



Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Братский педагогический колледж
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
образования
«Братский государственный университет»

МДК 01.03. ПРАКТИКУМ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

сборник практического материала к урокам

для студентов
специальности
44.02.01 Дошкольное образование

Авторы: Е.Ю. Михайлова

Братск, 2020

МДК 01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков. сборник практического материала к урокам /Сост. Е.Ю. Михайлова.- Братск, 2020.- 51 с.

Методические рекомендации по МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков адресованы студентам образовательных организаций среднего профессионального образования, обучающимся на очной и заочной форме обучения.

Предложенный материал предназначен для выполнения работы на практических занятиях, представленные игры и упражнения для совершенствования двигательных умений и навыков у дошкольников помогут сделать практическую деятельность студентов более интересной и содержательной.

Печатается по решению научно-методического совета
Братского педагогического колледжа ФГБОУ ВО «БрГУ»
665709, г. Братск, ул. Макаренко 40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации составлены в соответствии с программными требованиями к содержанию обучения студентов педагогического колледжа по подготовке специалистов среднего звена по МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков для специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Введение курса МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков обусловлено требованиями современного общества, так как при его изучении студенты овладевают практическими знаниями в области физического воспитания и развития детей. Это является основой для подготовки педагога.

Цель работы: содействие оптимальному усвоению студентами практического материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи практической работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- практическое применение знаний, умений.

По итогам практической работы студенты должны:

- развить такие универсальные умения, как умение самостоятельно принимать решения, проектировать свою деятельность и осуществлять задуманное,
- научиться проводить рефлексию: формулировать получаемые результаты, цели дальнейшей работы;
- познать радость открытий, творческого поиска.

Практическая работа направлена на формирование следующих общих и профессиональных компетенций студента по специальности 44.02.01 Дошкольное образование:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных

ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.2. Проводить режимные моменты в соответствии с возрастом.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 1.4. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии.

ПК 5.1. Разрабатывать методические материалы на основе примерных с учетом особенностей возраста, группы и отдельных воспитанников.

ПК 5.2. Создавать в группе предметно-развивающую среду.

ПК 5.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дошкольного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 5.4. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 5.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области дошкольного образования

Обязательными формами организации физического воспитания в ДОО являются: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники.

Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие **физкультминутки**, которые включаются на занятиях, связанных с интеллектуальным трудом. Лучше, если физкультминутки не будут повторяться. Вот, некоторые из них:

БОЛЬШОЙ — МАЛЕНЬКИЙ

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения).

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

По ровненькой дорожке,
(Дети идут шагом)
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
(Прыгают на двух ногах)
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

(Приседают на корточки).

РАЗ-ДВА

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

КЛЕН

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.

Руки подняты вверх, движения по тексту.

ТРИ МЕДВЕДЯ

Три медведя шли домой

Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой.

Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,

Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто.

Присесть.

Очень маленький он был,

Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил.

Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

ЗАЙКА

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем впрыскаду,
Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

ОДИН, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

АИСТ

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

А НАД МОРЕМ — МЫ С ТОБОЮ!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

А СЕЙЧАС МЫ С ВАМИ, ДЕТИ

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

ВСЕ РЕБЯТА ДРУЖНО ВСТАЛИ

Все ребята дружно встали *(Выпрямиться)*

И на месте зашагали. *(Ходьба на месте)*

На носочках потянулись, *(Руки поднять вверх)*

А теперь назад прогнулись. *(Прогнуться назад, руки положить за голову)*

Как пружинки мы присели *(Присесть)*

И тихонько разом сели. *(Выпрямиться и сесть)*

МАТРЕШКИ

Хлопают в ладошки *(Хлопок в ладоши перед собой)*

Дружные матрешки. *(Повторить хлопки еще раз)*

На ногах сапожки, *(Правую ногу вперед на пятку левую ногу)*

Топают матрешки. *(Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)*

Влево, вправо наклонись, *(Наклоны вправо – влево)*

Всем знакомым поклонись. *(Наклон головы вперед с поворотом туловища)*

Матрешки расписные.

(Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)

В сарафанах наших пестрых

(Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

Хлопок в ладоши перед собой.

Веселые матрешки.

Хлопок по столу, повторить еще раз.

А ТЕПЕРЬ НА МЕСТЕ ШАГ

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

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

Руки перед грудью ставим

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

Десять раз подпрыгнуть нужно,

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

Мы колени поднимаем -

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

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

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

А ЧАСЫ ИДУТ, ИДУТ

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

БАБОЧКА

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

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

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

Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

БЕГУТ, БЕГУТ СО ДВОРА

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*
Баран - крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

БЕЛКИ

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

БУДЕМ В КЛАССИКИ ИГРАТЬ

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

БУДЕМ ПРЫГАТЬ И СКАКАТЬ!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*
Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*
И немного подержали.
Головою покачали *(Движения головой.)*
И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

БУДЕМ ПРЫГАТЬ, КАК ЛЯГУШКА

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

ВАНЬКА-ВСТАНЬКА

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*
Приседай-ка. *(Приседания.)*
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

ВВЕРХ РУКА И ВНИЗ РУКА

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем - будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(Вращение головой вправо и влево.)

ВЕСЕЛЫЕ ПРЫЖКИ

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*

А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре -
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре -
И на месте походили. (*Ходьба на месте.*)

ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.
(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

ВЕТЕР ВЕЕТ НАД ПОЛЯМИ

Ветер веет над полями,
И качается трава. (*Дети плавно качают руками над головой.*)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (*Потягивания — руки вверх.*)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (*Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.*)
Мы взбираемся на холм, (*Ходьба на месте.*)
Там немного отдохнём. (*Дети садятся.*)

ВЕТЕР ТИХО КЛЕН КАЧАЕТ

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.
(*Ноги на ширине плеч, руки за голову.*
Наклоны туловища вправо и влево.)

ВЕЧЕРОМ

Вечером девочка Мила (*Шагаем на месте.*)
В садике клумбу разбила, (*Прыжки на месте.*)
Брат ее мальчик Иван (*Приседания.*)
Тоже разбил... стакан! (*Хлопаем в ладоши.*)

ВИДИШЬ, БАБОЧКА ЛЕТАЕТ

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

ВМЕСТЕ ПО ЛЕСУ ИДЁМ

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево.

(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули.

(Потягивания - руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели.

(Дети садятся.)

ВО ДВОРЕ РАСТЁТ ПОДСОЛНУХ

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

ВО ДВОРЕ СТОИТ СОСНА

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.
(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал.
(Наклоны корпуса вперед-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт.
(Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать -
Раз, два, три, четыре, пять.
(Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим.
(Дети идут на места.)

ВОТ ЛЕТИТ БОЛЬШАЯ ПТИЦА

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой.
(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой.
(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

ВОТ ПОД ЕЛОЧКОЙ

Вот под елочкой зеленой
(Встали.)
Скачут весело вороны:
(Прыгаем.)
Кар-кар-кар!
(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали:
(Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар!
(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают
(Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают:
(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар!
(Тихо.)
(Хлопки над головой в ладоши.)

ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
(Энергичные движения плечами).
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
(Приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!
(Прыжки на месте)

Я СПОРТСМЕНОМ СТАТЬ ХОЧУ

Я спортсменом стать хочу,
На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.
И быстрее всех поеду.
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь
Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (*Стучим кулаком об кулак*)
Сделаем большой круг. (*«Нарисовали» руками круг*)

ЭЙ! ДАВАЙ-КА, НЕ ЗЕВАЙ!

Эй! Попрыгали на месте (*Прыжки*)
Эх! Руками машем вместе (*Движение «ножницы» руками*)
Эхе-хе! Прогнули спинки (*Наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть*)
Посмотрели на картинки (*Нагнувшись, поднять голову как можно выше*)
Эге-ге! Нагнулись ниже (*Глубокий наклон вперёд, руки на поясе*)
Наклонились к полу ближе (*Дотронуться руками до пола*)
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (*Выпрямиться, погрозить друг другу пальцем*)
Потянись, но не зевай! (*Руками тянуться вверх, поднявшись на носки*)
Повертись на месте ловко (*Покружиться*)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? (*Остановились, руки в стороны, приподняли плечи*)

ГЛАЗКИ

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

ЛЕС

На горе стоит лесок

(Круговые движения руками)

Он не низок не высок

(Сесть, встать, руки вверх)

Удивительная птица подает нам голосок

(Глаза и руки вверх, потянуться)

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

(Ходьба на месте)

Говорят:

«Такого свиста, мы не слышали пока»

(Плечи поднять)

В ЛЕСУ ТЕМНО, ВСЕ СПЯТ ДАВНО.

В лесу темно, все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

ВОТ МЫ РУКИ РАЗВЕЛИ

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

(Наклонились, выпрямились)

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

(Выдох, вдох)

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И - направо! И еще,
Через левое плечо!

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за стол тихонько сесть.

БАБОЧКА

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

БУРАТИНО

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

ВИДЯТ ГЛАЗКИ ВСЁ ВОКРУГ

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано—
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

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.
Ой, устали! Вытрем лоб.

ДВИЖЕНИЯ

Показывают сначала левый глаз, потом -правый. *(Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого)*
Левой рукой показывают рот, правой — нос. *(Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот)*
Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

МЫ ЛАДОНЬ К ГЛАЗАМ ПРИСТАВИМ

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

СОВА

В лесу темно,

Все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

МАША РАСТЕРЯША

Ищет вещи Маша,

(поворот в одну сторону)

Маша растеряша

(поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет,

(руки вперёд, в стороны)

И под стулом нет,

(присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

Под кроватью нет.

Вот какая Маша,

(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша растеряша!

СТРЕКОЗА

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

ПРЫЖКИ

Поднимайтесь, девочки,
Поднимайтесь, мальчики!
Прыгайте, как зайчики!
Прыгайте, как мячики!
Прыг-скок, прыг-скок,
На травку присядем:
Тишину послушаем,
Морковочку покушаем,
Немного отдохнём и
Дальше пойдём.
Выше-выше,
Прыгай высоко!
Не ленись, прыгай
На носочках легко!
Прыгай высоко!

(Движения выполняются по ходу стихотворения)

ЗАРЯДКА

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Всё делать по порядку:
Весело шагать, весело играть,
Руки поднимать, руки опускать,
Прыгать и скакать.

(Движения выполняются по ходу стихотворения).

ЗАЙКА

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем впрысядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайника горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

БУРАТИНО

Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

ТРИ МЕДВЕДЯ

Три медведя шли домой:
(Дети идут как медведь)
Папа был большой-большой.
(поднимают руки вверх)
Мама с ним – поменьше ростом,
(Руки на уровне груди, вытянуты вперёд)
А сыночек просто крошка,
(Садятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
(Встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

ЛЕБЕДИ

Лебеди летят,
Крыльями машут.
(Плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой.
(Наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся
(Приседания)

КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели,
Травушку покушали,
Тишину послушали.
(приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
(прыжки на месте)

ЗАРЯДКА

Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!
Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Влево, вправо повернитесь,
Наклонитесь, поднимитесь.
Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребяткишки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

МИШКА

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри - раз, два, три!

Чтобы выбрать ведущего в подвижной игре, детям дошкольного возраста (средний и старшие возрасты) необходимо знать как можно больше **считалок**, которые не только в игровой форме выбирают ведущих, но и развивают речь ребенка и его память.

Следует помнить, что считалки делают выбор ведущих более интересным и непредсказуемым.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы —
Ты пойдика, поводи!

Ехала телега темным лесом
За каким-то интересом.

Стуки, звон,
Выйди вон!

Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять, десять,
Выплывает белый месяц!
Кто до месяца дойдёт,
Тот и прятаться пойдёт!
(Тот тогда водить пойдёт!)

Катится яблочко
С крутой горы,
Кто поднимет —
Тот выходи!

Катилась торба
С великого горба.
В этой торбе:
Хлеб, соль, пшеница,
С кем желаешь поделиться?
Выбирай поскорей,
Не задерживай добрых и мудрых людей.

Вышла курица с-под клетки,
Сама села на повети

И кричала: «Куд-куда!
Приходи водить сюда!»

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.

Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет. Скачет по полям.
Тут и там! Тут и там!
Сюда мчится он –
Выходи из круга вон!

Летела птичка через сад,
Уронила виноград.
Кто его поднимет,
Тот из кона выйдет!

- Заяц серый,
Куда бегал?
- В лес зелёный.
- Что там делал?
- Лыки драл.
- Куда клал?
- Под колоду.
- Кто украл?
- Родион!
- Поди вон
Из окошка
Кувырком!

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Пиф! Паф! Не попал.
Серый зайчик ускакал.

Ехал Туз на бочке.
Продавал цветочки,
Синий, красный, голубой –
Выбирай себе любой!

Раз, два, три, четыре,
Пять, шесть, семь и восемь –
Ходит баба с длинным носом,
А за нею дед,
Сколько деду лет?
Говори поскорей,
Не задерживай людей.

Уж как зоренька-заря
Русы косыньки плела.
Кто те косы расплетёт,
Первый кон водить идёт!

Куба-куба-кубака,
Больно ямка глубока.
Там мышки сидят,
Все на солнышко глядят
И считают: раз, два, три –
В этот счёт выходишь ты!

Сидел петух на палочке,
Считал свои булабочки:
- Раз, два, три,
В этот счет выходишь ты!

На златом крыльце сидели
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной,
Кто ты такой?
Говори поскорей,
Не задерживай добрых и честных людей.

Вышел месяц из тумана,
Вынул пышку из кармана:
- Буду деточек кормить,
А тебе, дружок, водить!

Черепашка хвост поджала
И за зайцем побежала,
Оказалась впереди,
Кто не верит – выходи!

Шёл баран
По крутым горам.
Вырвал травку,
Положил на лавку.
Кто травку возьмёт,
Тот водить пойдёт!

Раз, два, три, четыре,
Кошку грамоте учили:
Не читать, не писать,
А за мышками скакать!

Три копейки – медный грош,
Выбирай, кого ты хошь!
Три копейки по рублю!
Выбирай, кого люблю!

Шла кукушка мимо сада,
Поклевала всю рассаду.
И кричала: ку-ку, мак —
Отжимай один кулак!

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик —
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.
Я не мамкин сын,
Я не папкин сын.
Я не на елке рос,

Меня ветер снес,
Я упал на пенек –
Стал кудрявый паренек!

У Иванушки жар-птица
Поклевала всю пшеницу.
Он её ловил, ловил
И царевне подарил.
Нет жар-птицы, нет пера,
А тебе водить пора!

На золотом крыльце сидели:
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной.
Кто ты будешь такой?
Выбирай поскорей,
Не задерживай добрых
И мудрых людей!

В синем море-океане
Золотой стружок плывёт.
А на острове Буяне
Роща белая растёт.
Станем думать да гадать,
Как берёзки сосчитать?
Как ни думай, ни гадай,
Только нас ты догоняй!

Забрался медведь в колоду,
Захотелось ему мёду.
Кто не верит – погляди
И из круга выходи.

Шёл утёнок по дорожке,
Видит он – лежат сапожки.
Стал сапожки он носить,
Выходи, тебе водить.

До-ре-ми-фа- соль-ля-си
Села кошка на такси.
А котята прицепились
И бесплатно прокатились.

Тинцы-бринцы, бубенцы,
раззвонились удалцы:
диги, диги, диги-дон,
выходи скорее вон!

Цынцы-брынцы, балалайка.
Цынцы-брынцы, поиграй-ка.
Цынцы-брынцы,, не хочу.
Цынцы-брынцы, заплачу.
Цынцы-брынцы, дай пятак.
Цынцы-брынцы, выйди так!

Ахи, ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох.
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой!

Как-то летом по Онеге
Сом поехал на телеге.
Вместо лошади – карась,
Он завез телегу в грязь.
Вязнет, помощи прося,
И ругает карася!

Шел котик по лавочке,
Раздавал булабочки.
Шел по скамеечке —
Раздавал копеечки:
Кому десять, кому пять,
Выходи, тебе искать!

Шышел-мышел,
Взял, да вышел.

Шла веселая собака,
Чики-брики-гав!
А за ней бежали гуси,
Головы задрал,
А за ними - поросенок,
Чики-брики-хрю!
Чики-брики, повтори-ка,
Что я говорю?

Шарага, барага,
По кусту, по насту,
По лебе, лебедке,
Штучка, плетка,
Соколик, вон.

У Литейного моста
Я поймал в Неве кита,
Спрятал за окошко.
Съела его кошка,
Помогали два кота...
Вот и нет теперь кита!
Ты не веришь другу?
Выходи из круга!

Вышли мышки как - то раз
Поглядеть, который час.
Раз, два, три, четыре –
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон.

Ежик нёс на именины
Полтора куля рябины
И корзиночку опять.
А тебе водить опять!

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,

Прямо в зайчика стреляет.
Пиф – паф! Не попал –
В лес зайчишка убежал!

Федя – медя
Съел медведя,
Две коровы, три быка,
Съел хромого гусака,
Съел цыплёнка у ворот,
Пошёл Федя в огород.
В огороде месяц май,
Выходи и догоняй!

Вертолёт, вертолёт,
Прокати меня в полёт.
А в полёте пусто,
Выросла капуста.
А в капусте червячок,
Вышел Ваня-дурачок.

Я вчера летал в ракете,
На далёкой был планете.
Из ракеты той, друзья,
Самый первый вышел я!

Цикал-цикал, мотоцикал,
Все дорожки перецикал
И приехал в Ленинград,
Выбирать себе наряд:
Красный, синий, голубой –
Выбирай себе любой.

Тани-бани,
Что под нами,
Под железными столбами?
Там мышки живут,
Они шапки шьют;
Одна шапка упала
— Мышка — скок — убежала.

Кот Матвей
Побежал за ней!

Раз, два, три, четыре,
Кто у нас живет в квартире?
Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой щенок, сверчок и я -
Вот и вся моя семья!

Раз, два, три, четыре, пять,
Всех начну считать опять.

Мы по лесенке бежали
И ступенечки считали:

Раз, два, три, четыре,
Умножаем на четыре,
Делим, делим на четыре –
Получается четыре.

Шерсть чесать - рука болит,
Письмо писать - рука болит,
Воду носить - рука болит,
Кашу варить - рука болит,
А каша готова - рука здорова.

Конь ретивый
С длинной гривой

Скачет,

Скачет

По полям

Тут и там!

Тут и там!

Где проскочет он -

Выходи

Из круга

Вон!

Будет дождик, будет солнце,
Отвори скорей оконце,

Ты из дома выходи
И в игре у нас води!

Суп варили Тобики,
Помогали Бобики,
Прибежали кошки,
Принесли плошки,
Стали кошки плошки мыть,
Выходи, тебе водить.

Стояли березки,
Летели синички
И сели березкам
На ветки-косички.
Попробуй синичек
В листочках найди.
Тебе не найти этих птичек
-Води!

Дождь прошел,
Я гриб нашел.
Буду варить,
А тебе водить.

Маша, Маша,
Растеряша,
Долго нету Маши нашей.
В круг к нам, Машенька, иди,
Встань в середку и води!

Раз, и два, и три, четыре,
Жили мышки на квартире
К ним повадился сам друг,
Крестовик, - большой паук.
Пять, и шесть, семь, и восемь,
Паука мы все попросим:
- К нам, обжора, не ходи,
Ну-ка, Леночка (любое имя), води!

Катилось яблочко по блюду.

Ты води, а я не буду.

Раз – два – три – четыре – пять:

Очень просто сосчитать.

Сосчитай до десяти,

А теперь, дружок, води.

Ехал белый пароход,

А на нем - усатый кот.

Кот записки всем писал.

Что ты водишь, нам сказал.

Пальчиковые игры для детей очень важны - они не только развивают мелкую моторику рук, но и память, речь, координацию движений. Пальчиковые игры можно использовать в качестве

Октябрь

«СОБИРАЕМ ЛИСТОЧКИ»

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибаем пальчики, начиная с большого)*

Будем листья собирать. *(Сжимаем и разжимаем кулачки)*

Листья березы, *(Загибаем пальчики, начиная с большого)*

Листья рябины

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. *(«Шагаем» по столу средним и указательным пальцем)*

«ЛИСТЬЯ ОСЕННИЕ ТИХО КРУЖАТСЯ»

Листья осенние тихо кружатся,

(Плавные движения кистями рук слева направо)

Листья нам под ноги плавно ложатся

(Плавно опускаем руки вниз)

И под ногами шуршат, шелестят,

(Трем ладошки друг о друга)

Будто опять закружиться хотят.

(Поднимаем руки вверх и плавно ими машем)

«ЯБЛОКИ»

Большой пальчик яблоки трясёт.

(Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик)

Второй их собирает.

(Разгибаем указательный палец)

Третий их домой несёт.

(Разгибаем средний палец)

Четвёртый высыпает.

(Разгибаем безымянный)

Самый маленький – шалун.

(Разгибаем мизинец)

Всё, всё, всё съедает.

«КОМПОТ»

Будем мы варить компот,

(Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание)

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,

(Загибают пальчики начиная с большого)

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот.

(Опять «варят» и «помешивают»)

Угостим честной народ.

(Развести руки в стороны)

«ОВОЩИ»

У девочки Ариночки

Овощи в корзиночке.

(Сложить ладони «корзиночкой»)

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

уложила ловко.

Помидор и огурец.

(Сгибать пальчики, начиная с большого)

Вот Арина — молодец. *(Показать большой палец.)*

«КАПУСТА»

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем. (сгибания и разгибания кистей рук)

«РЕПКА»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, говорят слова:

Репка-репонец,

Расти, расти крепенька.

Ни мала, ни велика,

(Опускают руки вниз, поднимают вверх)

До мышинного хвоста.

(Разводят руки в стороны)

Да! *(Хлопают)*

Дети хлопают в ладоши, а репка –пляшет.

«ОСЕНЬ»

Ветер северный подул: «С-с-с-с», *(Дуем)*

Все листочки с веток сдул...

(Пошевелить пальчиками и подуть на них)

Полетели, закружились и на землю опустились

(Помахать руками в воздухе)

Дождик стал по ним стучать

Кап-кап-кап, кап-кап-кап!

(Постучать пальцами правой руки по ладошке левой руки)

Град по ним заколотил,

(Щепотью правой руки постучать по левой ладошке)

Листья все насквозь пробил.

(Постучать кулачком правой руки по левой ладошке)

Снег потом припорошил,

(Плавные движения кистями рук вперед- назад)

Одеялом их накрыл.

(Положить правую ладонь на левую руку)

«ГРИБЫ»

(Ладонь сжата в кулак и по-очереди отгибаем пальцы)

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идём грибы искать. *(Хлопаем в ладоши)*

Этот пальчик в лес пошёл, *(Поочередно загибаем пальчики)*

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик всё съел,

Оттого и растолстел.

Ноябрь

«ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ДОЖДИКА»

Что делать после дождика?

(Соединяем по очереди все пальцы с большими).

По лужицам скакать!

(Щепоть одной руки приставляем в центр ладони другой).

Что делать после дождика?

(Соединяем все пальцы рук с большими).

Кораблики пускать!

(Рисуем обеими руками восьмёрку).

Что делать после дождика?

На радуге кататься!

(Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу)

Что делать после дождика?

Да просто улыбаться!

(Улыбаемся).

«ЧЕРВЯЧКИ»

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,
Головой она кивает,
(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).
Каркает: «Вот и обед!»
(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).
Глядь - а червячков уж нет!
(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

«КОТЯТА»

(Ладонки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).
У кошечки нашей есть десять котят,
(Покачиваем руками, не разъединяя их).
Сейчас все котята по парам стоят:
Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.
(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).

«ГНОМИК»

Жили-были гномики
(Указательным и большим пальцем показываем размер)
В расчудесном домике.
(Ладони сложены в виде крыши)
Папа-гном дрова рубил,
(Ребром кисти ударяем о ладонь)
Гном-сыночек их в дом носил,
(Хватательные движения руками)
Мама-гномик суп варила,
(Кисти округлены, шарообразные движения)
Дочка-гном его солила,
(Пальцы сложены в «щепотку»)
Гномик-бабушка вязала,
(Имитируем вязание на спицах)
Гномик-тетушка стирала,
(Потираем ладонки друг о друга)
Дед – окошко открывал,

Всех знакомых в гости звал!
(Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе)

Декабрь

«СНЕЖИНКИ»

Стою и снежинки в ладошку ловлю,
(Ритмичные удары пальцами левойруки, начиная с указательного, по ладони правой руки)

Я зиму, и снег,и снежинки люблю,
(Ритмичные удары пальцами правойруки, начиная с указательного, по ладони левой руки)

Но где же снежинки?*(На вопрос сжать кулаки, на ответ) —*
В ладошке вода,*(разжать).*

Куда же исчезли снежинки? Куда? *(На первый вопрос сжать кулаки, на второй — разжать).*

Растаяли хрупкие льдинки-лучи...*(Мелкие потряхивания расслабленными ладонями).*

Как видно, ладошки мои горячи

«ЁЛОЧКА»

Утром дети удивились,
(Разводят руки в стороны, подняв плечи)

Что за чудеса случились
Этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно,
(Сжимают и разжимают пальцы)

А увидели парад:

В ряд снеговики стоят,
(Руками рисуют в воздухе три круга)

Глазки весело горят,
(Закрывают и открывают ладонями глаза)

А перед ними ёлочка *(Хлопают в ладоши)*

Пушистая, в иголочках.

«НА ЁЛКЕ»

Мы на елке веселились,*(Ритмичные хлопки в ладоши)*

И плясали, и резвились,*(Ритмичные удары кулачками).*

После добрый Дед Мороз*(«Шагают» по столу средним и*

указательным пальцами)
Нам подарки преподнес
(Пальцами обеих рук стучат по столу)
Дал большущие пакеты, *(«Рисуют» руками большой круг).*
В них же — вкусные предметы:
(Ритмичные хлопки в ладоши)
Конфеты в бумажках синих,
(Загибают пальчики на руках, начиная с больших)
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко, один
Золотистый мандарин.

«СОБАКА»

Заворчал живой замок,
Пальцы сжаты в кулак, вращают кулачками.
Лег у двери поперек.
(Пальцы соединяют «домиком»)
Две медали на груди,
Лучше в дом не заходи!
Крепко схватит за штаны,
Ты беги, беги, беги!
Пальцы сжаты в кулак, имитируют указательным и средним пальцами бег по столу.

«ВЕТЕР»

Ветер дует, задувает,
Пальму в стороны качает.
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.
Чайка над водой летает
И за рыбками ныряет.
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.
Под водой на глубине
Крокодил лежит на дне.
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.
(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы)).

Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти.

Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.

Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); «машем» ими в воздухе.

Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения.

Ладони основаниями прижаты друг к другу; пальцы согнуты (зубы) Лёжа на тыльной стороне одной из рук, «открываем и закрываем рот» крокодила.

Перевернув руки на другую сторону, повторяем движения)

«В ГОСТИ»

В гости к пальчику большому

(Выставляют вверх большие пальцы)

Приходили прямо к дому

(Соединяют под углом кончики пальцев обеих рук)

Указательный и средний,

(Названные пальцы соединяют с большим пальцем на обеих руках одновременно)

Безымянный и последний,

С ним мизинчик-малышок

(Мизинцы выставляют вверх, пальцы сжимают в кулак)

Постучался о порог.

(Кулачками стучат друг о дружку)

Вместе пальчики-друзья,

Друг без друга им нельзя.

(Ритмично сжимают пальцы на обеих руках)

«ПИРОЖКИ»

Я пеку, пеку, пеку

(Пекут пирожки - то одна рука сверху, то другая).

Всем друзьям по пирогу:

Пирожок для мышki

(Поочередно загибают пальчики.)

Для зайки-мышышки,

Для лягушки пирожок.

Мишка, съешь и ты, дружок!

Пирожок тебе, лиса.
Очень вкусная игра!
(Хлопают в ладоши.)

Январь

«СНЕГИРИ»

Раз, два, три! Раз, два, три!
Прилетели снегири ("снегири бегают).
Грудки показали ("снегири" выпячивают грудь).
Ягод поклевали ("снегири изображают, что клюют ягоды).
Прыгали во веткам ("снегири" прыгают).

«ПТИЧКА»

Птичка-птичка - водим пальчиком по ладошке.
Вот тебе водичка! - барабаним пальчиками по ладошке.
Вот тебе крошки на моей ладошке. - стучим пальчиками по ладошке

« 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.

«У ЖИРАФОВ»,

У жирафов пятна, пятна, пятна пятнышки везде.

Поочередно гладить одну руку другой

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складок).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

(Проводим ребрами ладони по телу рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

«ПРОГУЛКА»

(Загибаем пальчики поочередно сначала на одной руке, читаем второй раз – загибаем на другой руке)

Этот пальчик — в лес пошёл.

Этот пальчик — гриб нашёл.

Этот пальчик — занял место.

Этот пальчик — ляжет тесно.

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

«СТРОИМ ДОМ»

Целый день тук да тук-

Раздаётся звонкий стук.

(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)

Молоточки стучат,

(Стучать кулаком о кулак)

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

(Пальцы соединить, показать «крышу»)

Вот какой хороший дом,

(Сжимать-разжимать пальцы.)

Как мы славно заживём.

(Вращать кисти рук)

«СТЕНКА, СТЕНКА ПОТОЛОК»

Стенка *(Указательным пальцем дотроньтесь до правой щеки);*

Стенка *(Указательным пальцем дотроньтесь до левой щеки),*

Потолок *(Указательным пальцем дотроньтесь до лба),*

Два окошка *(Указательным пальцем укажите сначала на правый, а потом на левый глаз),*

Дверь *(Указательным пальцем укажите на рот)*

Звонок: «Дзи-и-и-инь!»

(Указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа)

«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 повернуты 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)

«СТОИТ В ДОМЕ ТЕРЕМОК»

Стоит в доме теремок, теремок.
Он не низок, не высок, не высок.
На двери весит замок.
Кто бы тот замок открыть нам помог?
Слева зайка, справа мишка.
Отодвиньте –ка задвижку!
Слева ежик, справа волк.
Нажимайте на замок!
Зайка, мишка, ежик, волк нажимают на замок
(Приседают – «низок», встают - «высок». Сцепляют пальцы рук в «замок». Разводят руки в стороны, пожимают плечами. Левой и правой рукой показывают зверей. Сцепляют пальцы в замок, тянут руки в разные стороны. Левой и правой рукой показ зверей. Делают замок, сильно сжимают пальцы).

«МЕБЕЛЬ»

Это стул – на нем сидят
(Левая ладонь в кулачке прижимается к правой, вытянутой пальцами вверх).
Это стол – за ним сидят
(Левая в кулачке, правая открытая ладошка лежит сверху)
Вот кровать – на ней лежат
(Руки согнутые в локтях перед грудью лежат одна на другой)
В шкаф мы вещи убираем
(Имитация складывания вещей)
На прогулку все шагаем
(Пальчики обеих рук шагают по коленкам)

«ПОМОЩНИКИ»

Раз, два, три, четыре,
(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)
Мы посуду перемыли:
(Одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик,
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого)
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли,
(Опять трут ладошкой ладошку.)
Только чашку мы разбили.
(Загибают пальчики.)
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился,
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали.
(Сжимают и разжимают кулачки.)

«ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК СТОЙКИЙ»

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, *(Стоим на правой ноге.)*
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! *(Шагаем на месте.)*
А теперь постой на левой, *(Стоим на левой ноге.)*
Если ты солдатик смелый. *(Прыжки на месте.)*

Март

«К НАМ ПРИШЛА ВЕСНА»

К нам весна пришла,
Цветы красивые принесла!
(Руки протягивают вперёд «с букетом»)
В палисадник мы пошли
И веночек себе сплели!
(Пальчики двигаются, будто плетут веночек)

«ЦВЕТОЧЕК ДЛЯ МАМОЧКИ»

Ой, в нашем цветнике
Большой цветок на стебельке.
(Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки)
От ветерка качается, *(Движения руками вправо-влево)*
И мне улыбается!

Я мамочку поцелую
И цветочек подарю ей! (мимика, жесты)

«РАДУЮТСЯ ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ»

Кто ещё радуется солнышку?

Радуется дедушка,

Радуется бабушка,

Радуется мамочка,

Радуется папочка,

Очень радуюсь я.

Рада солнцу вся семья!

Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок

«СЕМЬЯ»

Этот пальчик – дедушка,

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

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья! *(Ритмично сгибают и разгибают пальчики под каждый слог.)*

«БОЛЬШАЯ СТИРКА»

Буду маме помогать,

Буду сам белье стирать

(Трем пальчиками друг о друга имитируя стирку)

Мылом мылю я носки

(Провести кулачком по ладошке)

Крепко трутся кулачки

(Трем кулачками друг о друга)

Сполосну носки я ловко

(Двигать кистями рук вправо-влево)

И повешу на веревку

(Поднять руки вверх кисти согнуть имитация вывешивания носков)

«ВЕСНА»

«Кап-кап-кап»,- капель звенит, *(Хлопаем в ладоши)*
Словно с нами говорит. *(Хлопаем ладонями по ногам)*
Плачут от тепла сосульки *(Собираем слезы в ладошку)*
И на крышах талый снег. *(Гладим себя по голове)*
А у всех людей весною
Это вызывает смех!
(Покружимся вокруг себя и улыбнемся)

Апрель

«НАСЕКОМЫЕ»

Полосатая пчела.
Прилетела к нам вчера
(Загибать пальцы по одному)
А за нею шмель-шмелёк
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.
(Делать кольца из пальчиков, поднести к глазам)
Пожужжали, полетали,
(Машут ладошками)
От усталости упали.
(Уронить ладони на стол)

«БАБОЧКА»

Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.
Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.
Ах, красавица какая-
Эта бабочка большая!
Над цветами полетала-
И мгновенно вдруг пропала.

«ЖУЧОК»

Вот жучок жужжит-кружится.
На цветочек он садится.
(Раскрытую ладонь одной руки поглаживаем круговыми движениями кончиками пальцев другой руки, сложенных в щепоть)

Ставит лапки наш жучок
На нарядный лепесток.
(Захватываем щепотью большой палец, разминая его от основания до подушечки)
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем лепестки считать.
(Разминаем остальные пальцы. Затем повторяем игру для второй ладошки)

«ДВЕ СОРОКОНОЖКИ»

Бежали по дорожке.
Две сороконожки
(Средний и указательный пальчики перемещаются)
Встретились, *(Ладошки друг напротив друга)*
Обнялись, *(Ладошки переплелись)*
Насилу расстались - *(Ладошки разжались)*
И – попрощались! *(Ладошки машут, прощаясь)*

«ЗАМОК»

(Руки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»):
На двери висит замок.
Кто его открыть бы мог?
Постучали,
(На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы)
Покрутили,
(Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их)
Потянули
(Тянете руки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью)
И открыли!
(Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны. Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек)

«КОТЕНОК-РАСТЕРЯША»

(Указательным пальцем одной руки по очереди дотрагивайтесь до пальцев другой. Начинайте с мизинца)

Этот маленький котёнок потерял свой свитерок.

Этот маленький котёнок тёплый потерял носок.

Этот маленький котёнок мерзнет в стужу и в мороз.

Этот маленький котенок отморозил себе нос.

Этот маленький котёнок заболел: «Апчхи, апчхи».

«Лучше посижу я дома и свяжу себе носки».

(Спрячьте большой палец в кулачок).

Май

«ПАУЧОК»

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Паучков на землю смыл.

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт 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.

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Хлопок ладонями по столу/коленям.

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены.

Действия аналогичны первоначальному.

«Паучки» ползают на голове).

«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).

«МАЛЕНЬКАЯ МЫШКА»

Маленькая мышка
По городу бежит,
(Бежим пальцами обеих рук по столу или коленям).
Глядит ко всем в окошки,
(Сложив пальцы рук круглым окошечком, заглядываем в него).
И пальчиком грозит:
(Грозим пальчиком)
«А кто не лёг в кроватку?»
(Руки прижаты ладонями друг к другу. Лежат на тыльной стороне одной из рук на столе (коленях)).
А кто не хочет спать?
(Переворачиваем руки на другой «бок».)
Такого непослушного
Я буду щекотать!"
(Щекочем пальчиками то одну, то другую ладошку.)

«КОМАР»

Летит муха вокруг уха, жжж
(Водим пальцем вокруг уха)
Летят осы вокруг носа, сссс
(Водим пальцем вокруг носа)
Летит комар, на лоб - оп
(Пальцем дотрагиваемся до лба).
А мы его - хлоп
(Ладонь до лба)
И к уху, зззз
(Зажимаем кулачок, подносим его к уху)
Отпустим комара? отпустим!
(Подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)