Пальчиковая гимнастика

|  |
| --- |
| ЭТОТ ПАЛЬЧИК  Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди... Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора.  *(Пальцы разомкнуты. Поочередно загибаются все пальцы, начиная с большого. Пальцы крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, пальцы разомкнуты.)*  *ПОМОЩНИКИ*  Дружат в нашей группе  девочки и мальчики.  Мы с тобой подружимся,  Маленькие пальчики.  Раз, два, три, четыре, пять —  Будем снова мы считать.  *( Показываются ладошки с разомкнутыми пальцами сначала левой, затем правой руки. Пальцы обеих рук касаются подушечками и постукивают ими .Подушечки пальцев обеих рук поочередно касаются друг друга: большие, указательные и т. д.)*  *НУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ!*  *...Ну-ка, братцы, за работу! Покажи свою охоту. Большому — дрова рубить, Печи все — тебе топить. А тебе — воду носить, А тебе — обед варить. А малышке — песни петь, Песни петь да плясать, Родных братьев забавлять.*  *Пальцами правой руки поочередно загибаем пальцы левой руки, начиная с большого.)*  *ПРЯТКИ*  *В прятки пальчики играли И головки убирали. Вот так, вот так, Так головки убирали.*  *(Энергично сжимаем и разжимаем кулачки и показываем ладошки.)*  *НА ПОЛЯНЕ*  *На поляне дом стоит,*  *(Изображаем дом.)*  *Но а к дому путь закрыт. (Кисти соединяем в «замок».)*  *Мы ворота открываем,*  *(Разводим руки в стороны.)*  *В этот домик приглашаем. (Изображаем дом.)*  *НА ПРОГУЛКУ*  *Раз, два, три, четыре, пять.*  *(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.)*  *Вышли пальчики гулять.*  *(Ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе.)*  *Раз, два, три, четыре, пять.*  *(Сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*  *В домик спрятались опять. (Ритмично сжимаем все пальцы вместе.)*  *ПО ГРИБЫ*  *Пальчик, пальчик, где ты был? (Пальцы сжаты в кулак.)*  *Этот пальчик в лес пошел, (Отгибаем мизинец.)*  *Этот пальчик гриб нашел, (Отгибаем безымянный.)*  *Этот пальчик чистить стал, (Отгибаем средний.)*  *Этот пальчкк жарить стал, (Отгибаем указательный.)*  *Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел. (Отгибаем большой пальчик.)*  ЗАЙЦЫ  Скачет зайка косой  (Указательный и средний пальцы правой руки вверх, остальные выпрямить и соединить.)  Под высокой сосной.  (Ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены.)  Под другою сосной  (Ладонь левой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены.)  Скачет зайка другой.  (Указательный и средний пальцы левой руки вверх, остальные выпрямить и соединить.)  ЦВЕТОК  Вырос высокий цветок на поляне,  (Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их.)  Утром весенним раскрыл лепестки (Развести пальцы рук.)  Беем лепесткам красоту и питание (Ритмичное движение пальцами вместе — врозь.)  Дружно дают под землей корешки.  (Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)  ДОЖДИК  Меж еловых мягких лап  [оглаживаем подушечками пальцев поверхность  стола.)  Дождик кап-кап-кап. (Стучим пальцами по столу.)  Где сучок давно засох, Серый мох, мох, мох.  /Касаемся стола первым и пятым пальцами раскрытой кисти рук.)  Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб.  . Поднимаем руки над столом, пальцы то складываем вместе, то раскрываем широко.)  Кто нашел его, друзья?  , Указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки.)  Это я, я, я!  разжимаем все пальцы левой руки, кроме мизинца, показываем его.)  ПОРИСУЕМ  Раз, два, три, четыре, пять —  (Пальцы сжаты в кулаки, показать цифры, поочередно разгибая пальцы.)  Будем вместе рисовать (Вращаем кистями рук в одну сторону.)  Порисуем мы руками (Вращение кистями в другую сторону.)  Домик папе, (Показываем домик из пальчиков.)  Домик маме. Этот домик для тебя. (Показываем трубу домика пальцами рук.)  Этот домик для меня. Нарисуем сад вокруг, В нем деревья там и тут  (Одна рука на пояс, другую отводим в сторону, затем меняем положение рук.)  В сад пойдем мы погулять И начнем игру опять.  (Ходьба на месте.)  ПОПУГАЙ  Жил на свете попугай. Крылья шире расправляй. (Руки в стороны, влево, вправо.)  Он любил летать всех выше, Выше пальм, жирафов выше. (Потянуться на носках, руки вверх.)  В гости к деткам прилетал, Вместе с ними отдыхал, (Делать присядания.)  прыгал, кланялся, шалил, (Наклоны головы или туловища вперед.)  с малышами говорил.  ЧЕРЕПАХА  Вот моя черепаха, она живет в панцире. Она очень любит свой дом. Когда она хочет есть, то высовывает голову. Когда хочет спать, то прячет ее обратно.  Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.  ЦВЕТКИ  Наши алые цветки распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки, Головой качают, тихо засыпают.  Медленно разгибать пальцы из кулачков, покачивание кистями рук вправо-влево, медленное сжимание пальцев в кулаки, покачивание кулачков вперед-назад.  ЧЕЛОВЕЧКИ  Побежали вдоль реки Дети наперегонки.  Движения указательного и среднего пальцев обеих рук по поверхности стола от себя к краю (повторить несколько раз).  ЗАЙЦЫ  Скачет зайка косой Под высокой сосной. Под другою сосной Скачет зайка другой.  Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку — ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку — ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку — указательный и средний пальцы ле¬вой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить  ЦВЕТОК  Вырос высокий цветок на поляне, Утром весенним раскрыл лепестки. Всем лепесткам красоту и питанье Дружно дают под землей корешки.  Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их. На вторую строчку развести пальчики. На третью — ритмичное движение пальцами вместе-врозь. На четвертую — ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.  ДОМ И ВОРОТА  На поляне дом стоит, Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, В этот домик приглашаем.  Пальцы обеих рук под углом друг к другу широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев. На вторую строчку — большие пальцы обеих рук поднять вверх, внутреннюю сторону ладоней повернуть к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются. На третью строчку ладони поворачиваются параллельно друг к другу. На четвертую — то же, что на первую  ПТИЧКИ  Птички полетели, Крыльями махали, На деревья сели, Вместе отдыхали.  На первую строчку большой палец отогнуть в горизонтальное положение, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы. На вторую — взмахи ладонями с широко раскрытыми пальцами. На третью —руки вверх, все пальцы широко расправить. На четвертую — то же, что на первую.  КОШКА И СОБАКИ  Вышла кошечка вперед,  К нам идет, хвостиком играет.  Ей навстречу из ворот  Две собаки выбегают.  На первую строчку— указательный палец и мизинец правой руки согнуты вверху, остальные пальцы прижаты к ладони, причем большой палец согнут сверху. На вторую — левой ладонью машем у основания правой кисти. На третью — большие пальцы обеих рук вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются. На четвертую — указательные пальцы и мизинцы обеих рук подняты вверх, остальные прямые пальцы соединены вместе  В ГОСТИ К ПАЛЬЧИКУ БОЛЬШОМУ  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.  На первую строчку — выставляем вверх большие пальцы, на вторую — соединяем под углом кончики пальцев обеих рук. На третью — поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно. Затем вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак. На шестую — кулачки стучат друг о дружку. На последние строчки — ритмичное сжатие пальцев на обеих руках. |

Игры с пальчиками

|  |
| --- |
| У ЖИРАФОВ  У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  Хлопаем по всему телу ладонями.  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках.  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  Щипаем себя, как бы собирая складки.  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках.  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках.  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках.  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  ВЕСНА  Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.  Стучат всё громче дятлы,  Синички стали петь.  Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.  Встаёт пораньше солнце,  Чтоб землю нашу греть.  Движения повторяются.  Встаёт пораньше солнце,  Чтоб землю нашу греть.  Бегут ручьи под горку,  Растаял весь снежок,  Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).  А из под старой травки  Ладони сомкнуты "ковшом".  Уже глядит цветок...  Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)  А из под старой травки  Уже глядит цветок  Движения повторяются.  Раскрылся колокольчик  Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.  В тени там, где сосна,  Пальцы постепенно разжитаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).  Динь-динь, звенит тихонько,  Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".  Динь-динь, пришла весна.  Динь-динь, звенит тихонько,  Динь-динь, пришла весна.  ЖУЧОК  Этот маленький жучок  По земле\* гуляет,  Перебираем пальцами по ступням.  Листик сладенький найдёт  И его кусает.  Щипаем ступни.  Чтоб ещё листочек съесть,  Хочет он повыше влезть.  Перебираем пальчиками по ногам (со ступней до коленей).  Этот маленький жучок  По траве\* гуляет...  Перебираем пальцами по коленям.  Этот маленький жучок  По кустам\* гуляет...  Перебираем пальцами по животу.  Этот маленький жучок  Выше залезает,  Перебираем пальцами по груди.  Вот он ямочку нашёл,  "Жучок заползает" в ямочку на плече у шеи.  Лёг и отдыхает.  Пальчики сжимаем в кулаки.  Он не будет вас кусать,  Хочет он чуть-чуть поспать.  Опускаем голову вниз, глаза закрываем.  ЗМЕЙКА  Одна рука - "змея". Пальцы сомкнуты в щепоть. Руки взрослого или другого ребёнка - "дорожка".  Посмотрите-ка, друзья,  У меня живёт змея!  Медленно вращаем кистью руки.  По дивану, по коврам  Может ползать тут и там.  Выполняем рукой медленные волнообразные движения. "Змея" ползёт по дорожке, первый палец отведён вниз (рот). Сначала ползет медленно, а потом постепенно ускоряя темп (в соответствии с произносимым текстом).  Хоть и нет у змейки ножек,  Очень быстро по дорожке,  Широко открыв свой рот  За лягушками ползёт.  Пальцы вновь сомкнуты в щепоть. Крутим кистью руки (как бы оглядываясь).  Нет у этой змейки глаз  И поймала в этот раз  Не лягушек, не стрекоз,  Волнообразные движения рукой.  А ребёночка за нос.  "Змея" хватает за нос партнёра по игре.  ГВОЗДИ  Одна рука - "молоток" (сжимаем пальцы в кулак). Вторая рука (или рука партнёра по игре) - гвозди. Стоит на столе или коленях, опираясь на локоть, пальцы растопырены. "Молоток" стучит по "гвоздям" - по очереди по каждому пальцу.  Бом, бом, бом, бом,  По гвоздям бьём молотком.  Гвозди не вбиваются,  Только загибаются.  Пальцы - гвозди - согнуты. Пальцы другой руки - клещи. Смыкаются в кольцо (первый-второй, 1-3, 1-4, 1-5, на усмотрение играющих) и "вырывают гвозди" - поочерёдно тянем пальцы другой руки, выпрямляя их.  Значит, клещи надо взять,  Будем гвозди вырывать.  Я тянул, тянул, тянул,  Все я гвозди разогнул.  ДОМ  Я хочу построить дом,  Руки над головой "домиком".  Чтоб окошко было в нём,  Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".  Чтоб у дома дверь была,  Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями.  Рядом чтоб сосна росла  Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.  Чтоб вокруг забор стоял,  Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.  Пёс ворота охранял.  Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.  Солнце было,  Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.  Дождик шёл,  "Стряхивающие" движения  И тюльпан в саду расцвёл  Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.  РАДУГА  Гляньте: радуга над нами,  Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).  Над деревьями,  Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.  Домами,  Руки сложены над головой крышей.  И над морем, над волной,  Нарисовать волну рукой.  И немножко надо мной.  Дотронуться до головы.  МОИ ВЕЩИ  Вот это - мой зонтик,  Я в дождь хожу с ним  Поднимаем правую руку над головой, сгибаем её (зонтик).  Пусть дождь барабанит -  Останусь сухим.  "Барабаним" пальцами левой руки по правой (зонтику).  А вот моя книжка,  Прижимаем ладони друг к другу, локти согнуты.  Могу почитать,  Раскрываем ладони "книжечкой".  Могу вам картиночки  В ней показать.  Руки вытягиваем, ладони открыты.  Вот это - мой мяч,  Очень ловкий, смешной  Сжимаем кулачок, вращаем кистью руки.  Его я бросаю  Над головой.  "Мячик прыгает" над головой, ударяясь о ладонь другой руки (или о ладонь партнёра по игре).  А вот мой котёнок,  Я глажу его,  Мурлычет он так  Для меня одного.  Поочерёдно гладим одну руку другой. |

**Укрепление детского здоровья. Беседа о здоровье.**

Дети, я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние греки про здоровье: «В здоровом теле — здоровый дух». Много пословиц и поговорок про здоровье было сложено и русским народом. Вы слышали такие: «Здоровье дороже золота», а может «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

А вы задумывались ли о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и очень верных друзей?

- Сейчас мы вместе подумаем, что человеку помогает быть здоровым?

- Вы ответили правильно! Это прохладная и чистая вода, которой мы каждый день умываемся, также обливаемся, даже, может, обтираемся по утрам. Вода закаляет наш организм, вода прогоняет сон, вода очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и даже болезнетворные микробы.

Утренняя зарядка- это второй наш друг.

Ведь под звуки бодрой и ритмичной музыки мы с вами идем быстрым шагом, то бежим, то приседаем ,то делаем наклоны назад и вперед, вправо и влево, берем, обруч, мяч или скакалку.

Всегда после утренней зарядки у нас повышается настроение, у нас появляется аппетит. Мы знаем, что зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулируя работу всех органов.

- А как вы думаете, что нам еще помогает быть здоровыми?

Совершенно верно! Это теплые солнечные лучи и это свежий воздух. Особенно очень полезный воздух в хвойных, еловых, сосновых и борах. Такой воздух — это настоящий целительный настой, он благоухает ароматами хвои и смолы.

В борах, в лиственных лесах, а также в воздухе содержится очень много фитонцидов. Это особые летучие вещества, убивающие всех вредных микробов. То есть фитонциды — это тоже паши друзья!

Дети, представьте себе лентяя, он редко моет руки, он не стрижет ногти. А дома у него пыль и грязь, а на кухне — целые горы немытой грязной посуды, крошки и разные объедки от еды. Мухи-грязнухи вьются вокруг них. Как вы считаете, этот человек заботится ли о своем здоровье?

Конечно, не заботится!

Вы знаете, что немытые руки, что грязь под ногтями очень часто могут стать причиной для многих опасных и заразных болезней — от желтухи или от дизентерии. Такие болезни так все люди и называют — «болезни грязных рук».

Мух в старину люди величали «вредными птичками». Потому, что летая по помойкам, по свалкам, по выгребным ямам, а после, залетая в дома, мухи переносят на своих лапках очень опасных микробов, они могут вызывать болезни.

Дети, вы уже, надеюсь, поняли, чтобы быть всегда здоровым, нужно очень следить за чистотой, нужно умываться и нужно мыть руки с мылом, также чистить зубы и обязательно стричь ногти. Всегда убирать свою комнату и также мыть посуду. В народе говорят: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю малышей, которые не очень любят соблюдать режим дня. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора , а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Они забывают замечательное правило, что: «Рано в кровать ,а рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

Все знают, что режим дня — это прекрасный друг для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

Движение - еще об один наш преданный друг.

Давайте подумаем, разве может быть здоровым человек, что ведет малоподвижный образ жизни, который большую часть своего времени проводит в кресле, лежит на диване

Конечно не может!

А почему? Потому что его мышцы, сердце не тренируются. Человек не дышит свежим воздухом, ему не достаточно солнечных лучей, кислорода.

Очень малая подвижность всегда ослабляет здоровье!

А если двигаться, а особенно на свежем воздухе, то это нас делает сильными, ловкими, закаленными!

Роликовые коньки, велосипед, самокат... Как на них чудесно мчаться по дорожкам. Лето всегда дарит нам солнечный свет, тепло и возможность купаться в озере и речке, играть в футбол, волейбол и другие веселые подвижные игры на улице.

Зимой, когда на улице все белым-бело, когда деревья и кусты наряжаются в тёплые пушистые снежные тулупы, то можно покататься на лыжах и санках, можно поиграть в хоккей или покружиться вокруг сияющей огнями ели на коньках .

Все физические упражнения, которые проводятся в детском саду, все занятия с физкультуры в школе, все посещения спортивных секций, все они помогают нам укреплять наше здоровье, все закаляют тело и волю, все делают нас смелыми и очень сильными.

Я хочу здоровым быть

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

А теперь ответьте на такие вопросы:

1. Каких друзей для нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.
2. Какие водные процедуры вы делаете по утрам?
3. Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна для здоровья?
4. Почему неряхи и грязнули часто болеют?
5. Вы соблюдаете режим дня? Чем он вам помогает?
6. Что же дарит нам движение?
7. А какие подвижные игры вам нравятся?
8. Так почему полезно всем ходить на прогулку в лес или в парк?

А теперь отгадайте загадку:

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

И ещё мы сейчас выполним задание:

Нужно нарисовать и раскрасить: волан для игры в бадминтон, мяч, теннисную ракетку, спортивный обруч, скакал.