

Платье

Это платье для Наташки —*(Четыре ритмичных поворота вправо-влево, руки на поясе)*
Красные горошки.(*Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах)*
А на платье два кармашка, *(«Рисуют» на животик два кармашка)*
Спрячем в них ладошки. *(«Прячут ладошки»)*

Тапки

Это тапки для Антошки, *(ритмично топают ногой)*
Чтобы в них не мерзли ножки. *(ритмичные прыжка)*
Топ-топ-топотушки. *(ритмично топают каждой ногой)*
Что за тапки! Как игрушки! *(поочередно выставляют ноги на пятку)*

*****

Ботинки

Вот ботинки для Маринки, *(ритмично топают ногой)*
Не ботинки, а картинки. *(ритмичные прыжки)*
Чтобы в них гулять ходить, *(ходьба по кругу)*
Бегать, прыгать и играть. *(бег, прыжки, топотушки)*

*****

Кроватка

Вот Кирюшкина кроватка, *(Разводят руки в стороны)*
Чтобы спал Кирюшка сладко, *(Приседают, кладут сложенные ладони под левую щечку)*
Чтоб во сне он подрастал, *(Медленно поднимаются)*
Чтоб большим скорее стал. *(Встают на носочки, тянутся руками вверх)*

*****

На горке

Бух! Бух! Бух! Бух! *(На каждое восклицание приседают)*
Белый снег как белый пух. (*Выпрыгивают вверх, резко выбросив руки над собой)*
С горки катимся гурьбой
Я на санках — за тобой, *(Бегут друг за другом «паровозиком»)*
Развалились на снегу.
Ой! я больше не могу*! (Падают на ковер)*

Ворона

На фонарь ворона села*,(Присели)*
Посидела, посмотрела.*(Повороты головы)*
«Кар! — она сказала громко. —
Не капризничает Ромка?»(*Грозят пальчиком)*

*****

Воробьишка

Шустро скачет воробьишка, (*Прыгают по кругу)*
Птичка — серая малышка.
По двору шныряет, *(Повороты головы)*
Крошки собирает. *(«Клюют крошки»)*

*****

Домашние птицы

Наши уточки с утра —Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
(идут, имитируя утку)
Наши гуси у пруда —Га-га-га! Га-га-га!
(Имитируют гусей, вытянув шею, руки назад)
Наши курочки в окно — Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
(Останавливаются, лицом в круг, бьют руками по бокам)
А как Петя-петушок раным-рано поутру

Нам споет: «Ку-ка~ре-ку*!» (Поворачиваются спиной в круг, поднимаются на носочки, «поют»)*

*****

Петух

Петя, Петенька, петух, Что за перья! Что за пух!
(Стоят лицом в центр круга, ритмично бьют руками по бокам, как крыльями)
Разноцветный, весь цветно *(Идут по кругу друг за другом, заложив руки за спину)*
И кричит как заводной: — Ку-ка-ре-ку!
(Поворачиваются лицом в круг, «Кукарекают» *)*

Корова

«Му-му-му! — мычит корова. — *(Идут по кругу, сделав «рога» из указательных пальцев)*
Забодаю Катю с Вовой. *(Поворачиваются в круг, делают по два поворота вправо-влево)*
Вы не пьете молоко? *(Руки на пояс, делают сердитое лицо)*
Убегайте далеко! *(Разбегаются по группе)*

*****

Коза рогатая

Идет коза рогатая *(Идут по кругу, сделав «рожки»)*
За малыми ребятами.
Кто не ест, кто не спит,
Забодает, забодает, забодает. *(Останавливаются, поворачиваются лицом друг к другу, «бодаются»)*

*****

Котик

Вот какой коташка, *(Крадутся по кругу друг за другом на носочках)*
Круглая мордашка, *(Останавливаются, показывают обеими руками мордашку, покачивают головой)*
И на каждой лапке *(Ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку)*
Коготки-царапки.
Все ему игрушки —
Кубик и катушки. (*Прыгают)*
Котик, точно мячик,
По квартире скачет. *(Разбегаются)*