**Упражнения и игры пальчиковой гимнастики**

**Пальчик, мальчик** (народная потешка)

Исходная позиция: все пальцы кроме большого зажаты и кулак. Большой палец оттопырен.

 Пальчик, мальчик,

 Где ты был?

 С этим братцем — в лес ходил. *(Показать указательный палец.)*

 С этим братцем — щи варил. *(Показать* *средний палец.)*

 С этим братцем — кашу ел. *(Показать* *безымянный палец.)*

 С этим братцем — песни пел. *(Показать мизинец.)*

**В гости к пальчику большому**

Исходная позиция: все пальцы сжаты в кулак.

 В гости к пальчику большому *(Оттопырить* *большой палец.)*

 Приходили прямо к дому:

 Указательный *(Показать указательный палец.)*

 И средний, *(Показать средний палец.)*

 Безымянный *(Показать безымянный палец.)*

 И последний

 Сам мизинчик-малышок

 Постучался на порог. *(Показать мизинчик.* *Затем все пальцы сжать в кулачки и постучать* *кулачками перед собой.)*

 Пальцы все друзья, *(Сложить обе руки в замок.)*

 Друг без друга им нельзя. *(Имитация мытья рук.)*

**Маленькие ножки идут по дорожке**

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Маленькие ножки

Идут по дорожке. *(Ходьба пальчиками по столу* *вперед и обратно.)*

Большие ножки

Бегут по дорожке. *(Бег пальчиками по столу* *вперед и обратно.)*

**Мы умеембыстро бегать**

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Мы умеем быстро бегать,

Песни петь и танцевать. *(Пробежаться пальцами* *по столу вперед и обратно. Темп умеренный,* *затем быстрый.)*

А еще мы можем очень,

Очень ловко постучать. *(Запястья лежат на столе.* *Пальчиками постучать по столу: каждым пальцем,* *затем всеми пальцами вместе.)*

**Дождик, дождик, веселей** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Дождик, дождик, веселей! *(Указательным пальцем правой руки стучать по ладошке левой руки.)*

Капли, капли не жалей. *(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу левой руки, начиная с мизинца и обратно.)*

Только нас не замочи, *(Указательным пальцем левой руки стучать по ладошке правой руки.)*

Зря в окошко не стучи. *(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца и обратно.)*

**Ладушки, ладушки** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

 Ладушки, ладушки! *(Потереть ладошки друг о друга.)*

 Где были?

 У бабушки. *(Хлопать в ладоши.)*

 Что вы ели?

 Кашку. *(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки, затем наоборот.)*

Пили

Простоквашку.

Простоквашка вкусненька, *(Хлопать в ладоши.)*

Кашка сладенька. *(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки.)*

 Бабушка добренька. *(Указательным пальцем левой руки делать круговые движения по ладошке правой руки.)*

**Сидит белка на тележке** (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки*. (Кулачки вниз, вверх, вниз, вверх перед грудью.)*

Кому?

Лисичке-сестричке, *(Выпрямить большие пальцы обеих рук.)*

Воробью, *(Выпрямить указательные пальцы обеих рук.)*

Синичке, *(Выпрямить средние пальцы.)*

Мишке толстопятому, (*Выпрямить безымянные пальцы.)*

Заиньке усатому. *(Выпрямить мизинцы.)*

**Сорока — белобока** (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Сорока — белобока

Кашу варила, *(Пальцы левой руки соединить вместе, приподнять. Указательным пальцем правой руки «мешать кашу» в центре ладошки левой руки.)*

Деток кормила.

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки большой палец левой руки.)*

Этому дала*, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки указательный палец левой руки.)*

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки средний палец левой руки.)*

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки безымянный палец левой руки.)*

А этому не дала*. (Подергать мизинчик.)*

Ты воды не носил,

Дров не рубил,

Каши не варил —

Тебе нет ничего.

**Дождик** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом, кисти рук лежат на столе.

Дождик-дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить. *(Постукивать по поверхности стола подушечками пальцев обеих рук: сначала большим пальцем, потом указательным и т. д.)*

**Идет коза рогатая** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Идет коза рогатая*, (Выставить вперед указательный палец, остальные пальцы соединить, приставить ко лбу — «рожки». Покачать головой.)*

Идет коза бодатая. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)*

Ножками топ-топ, *(Сложить все пальцы в кулак, постучать по столу.)*

Глазками хлоп-хлоп. (*Поморгать.)*

Кто каши не ест, *(Погрозить указательным пальчиком правой руки.)*

Молока не пьет — *(Погрозить указательным пальчиком левой руки.)*

Забодает, забодает. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)*

**Я слепил пять караваев**

Исходная позиция: стоя или сидя.

Я слепил пять караваев *(Растопырить пальцы на обеих руках и помахать ими перед грудью.)*

И несу домой.

Этот — папе, *(Указательным пальцем правой руки загнуть мизинец на левой руке.)*

Этот — маме*, (Указательным пальцем правой руки загнуть безымянный палец на левой руке.)*

Этот — деду*, (Указательным пальцем правой руки загнуть средний палец на левой руке.)*

Это — бабе*, (Указательным пальцем правой руки загнуть указательный палец на левой руке.)*

Ну а этот — мой*. (Указательным пальцем правой руки загнуть большой палец на левой руке.)*

**Улитка, улитка** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Улитка, улитка,

Покажи свои рога, (*Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)*

Дам кусок пирога, *(Соединить пальцы вместе на каждой руке, положить на стол, ладошками вверх.)*

Пышки и ватрушки,

Сдобной лепешки. *(Имитация лепки пирожков.)*

Высуни рожки*! (Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)*

 **Игровые упражнения дыхательной гимнастики**

**Греем руки**

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки.

Повторить 4—5 раз.

**Рубим дрова**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опу­шены.

Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имита­ция рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза.

**Каша кипит**

Исходная позиция: сидя, одна рука лежит на животе, дру­гая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдо­хе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

**Раздуваем костер**

Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать че­рез нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

 **Звонкий петушок**

Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опус­тить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку».

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

**Гуси летят**

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v». Продолжительность 60 секунд.

**Игровые упражнения и игры-забавы для малышей**

**Угадай, кто так поет?**

Педагог загадывает загадку, дети отгадывают и изобража­ют движения этого животного или птицы.

На заборе сидит,

По утрам кричит:

«Ку-ка-ре-ку!

Ку-ка-ре-ку!»

 (Петушок)

*(Дети ходят по залу, поднимая колени. Поднимают руки, имитируя взмахи крыльев. Произносят: «Ку-ка-ре-ку».)*

Клю-клю-клю,

Клю-клю-клю,

Ой, как зернышки люблю.

«Чик-чирик» пою.

(Воробей)

*(Дети бегают по залу, имитируя полет воробьев. Приседа­ют, клюют зернышки. Произносят: «Чик-чирик».)*

Мохнатенькая,

Усатенькая.

Молочко пьет,

«Мяу-мяу!» поет.

(Кошка)

*(Дети передвигаются на четвереньках, изображая кошек. Ос­танавливаются, прогибают спинку. Произносят: «Мяу-мяу».)*

По полю идет,

Травку жует.

Молоко деткам дает.

«Му-му» поет.

(Корова)

(*Дети ходят по залу, показывают рожки, произносят: «Му-му-му».)*

**Где же наши ручки?**

Воспитатель. Где же наши ручки? За спинкой. *(Дети выполняют задание — прячут руки за спину.)*

Где же наши ручки? На поясе.

Где же наши ручки? На плечиках.

Где же наши ручки? На коленях.

Где же наши ручки? На голове.