**1.Разминка**

(1) Головами покиваем

(2) Носиками помотаем

(3) И зубами постучим

(4) И немножко помолчим

(5) Плечиками мы покрутим

(6) И про ручки не забудем

(7) Пальчиками потрясём

(8) И немножко отдохнём

(9) Мы ногами поболтаем

(10) И чуть-чуть поприседаем

(11) Ножку ножкой подобьём

(12) И с начала всё   
начнём…

1 – киваем головой.

2 – качаем головой (отрицательный жест).

3 – стучим зубами.

4 - прижимаем указательные пальцы к губам и выдыхаем («тсс…»).

5 - поставив пальцы на плечи, вращаем плечами.

6 – крутим руками.

7 – встряхиваем кистями рук.

8 - наклонившись, качаем руками («чтобы ручки отдохнули»).

9 – встряхиваем ногами.

10 – пружиним.

11 – выполняем приставной шаг.

12 - прыгаем на месте или ритмично хлопаем в ладоши.

**2.Обезьянки.**

(1) Обезьянки вышли погулять,

(2) Обезьянки стали танцевать,                          
(3) Но одна из них ушла домой поспать,

(4) Потому что надоело танцевать.

1 – выполняем движение «фонарики»

2 – сжимаем и разжимаем кулачки

3 – складываем ладони, кладем под щеку

4 – выполняем стряхивающие движения руками.

**3.Ладушки.**

(1) Ладушки, ладушки,                        
Где  были?   
- У бабушки!                 
Что ели? - Кашку,

Кашку-малашку!

Кашка сладенька,

Бабушка добренька

Кашку поели

И полетели!

(2) Полетели, полетели, полетели…                        
(3) На головку сели.

1 – хлопаем в ладоши.

2 – машем руками.

3 – кладем руки на голову.

**4.Рисование .**

Мы кружок нарисовали\*,

Наши пальчики устали,

Мы руками потрясём,

Рисовать опять начнём.

\*Мы черту нарисовали…

Мы волну нарисовали…

Точки мы нарисовали...

Рисуем на ладони кружочек, черточку, волну, точки, а   
потом – встряхиваем кистями рук.

**5 Тук, ток.**

Тук, ток, туки ток

Бьёт кулак как молоток.

Тук, ток, туки - ток,

Бьёт кулак как молоток.

Тук, тук, тук, туки,

Застучали две руки…

Тук, тук, туки ток,

Застучал мой каблучок…

Тук, тук, тук, туки,

Застучали каблуки…

Тук, тук, тук туки,

Две ноги и две руки.

Это упражнение можно выполнять сидя и стоя (как разминку). В   
соответствии с текстом песни стучим одним и двумя кулаками (чередуя руки),   
топаем одной и двумя ногами, а затем – стучим и кулачками, и каблучками.

**6.Вот лягушки.**

(1) Вот лягушка по дорожке                    
Скачет вытянувши ножки:                 
(2) Ква-ква, ква-ква.                           
Ква-ква, ква-ква.                           
1 – шлепаем ладонями по ногам.

2 - руки то сжимаем в кулак, то резко раскрываем   
ладони, растопыривая

пальцы.

**7. Маленькая мышка**

(1) Вот маленькая мышка                       
По городу бежит,

(2) Глядит ко всем в окошки,

(3) И пальчиком грозит:                  

(4) А кто не лёг в кроватку

(5) А кто не хочет спать?                 
(6) Такого непослушного                  
Я буду щекотать!

Для игры вам понадобится игрушка-мышка. В конце песенки она будет   
малышей гладить или щекотать.

1 – бежим пальцами обеих рук по столу или коленям.

2 - складывем пальцы рук круглым окошечком, заглядываем в него.

3 - грозим пальчиком.

4 – ладони складываем, кладём под щёку (спим).

5 – переворачиваемся на другой бок.

6 – тех детей, которые не спят – мышка щекочет, а спящих – гладит.

**8. Паучок.**

(1) Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки

(2) Дождик с неба вдруг полил,

(3) Паучков на землю смыл.

(4) Солнце стало пригревать,

(5) Паучок ползет опять,

(6) А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке!

1, 5  – перебираем пальцами   
одной руке по предплечью другой.

2 – выполняем стряхивающие движения руками.

3 – хлопаем ладонями по ногам.

4 – складываем ладони боковыми сторонами, пальцы растопырены .

6 – перебираем пальцами обеих рук по голове.

**9. Замок.**

(1) На двери такой замок, такой замок, такой замок

А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог?

(2) Мы стучали, вот так стучали

(3) Мы качали, мы качали

(4) Мы кружили, вот так кружили

(5) И замочек открыли!

Предлагаем детям «показать замочек» - сложить ладоши или переплести   
пальчики.

1 вариант проведения:

1 – покачиваем руками («показываем какой у нас замок»).

2 – стучим сомкнутыми руками по ногам.

3 – качаем руками.

4 – рисуем впереди себя круг.

5 – разводим руки в стороны («открыли замок»).

2 вариант проведения:

1 - крутим кистями рук («показываем замочек»).

2 - ударяем ладонями друг по другу (не расплетая пальцев).

3 - не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.

4 - вращаем кистями.

5 - разводим руки в стороны.

**10. Пчёлки.**

(1) Домик маленький на ёлке,

Дом для пчёл, а где же пчёлки?                                    
(2) Надо в дом постучать,                                  
Раз, два, три, четыре, пять.

(3) Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, Где же эти пчёлки?                        
(4) Стали вдруг вылетать:                                
Раз два, три, четыре, пять!

1 - смыкаем пальцы рук «окошечком» (улей), заглядываем   
туда.

2 - стучим кулачком по ладони.

3 - стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.

4 - разводим руки, растопыриваем пальцы и шевелим ими   
(пчёлки летают).

**11. Червячки.**

(1) Раз, два, три,четыре, пять,

Червячки пошли гулять.                
Раз, два, три, четыре, пять

Червячки пошли гулять.

(2) Вдруг ворона подбегает

(3) Головой она кивает,

(4) Каркает:"Вот и обед !"

(5) Глядь – (6)а червячков уж нет!

1 - ладони лежат на коленях лежат на коленях. Пальцы,   
сгибаясь, подтягивают к себе ладонь (движение ползущей гусеницы).                                          2 - перебираем по ногам указательным и средним   
пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

3 - складываем пальцы щепоткой, качаем (киваем) ими.

4 - раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а   
остальные вверх.

5 – руки вытягиваем перед собой.

6 - сжимаем кулачки, прижимаем их к груди (или прячем за   
спину).

**12. Пальчики.**                                               
(1) Вот это самый толстый пальчик у меня,           
(2) Вместе с ним танцуют все его друзья.

Этот самый ловкий пальчик у меня                     
И, когда танцует пальчик, с ним танцуют все друзья.

Вот этот самый длинный пальчик у меня,               
Вместе с ним танцуют все его друзья,

А вот этот пальчик лодырь у меня,                       
Но, когда танцует пальчик, с ним танцуют все друзья.

А этот пальчик-мальчик лучший у меня,             

Вместе с ним танцуют все его друзья.

(3) Все мои пять пальцев дружная семья,                  
И, когда они танцуют, танцую с ними я

1 (и далее) - в соответствии с текстом, поочерёдно   
сгибаем и  разгибаем один из   
пальцев (начиная с большого).

2 (и далее) – сжимаем и разжимаем кулаки.

3 – хлопаем в ладоши.

**13. Часы.**

(1) Мышь полезла в первый раз

Посмотреть который час.

Вдруг часы сказали: «Бом!» (2),

(3) Мышь    
скатилась кувырком.                         
Мышь полезла второй раз

Посмотреть который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»

(4).  Мышь скатилась кувырком.  
Мышь полезла в третий раз…

1 – перебираем пальцами от носочков до макушки.

2 – один раз хлопаем в ладошки.

3 – быстро проводим пальцами от макушки к носочками (мышка упала).

**14. Улитка**

(1) В домике она сидит,                                      
Рожки высунув, молчит.

(2) Вот улиточка ползёт                                     
Потихонечку вперёд.

(3) На цветочек заползёт                                    
Лепесточки погрызёт.                                    
(4) Рожки в голову втянула,                                
В домик спряталась, заснула.                       
Правая рука: большой, мизинец и безымянный пальцы   
соприкасаются кончиками.

Указательный и средний вытянуты вперёд (рога улитки).

Левая рука накрывает правую руку сверху  («домик» улитки).

1 – шевелим указательным и средним пальцами.

2 – помогаем улиточке ползать – ведем рукой по столу,   
полу, ногам.

3 – выполняем щипательные движения большим, безымянным   
пальцем и мизинцем.

4 – сгибаем указательный и средний пальцы, прижимаем   
их к ладони.

**15. Котята.**

(1) У кошечки нашей есть десять котят,           
(2) Сейчас все котята по парам стоят:

(3) Два толстых, два ловких, два длинных, два   
хитрых,

(4) Два    
маленьких самых и очень красивых.

1 – поглаживаем руки.

2 – смыкаем ладони и пальцы.

3 – постукиваем пальцами друг по другу, начиная от   
больших пальцев.

4 – отводим руки в стороны, сжимаем кулаки, оставив   
выпрямленными только мизинцы. Сгибаем и разгибаем мизинцы.

**16. Десять лягушат.**

(1) Все десять лягушат                                        
Нырнули дружно в пруд,

Все десять лягушат

Плывут, плывут, плывут.

(2) Один из них заснул,                                        
(3) Другой на дно нырнул.                                   
(4) Так сколько лягушат                                       
На берегу сидят?

1 – растопыриваем пальцы, качаем руками.

2 – загибаем палец на одной руке.

3 – загибаем палец на другой руке.

4 – пожимаем плечами, считаем лягушат.

**17. Козлик**

(1) Сидел козёл на лавочке,                                       
Считал своих козявочек.                    
И раз, два, три, четыре, пять,           
Тебе опять считать.

(2) Одна копейка, медный грош,

Сам выбирай, чего ты хошь,

Все люди ждут, а ты не жди,

Скорее говори…

Под эту песенку можно играть в «ладушки» и делать   
пальчиковую гимнастику.

Например:

1 – выполняем ритмичные хлопки в ладоши и шлепки по   
ногам.

2 – поочередно смыкаем пальцы в колечки.

**18. Лесенка**

(1) Вверх по лесенке шагали,

И ступенечки считали,               
А на горочку пришли,                
(2) Ничего там не нашли.

(3) Вниз по лесенке шагали,

И немножечко устали,

Ищем, ищем, где кровать,

(4) Захотелось полежать.

1, 3 – поочередно смыкаем пальцы в колечко,

2 – разводим руками,

4 – складываем ладони, кладем под щеку.

**19. Утро.**

(1) Утром петушок встаёт,                                    
Кукареку нам поёт:                                
(2) Просыпайтесь, рассвело,                    
Солнце на небо взошло!

(3) Воробьёв весёлый крик

Будит нас: Чирик, чирик!

(4) И заснуть нам помешав,                     
Лает пёс: Ав, ав, ав, ав!

(5) Ме,ме,ме! -  кричит козёл.

Сон у нас совсем прошёл,                                      
(6) А потом в ответ ему:                           
Му! - мычит корова - Му!

(7) Хватит, хватит нам лежать                  
Надо, надо нам вставать:

(8) Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля!                 

**20.  Поросята   
(**1) Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял,                 
(2) Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал.                   
(3) Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю                             
(4) Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросяток я люблю                              
 (5) Этот толстый поросёнок носом землю ковырял,                        
(6) Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал.                         
Ля-ля-ля-ля …  
(7) Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал,                            
(8) Захотел спать в серединке  
(9) И всех братьев растолкал.  
 Сгибайте и разгибайте пальчики малыша:  
1- мизинчик, 2 – безымянный; 5 – средний; 6 –   
указательный, 7 - большой  
3 – поглаживайте ладонь малыша  
4 – перевернув, поглаживайте тыльную сторону ручки  
8 – помогите малышу сжать кулачок, зажав в него   
большой пальчик  
9 – раскройте ладонь малыша («поросята разбежались»)  
**21. Крокодил**

(1) На прогулку выходил  
Наш любимый крокодил  
Топы-топы-топы-топ  
Шлепы-шлепы-шлепы-шлеп  
Крокодил ходил-ходил  
Шагал-шагал – устал  
(2) Бух!

1 – возьмите малыша за ножки так, чтобы он   
ходил на одних ручках  
2 – опустите ножки малыша на пол  
Для этой игры можно использовать мячик.  
**22.Первая песенка**

Ля-ля-ля\* - проснись, котенок  
Ля-ля-ля – давай споем  
Ля-ля-ля – мы с этой песней  
Ля-ля-ля – гулять пойдем  
\*ма, пру.

Наклонитесь над кроваткой малыша так, чтобы он видел   
ваше лицо. Спойте малышу песенку.  
Можно совмещать пение и гимнастику:  
- поднимать, опускать, скрещивать ручки малыша  
-сгибать и разгибать ножки  
Следите за ритмичность выполнения ваших действий.  
Спойте песенку еще раз сами (или под «караоке»),   
используя те звуки и слоги, которые воспроизводит малыш, побуждая его к   
повторению.

**23. У зеркала**

(1) Кто такой большой  
Толстый и смешной  
Там с мамочкой стоит  
И на тебя глядит  
 Кто на ручки сел  
Шапочку надел  
Похожий на тебя  
И мама с ним твоя  
 (2) Кто рукой махнул  
(3) Головой кивнул  
Еще вопрос  
(4) Чей это будет нос

Наденьте малышу шапочку. Встав перед зеркалом,   
помашите рукой. Помогите ребенку махнуть рукой и кивнуть головой. Спойте   
песенку, выполняя движения, соответствующие тексту:  
 1 – потанцуйте с малышом перед зеркалом  
2 – помогите малышу махнуть ручкой  
3 – помогите кивнуть головкой  
4 – дотроньтесь до носа малыша.  
**24. Платочек**

Посмотри – платочек лёгкий  
Прямо к небу полетел  
Он летел, летел, летел  
Нам опять на ручки сел!

Возьмите несколько легких (газовых) платков и сядьте на пол вместе с ребенком. Подбрасывайте платочек в воздух. Ловите платочки вместе с ребенком, придерживая его ручки.

**25. Прятки**

Где же мама? Где же мама?  
Одиноко, скучно ей  
Где же спряталась мама  
Отыщи её скорей!  
 Малыша нигде не видно  
Только маленький платок  
И кричу «Ау!» я громко  
Отвечай скорей, дружок!  
 Посадите ребенка на колени лицом к себе. Держите платок, закрывая свое лицо, пойте первый куплет. Затем, на проигрыше, опустите платок и скажите «ку-ку».

Пропевая 2-й куплет, держите платок перед лицом ребенка. На проигрыше скажите «Ау-ау», затем опустите платок. Побуждайте малыша «найти маму», сдёрнув с неё платок.

**26. В ванной**

Мыло есть, губка есть  
А шампуня – и не счесть  
Ванна с тепленькой водой  
В ней твой мячик надувной  
 Мыло есть, губка есть  
Мы решили в ванну сесть  
Можно даже полежать  
Ножкой поболтать  
 А водичка хороша  
Моем ручки\* не спеша  
Чтоб грязнулею не стать  
Надо ручки\* хорошенько отмывать  
\*ножки, спинку  
 Пойте эту песенку, купая малыша.

**27. Хлопаем в ладошки**

(1) Хлопаем в ладошки  
С мамой понемножку  
Хлопаем в ладошки  
Берегитесь, мошки!  
(2) Руками махали, как будто летали  
(3) За спинку убрали!  
 Сядьте с ребенком на диван или на пол, повернув его к   
себе лицом.

1 – хлопайте ладошами малыша  
2 – помогайте малышу махать ручками  
3 – помогите спрятать ручки за спину  
Когда игра разучена, побуждайте малыша показывать   
движения без вашей помощи (только показывайте, а малыш – повторяет).  
**28. Котенок**

Ты слышишь – мяу, мяу  
Кто может так пищать?  
Где спрятался котеночек?  
Давай его искать!  
 Он где-то очень близко  
Вот он пищит опять  
Ищи скорей котеночка  
Мы будем с ним играть!  
 Он маленький, хороший  
Пищим – мяу, мяу  
Ищи его, скорей ищи  
А то сама найду!  
 Покажите игрушечного котенка малышу и у него на глазах спрячьте. Держа голову у игрушки, помяукайте и попросите найти котенка. Спойте песенку, слово «мяу» не пойте, а тоненько говорите. Для игры можно использовать пищащую игрушку.

**29. Мы идем**Мы по комнате идем  
Громко песенку поем  
Мы за куклою\* идем  
Ищем куклу\* – и найдем!  
 Здесь нет, здесь нет  
Здесь тоже нет  
Где же кукла\*, ищем куклу\*  
И нашли!  
 \*киска, мишка, книжка, мячиком, мячик

**30.Мышки**(1) Вечером в кроватку малыша кладём  
(2) Прибегают мышки, (3)прыгают на нём  
(4) Хвостиком щекочут, (5)лапками стучат  
(6) Весело танцуют, тоненько пищат  
(7) Бегают всю ночь так, только на заре  
(8) Мышки, наигравшись, прячутся в норе  
 1 – поглаживайте малыша по спине  
2, 7 – перебирайте пальцами по спине  
3 – осторожно «попрыгайте» пальчиками по спине  
4 – щекочите спинку  
5 – барабаньте пальцами  
6 – похлопывайте по спине  
8 – спрячьте свои руки под мышки или под животик   
малыш