**План по самообразованию 2020-2021 г.**

|  |
| --- |
| **Формы работы** |
| **С детьми** | **Самообразование** | **С родителями** |
| **Сентябрь** |
| Проведениедиагностического обследования | Выбор и определение темы самообразования. Изучение литературы по теме, поиск эффективных технологийПланирование работы по темесамообразования | Анкетирование родителей по теме. |
| **Октябрь** |
| Заучивание пальчиковых игр:**«Встреча друзей», «Прогулка в лес»,****«Засолка капусты»****«Магазин»****«Апельсин»** | Составление плана по самообразованиюОформление картотеки пальчиковых игр. | Консультация для родителей«Значение мелкой моторики для дошкольников» |
| **Ноябрь** |
| Заучивание пальчиковых игр:**«Замок»****«Как живешь?»****«Осенние листья»****«Компот»****«По ягоды»**Заучивание физминуток:**«Овощи»****«Садовник»****«Ежик и барабан»****«Яблоня»****«За малиной»** | Подбор и разработка физминутокСоздание картотеки физминуток | Оформление папки-передвижки«Игры с пальчиками». |
| **Декабрь** |
| Заучивание пальчиковых игр:**«Игрушки»****«Обувь»****«Мебель»****«Посуда»****«Снежок»**Заучивание игр с массажными мячиками: **«Орех»****«Месим тесто»****«Иголки»** | Создание картотеки игр с мячиками.Пополнение картотеки пальчиковых игр.Разработка конспектов НОД с использованием пальчиковых игр. | Консультация для родителей:«Крупная польза мелкой предметов дома» |
| **Январь** |
| Заучивание пальчиковых игр:**«Зима»****«Птицы»****«Почтальон»****«Пчела»****«Игрушки»**Заучивание игр с массажными мячиками:**«Непростой шарик»****«Ласковый еж»****«Футбол»****«Лодочка»** | Участие в вебинарах, мастер-классах по теме самообразования. Пополнение картотеки пальчиковых игр.Разработка конспектов НОД с использованием пальчиковых игр | Памятка для родителей:«Игры с бросовым материалом» |
|  **Февраль** |
| Заучивание пальчиковых игр:**«Это я»****«Веселый человечек»****«Дружные пальчики»****«Варежка»****«Я перчатку надеваю»**Заучивание игр с массажными мячиками:**«Колючки»****«Скатаем шарик»****«Прокати по ладошке»****«Горка»** | Разработка конспектов НОД с использованием пальчиковых игрИзготовление дидактических игр. | Консультация для родителей«Развитие мелкой моторикипосредством использования крупы» |
| **Март** |
| Заучивание пальчиковых игр:**«Детский сад»****«Наша группа»****«Дружба»****«Осень»****«Девочки мальчики»**Заучивание игр с мячиками:**«Веселый счет»****«Колючий еж»****«Мячик»****«Испечем мы каравай»** | Пополнение картотеки пальчиковых игр.Разработка конспектов НОД с использованием пальчиковых игрИзготовление дидактических игр. | Памятка для родителей: «Наши пальчиковые игры»Выставка для родителейигр на развитие мелкой моторики рук удошкольников. |
| **Апрель** |
| Заучивание пальчиковых игр:**«Осенние листья»****«Мы идем в осенний лес»****«Осень»****«Осень»** | Оформление картотеки дидактических игр.Разработка конспектов НОД с использованием дидактических игр.Изготовление дидактических игр. | Мастер-класс «Развитие мелкой моторики в домашних условиях» |
|  **Май** |
| Диагностика уровня | Проведение контрольного | Родительское собрание: «Моторика дома и в детском саду» |
| развития мелкой моторики. | диагностического исследования, |  |
|  | используя метод наблюдения, |  |
|  | упражнения. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# Приложение 1.

**Пальчиковые игры.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц**  | **Название игры** |
| **Октябрь**  | **«Встреча друзей»****Встретились два котенка****И поздоровались: Мяу – мяу.** (дети соединяют мизинцы)**Встретились два щенка****И поздоровались: Гав – гав.**(дети соединяют безымянные пальцы)**Встретились две лошадки****И поздоровались: И – го – го.**(дети соединяют средние пальцы)**Встретились два тигренка****И поздоровались: Р – р – р.**(дети соединяют указательные пальцы)**Встретились два быка****И поздоровались: Му – у – у.**(дети выставляют указательные пальцы и мизинцы, изображая быка)**Смотри, какие рога,****Забодаю, забодаю!****«Прогулка в лес»**Раз, два, три, четыре, пять,вышли пальчики гулять.*(взрослый держит перед собой кулачок ребенка)*Этот пальчик в лес пошел,*(разгибает мизинчик)*этот пальчик гриб нашел,*(разгибает безымянный пальчик)*этот пальчик чистить стал,*(разгибает средний пальчик)*этот пальчик жарить стал,*(разгибает указательный пальчик)*ну, а этот только ел, оттого и потолстел!(*показываем большой палец)***«Засолка капусты»***Говорить ритмично:*-Мы капусту рубим, рубим. *Руками показывать, как мы рубим капусту*-Мы морковку трем, трем.*Руками показывать, как мы трем морковку*-Мы капусту солим, солим.*Пальчики щепоткой – солим*-Мы капусту мнем, мнем.*Руками "мнем" капусту***«Магазин»****Мы пришли в магазин.**(Идти пальчиками по столу)**Мы купили торт — один,**(Показываем 1 палец.)**Плюшек — две,**(Хлопаем в ладоши 2 раза и показываем 2 пальца.)**Ватрушек — три,**(Хлопаем в ладоши 3 раза и показываем 3 пальца.)**А киви купили — сразу четыре!**(Вертим кулачками и показываем 4 пальца.) Игра «Апельсин»Мы делили апельсин. *(Рука сжата в кулачок)*Много нас, а он один! *(Крутим кулачком вправо-влево)*Эта долька для ежа, *(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)*Эта долька для чижа, *(Разгибаем указательный пальчик)*Эта долька для утят, *(Разгибаем средний пальчик)*Эта долька для котят, *(Разгибаем безымянный пальчик)*Эта долька для бобра, *(Разгибаем мизинчик)*Ну, а волку - кожура. *(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)*Он сердит на нас - беда! *(Двумя руками показываем волчью пасть)*В домик прячемся - сюда! *(Складываем руки домиком)* |
| **Ноябрь**  |  «Замок».*Ручки 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 ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.*-И открыли!*Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.*«Как живешь?»-Как живешь?-Вот так! (большие пальцы вперед)-Как плывешь?-Вот так! (имитация плавания)-Как бежишь?-Вот так! (имитация бега)-Вдаль глядишь?-Вот так! («[бинокль](http://vospitatel.com.ua/zaniatia/igry/igraem-nashimi-palchikami.html)»)-Ждешь обед?-Вот так! (Подпереть щеку кулачком)-Машешь вслед?-Вот так! (помахать кистью руки)-Утром спишь?-Вот так! (обе руки под щеку)-А шалишь?-Вот так! (хлопнуть по надутым щекам).**«Осенние листья»**Раз, два, три, четыре, пять,  *(Загибают пальчики, начиная  с большого)*                                  Будем листья собирать.   *(Сжимают и разжимают кулачки.)*   Листья березы,           *(Загибают пальчики, начиная* *с большого)*    Листья рябины,                                              Листики тополя,   Листья осины,   Листики дуба мы соберем,   Маме осенний букет отнесем.    *(«Шагают» по столу пальчиками.)****«Компот»***Будем мы варить компот,          *(Левую ладошку держат «ковшиком»,*Фруктов нужно много. Вот:    *указательным пальцем правой руки**«мешают».)*Будем яблоки крошить,                      *(Загибают пальчики по одному,*Грушу будем мы рубить.                                      *начиная с большого.)*Отожмем лимонный сок,Слив положим и песок.Варим, варим мы компот.                    *(Опять «варят» и «мешают».)*Угостим честной народ.**«По ягоды»**Раз, два, три, четыре, пять,    *(Пальчики   обеих  рук  «здороваются»,* *начиная с больших.)*В лес идем мы погулять.      *(Обе   руки   «идут» пальцами по столу.)*За черникой,                       *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*За малиной,За брусникой,За калиной.Землянику мы найдемИ братишке отнесем. |
| **Декабрь**  | **«Игрушки»**На большом диване в ряд    *(Попеременно   хлопают   в  ладоши   и*Куклы Танины сидят:                  *стучат кулачками.)*Два медведя, Буратино,             *(Загибают поочередно все пальчики.)*И веселый Чипполино,И котенок, и слоненок.Раз, два, три, четыре, пять.           *(Разгибают поочередно пальчики.)*Помогаем нашей Тане       *(Попеременно   хлопают   в  ладоши и*Мы игрушки сосчитать.        *стучат  кулачками.)***«Обувь»**Посчитаем в первый раз,   *(Попеременные   хлопки   ладонями   и*Сколько обуви у нас.                   *удары кулачками по столу.)*Туфли, тапочки, сапожки      *(На каждое название обуви загибают*Для Наташки и Сережки,   *по одному пальчику, начиная с большого.)*Да еще ботинки                                                                      Для нашей Валентинки,А вот эти валенкиДля малышки Галеньки.**«Мебель»**Раз, два, три, четыре,                        *(Загибают пальчики по одному)*     Много мебели в квартире.             *(Сжимают и разжимают кулачки.)*В шкаф повесим мы рубашку,                             *(Загибают пальчики)*А в буфет поставим чашку.Чтобы ножки отдохнули,Посидит чуть-чуть на стуле.А когда мы крепко спали,На кровати мы лежали.А потом мы с котомПосидели за столом,Чай с вареньем дружно пили.          *(Попеременно хлопают в ладоши*Много мебели в квартире.                                    *и стучат кулачками.)***«Посуда»**Раз, два, три, четыре,                        *(Удар кулачками друг о друга.)*Мы посуду перемыли:   *(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)*Чайник, чашку, ковшик, ложку            *(Загибают пальчики по одному*)И большую поварешку.                                                                                          Мы посуду перемыли,                    *(Одна ладонь скользит по другой.)*Только чашку мы разбили,                 *(Загибают пальчики по одному*)Ковшик тоже развалился,Нос у чайника отбился.Ложку мы чуть-чуть сломали,Так мы маме помогали.                        *(Удар кулачками друг о друга.)***«Снежок»**Раз, два, три, четыре,       *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*Мы с тобой снежок слепили.    *(«Лепят», меняя положение ладоней.)*Круглый, крепкий,                 *(Показывают   круг,   сжимают   ладони,*очень гладкий.  *гладят одной ладонью другую.)*И совсем-совсем не сладкий.                                 *(Грозят пальчиком.)*Раз — подбросим.                 *(Подбрасывают воображаемый снежок.)*Два — поймаем.                                   *(Ловят воображаемый снежок.)*Три — уроним                                  *(Роняют  воображаемый  снежок.)*И... сломаем.                                                                             *(Топают.)* |
| **Январь**  | **«Зима»**Раз, два, три, четыре, пять,               *(Загибают пальчики по одному.)*Мы во двор пришли гулять.*(«Идут» пальчиками.)*Бабу снежную лепили,*(«Лепят» комочек двумя ладонями.)*Птичек крошками кормили,   *(Крошащие движения всеми пальчиками.)*С горки мы потом катались,               *(Ведут указательным  пальцем**правой руки по ладони левой руки.)*А еще в снегу валялись.             *(Кладут ладошки на стол то одной,*                                                                                *то другой стороной.)*Все в снегу домой пришли.                             *(Отряхивают ладошки.)*Съели суп и спать легли.                 *(Движения воображаемой ложкой;**щеки под щеку.)***«Птицы»**Сколько птиц к.кормушке нашей  *(Ритмично сжимают и**разжимают   кулачки.)*Прилетело? Мы расскажем.Две синицы, воробей,                                (*На каждое название птицы*Шесть щеглов и голубей,                      *загибают по одному пальчику.)*Дятел в пестрых перышках.Всем хватило зернышек.      *(Опять   сжимают   и   разжимают      кулачки.)***«Почтальон»**Что принес нам почтальон?             *(Сжимают и разжимают кулачки.)*С толстой сумкой ходит он.             *(«Шагают» пальчиками по столу.)*Перевод, журнал, газету,                      *(Загибают по одному пальчику)* В бандероли — две кассетыИ письмо от тети Вали,Чтоб ее приезда ждали.**«Пчела»**Прилетела к нам вчера                                 *ладошками.)*Полосатая пчела.  А за нею шмель-шмелек                     *(На каждое название насекомого*И веселый мотылек,                                    *загибают один пальчик.)*Два жука и стрекоза,Как фонарики глаза.                       *(Делают   кружочки   из   пальчиков*                                                                                  *и подносят к глазам.)*Пожужжали, полетали,                                            *(Машут ладошками.)*От усталости упали.                                       *(Роняют ладони на стол.)***«Игрушки»**Есть игрушки у меня:                  *(Хлопают  попеременно  в  ладоши)*Паровоз и два коня,                  *(Загибают пальчики на обеих руках.)*Серебристый самолет,Три ракеты, вездеход,Самосвал, подъемный кран —Настоящий великан.Сколько вместе?                    *(Хлопают  попеременно  в  ладоши   и*Как узнать?                                    *ударяют кулачками друг о друга.)*Помогите сосчитать! |
| **Февраль**  | **«Это я»**Это глазки. - Вот, вот.Это ушки. - Вот, вот.Это нос, это рот.Там спинка. Тут живот.Это ручки. Хлоп-хлоп.Это ножки. Топ- топ.Ох! устали вытрем лоб!Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.**«Весёлый человечек»**Я – веселый человечек,Я гуляю и пою.Я – веселый человечек,Очень я играть люблю. *Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.*Разотру ладошки сильно,                *Растирают ладони.*Каждый пальчик покручу,Поздороваюсь с ним сильноИ вытягивать начну.         *Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.*Руки я затем помою,                                              *Потирают ладони.*Пальчик к пальчику сложу,На замочек их закроюИ тепло поберегу.                                  *Складывают пальцы в замок.***«Дружные пальчики»**Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*А большой с мизинцем братцемМогут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.***«Варежка»****Маша** варежку надела:«Ой, куда я пальчик дела?Нету пальчика, пропал,В свой домишко не попал». *Сжать пальцы в кулачок.*Маша варежку сняла: *Все пальцы разжать, кроме большого*.«Поглядите – ка, нашла! *Разогнуть большой палец*.Ищешь, ищешь и найдёшь, *Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.*Здравствуй, пальчик, как живёшь?»                                    **«Я перчатку надеваю»**Я перчатку надеваю,Я в неё не попадаю.*Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*Сосчитайте-ка ребятки,Сколько пальцев у перчатки.Начинаем вслух считать:Раз, два, три, четыре, пять.Загибают пальчики. |
| **Март**  | **«Детский сад»**Этот пальчик хочет спать. (*поочередно загибать пальцы к ладошке*Этот пальчик – прыг в кровать! *начиная с мизинца. Затем большим пальцем*Этот пальчик прикорнул. *Касаться всех остальных - «будить»);*Этот пальчик уж заснул.Тише, тише не шуми,Пальчики не разбуди.Встали пальчики. Ура! *(с восклицанием «Ура!» - кулачки разжать*, В детский сад идти пора.                         *широко расставив пальцы.)***«Наша группа»**В нашей группе все друзья.                     Ритмично стучат кулачками по столуСамый младший — это я.                        Разжимают пальчики поочередно, Это Маша,                                                 начиная с мизинца Это Саша,Это Юра,Это Даша.**«Дружба»**Дружат в нашей группе *(Хлопают в ладоши.)*Девочки и мальчики.Мы с тобой подружим *(Стучат кулачками друг об друга.)*Маленькие пальчики.Раз, два, три, четыре, пять *(Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)*Будем снова мы считать.Раз, два, три, четыре, пять *(Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)*Мы закончили считать.**«Осень»**Осень, осень, - трем ладошки друг о другаПриходи! – по очереди сжимаем кулачкиОсень, осень, - трем ладошки друг о другаПогляди! – положить ладошки на щекиЛистья желтые кружатся, - движение ладонями сверху внизТихо на землю ложатся. – поглаживаем коленкиСолнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачкиВетер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороныК югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчикамиДождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкамШапки, куртки надеваем – делаем видИ ботинки обуваем – постучать ногамиЗнаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкамСентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь**«Девочки и мальчики»**Наши девочки и мальчики *(дети держат руки на поясе)*Ловко прыгают как мячики *(прыгают)*Головой слегка качают *(качают головой)*И красиво приседают *(приседают)*Ручками хлопают вот так, вот так *(хлопки 4 раза)*Ножками топают вот так, вот так *(топают 4 раза)*Кулачки сжимают вот так. вот так *(Показывают один кулачок, потом другой)*Ладошки раскрывают вот так, вот так *(Поочерёдно раскрывают ладошки)*На ладошки мы подуем *(Дуют поочерёдно на обе ладошки)*Наши пальчики разбудим. *(Шевелят пальчиками)* |
| **Апрель** | **«Осенние листья»**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 соберем,Маме осенний букет отнесем – *пальчики «шагают» по столу*.**«Мы идем в осенний лес»** Мы идем в осенний лес. - *маршируем на месте*А в лесу полно чудес! - *разводим руки в стороны, «удивляемся»*Дождь вчера в лесу прошел - *потряхиваем ладонями обеих рук*Это очень хорошо. - *хлопаем в ладоши*Будем мы грибы искать - *приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону*И в корзинку собирать. - *сводят руки перед собой в «корзинку»*Вот сидят маслята, - *загибают по одному пальцу на обеих руках* *одновременно на каждое название грибочка*На пеньке – опята,А во мху – лисички,Дружные сестрички. - *делают манящие движения руками*«Подосиновик, груздок, - *грозят указательным пальцем правой руки*Полезайте в кузовок! – *присесть, обнять себя руками*Ну, а ты, мухомор, - *встаем, разводим руками в стороны*Украшай осенний бор!**«Осень 2»**Ветер северный подул, - *подуть на пальцы*все листочки с липы сдул с-с-с – *смахивать руками, будто сдувает листочки*Полетели, закружились и на землю опустились. - л*адони зигзагами плавно опустить на стол*Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – *постучать пальцами по столу*Град по ним заколотил, Листья все насквозь пробил, - *постучать кулачками по столу*Снег потом припорошил, - *плавные движения вперед-назад кистями*Одеялом их накрыл. - *ладони прижать крепко к столу***«Осень 3»**Ветер по лесу летал, *(Плавные, волнообразные движения ладонями*)Ветер листики считал:Вот дубовый, Вот кленовый *(Загибать по одному пальчику)*Вот рябиновый резной,Вот с березки – золотой,Вот последний лист с осинкиВетер бросил на тропинку *(Спокойно уложить ладони на стол)* |

**«Лыжи» (пальчиковая игра с пластиковыми крышками от бутылок).**

*Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это - "лыжи".*

*Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на "лыжах", делая по шагу на каждый ударный слог:*

"Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы, Мы любим забавы холодной зимы".

*То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.*

# «Котенок» (пальчиковая игра с прищепками)

*Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно "кусаем" ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:*

"Сильно кусает котенок-глупыш,

Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.) Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться, скажу тебе: "Кыш!"

# «Прищепки»

*Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На*

*каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке:*

"Прищеплю прищепки ловко Я на мамину веревку".

# «Я катаю мой орех»

*Ребенок катает грецкий орех между ладонями и приговаривает:*

"Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех".

# «Орехи»

Научился два ореха Между пальцами держать. Это в школе мне поможет Буквы ровные писать.

*Дети берут указательным и большим пальцем правой руки грецкий орех, удерживают его в таком положении. Затем то же самое -левой рукой.*

# «Дорожка»

Я взяла горошка

Выложить дорожку, Чтобы бегали по ней Зайчики и кошки.

*Дети берут из коробочки сухой горох пальчиками и выкладывают из него дорожку.*

# «Карандаш»

Мы зажали карандаш, Отогнулся пальчик наш. Он теперь у нас пилот – Отправляется в полѐт.

*Дети кладут карандаш на середину безымянного пальца правой руки. Кисть повѐрнута ладонью вниз. Указательный, средний пальцы и мизинец – сверху ручки. Покачивают, имитируя движения самолѐта. Делают с другой рукой.*

# «Ослик»

Ослик хвостиком качал, Чуть его не потерял.

Ты качай – качай – качай, Но давай-ка не теряй.

# «Часы»

Есть часы теперь у нас, Бьют исправно каждый час. Снизу маятник у них:

Вправо-влево – так да тик.

# «Качели»

Ручку пальчиками взяли, Вправо-влево покачали.

- «Что такое? Неужели Я попала на качели?»

*Дети зажимают карандаш указательным и средним пальцами правой руки. Начинают его покачивать, имитируя движение маятника. Затем делают левой рукой («Ослик»,»Часы», «Качели»).*

# Игра «Переложи игрушки»

*Детям предлагается две миски, одна с маленькими мячиками или игрушками из «Киндер- сюрпризов», другая-пустая. Нужно при помощи ложки переместить игрушки из одной мисочки в другую. Вместо ложки можно также использовать крупный пинцет.*

# Игра «Спрячь в ладошках»

*Детям предлагается спрятать маленький шарик в одной из рук, зажать его в ладошке. Воспитатель с детьми угадывают в какой ладошке зажат шарик.*

# Игра «Спокойного сна!»

Этот пальчик хочет спать, *(загните мизинец)*

Этот пальчик [лег](http://spb-psychology.ru/) в [кровать](http://spb-psychology.ru/), *(загните безымянный палец)*

Этот рядом прикорнул, *(загните средний палец)*

Этот пальчик уж заснул, *(загните указательный палец)*

А другой давненько спит…*(загните большой палец)*

Кто у нас еще шумит? *(погрозите пальчиком другой руки)*

Тише, тише, не шумите, Пальчики не разбудите!

**Приложение 2**

Картотека физминуток

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то вечером на грядкеРепа, свекла, редька, лукПоиграть решили в прятки,Но сначала встали в круг.Рассчитались четко тут же:Раз, два, три, четыре, пять.Прячься лучше, прячься глубже,Ну а ты иди искать. | Дети идут по кругу, взявшись за руки,в центре на корточках сидит водящий с завязанными глазами.Останавливаются, крутят водящего.Разбегаются, приседают,водящий их ищет. |
| Мы вчера в саду гуляли,Мы смородину сажали.Яблони белили мыИзвестью, белилами.Починили мы забор,Завели мы разговор:— Ты скажи, Садовник наш,Что ты намВ награду дашь?— Дам в наградуСлив лиловых,Груш медовых,Самых крупныхСпелых яблок,ВишенЦелый килограмм.Вот что вамВ награду дам! | Дети идут по кругу, взявшись за руки.Изображают, как копают яму и сажают в нее куст.Движение правой рукой вверх-вниз.Имитируют удары молотком.Стоят лицом в круг. В центр выходит один ребенок.Ведут диалог.На каждое название фруктов загибают по одному пальцуна обеих руках, начиная с больших |
| С барабаном ходит ежик,Бум-бум-бум!Целый день играет ежик,Бум-бум-бум!С барабаном за плечами,Бум-бум-бум!Ежик в сад забрел случайно,Бум-бум-бум!Очень яблоки любил он,Бум-бум-бум!Барабан в саду забыл он,Бум-бум-бум!Ночью яблоки срывались,Бум-бум-бум!И удары раздавались,Бум-бум-бум!Зайцы здорово струхнули,Бум-бум-бум!Глаз до зорьки не сомкнули,Бум-бум-бум! | Дети маршируют по кругу, изображая игру на барабане.Маршируют, спрятав руки за спину.Подносят ко рту то одной, то другой рукой воображаемое яблоко.Разводят руками.Руки на поясе, выполняют прыжки на месте.Приседают, сделав «ушки» из ладошек. |
| — Яблоня! Яблоня!Где же твои яблоки?Заморозил их мороз?Или ветер их унес?Или молния спалила?Или градом их побило?Или птицы поклевали?Куда они пропали?— Не морозил их мороз,И не ветер их унес,Не спалило их огнем,Града не было с дождем,Птицы их не поклевали...Дети оборвали! | Дети идут по кругу, взявшись за руки.В центре стоит один ребенок — «яблоня».Дети останавливаются, на каждую строкузагибают по одному пальцу на обеих руках.Опускают руки, пожимают плечами.Эти слова произносит ребенок-«яблоня».Дети загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с больших.Дети разбегаются, ребенок-«яблоня» пытается их запятнать. |
| За малиной в лес пойдем,в лес пойдем.Спелых ягод наберем,наберем.Солнышко высоко,А в лесу тропинка.Сладкая ты моя,Ягодка-малинка. | Дети водят хоровод, взявшись за руки.Идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды.Встают лицом в круг, тянутся руками вверх.Наклоняются и пытаются достать пол.Идут по кругу, взявшись за руки. |
| Мы шли-шли-шли,Много клюквы нашли.Раз, два, три, четыре, пять,Мы опять идем искать. | Маршируют по кругу, держа руки на поясе.Наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен.Опять идут по кругу.Наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен. |
| По дорожке шли —Боровик нашли.Боровик боровойВ мох укрылся с головой.Мы его пройти могли,Хорошо, что тихо шли. | Дети идут по кругу, взявшись за руки.Приседают, опускают голову.Опускают голову еще ниже, группируются.Вновь идут по кругу. |
| Все зверюшки на опушкеИщут грузди и волнушки.Белочки скакали,Рыжики срывали.Лисичка бежала,Лисички собирала.Скакали зайчатки,Искали опятки.Медведь проходил,Мухомор раздавил. | Дети идут в хороводе.Скачут вприсядку,срывают воображаемые грибы.Бегут по кругу,собирают воображаемые грибы.Скачут стоя,срывая воображаемые грибы.Идут вразвалку,затем топают правой ногой. |
| На окне в горшочкахПоднялись цветочки.К солнцу потянулись,Солнцу улыбнулись.К солнышку листочкиПовернут цветочки,Развернут бутоны,В солнышке утонут. | Дети сидят на корточках лицом в круг.Медленно встают.Тянутся на носочках, подняв руки вверх.Разводят руки в стороны ладонями вверх.Поворачиваются вправо-влево, руки на поясеСоединяют ладошки над головойРаскрывают ладошки-бутоны. |
| Листья осенние тихо кружатся,    Листья нам под ноги тихо ложатся. И под ногами шуршат, шелестят,Будто опять закружиться хотят. | Дети кружатся, расставив руки в стороны.Приседают.Движения руками влево-вправо.Снова кружатся на носочках. |
| Ветер по лесу летал,ветер листики считалВот дубовый,Вот кленовый,Вот рябиновый резной,Вот с березки золотой.И последний лист с осинкиветер бросил на тропинку.Ветер по лесу кружил,Ветер с листьями дружил.Вот дубовый,Вот кленовый,Вот рябиновый резной,Вот с березки золотой.И последний лист с осинкиветер кружит над тропинкой.К ночи ветер-ветерокРядом с листьями прилег.Вот дубовый,Вот кленовый,Вот рябиновый резной,Вот с березки золотой.И последний лист с осинкитихо дремлет на тропинке | Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.Опускают руки, приседают.Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.Кружатся на носочках на месте.Приседают, опустив руки.Сидят лицом в круг и загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.Ложатся на спину, расслабляются, закрывают глаза.. |
| Ясени роняют семена.На сугроб ложатся письмена:Черточки прямые и косые.Замерзают ясени босые,А февраль со всех сторон пуржит,Письмена стирает и кружит. | Стоя лицом в кругу, приседают,опускают руки на ковер.Ритмично прямо и косо прикладывают ладони к ковру.Встают на носочки, поднимают руки вверх, трясут ими.Кружатся на носочках против часовой стрелки.Кружатся на носочках по часовой стрелке. |
| На поляне перезвон —Это пилят старый клен.Поперечная пилаОхватила полствола,Рвет кору и режет жилки,Брызжут желтые опилки.Только крякнул старый стволИ пошел, пошел, пошел.Грянул наземь левым боком,Утонул в снегу глубоком              | Дети встают парами,изображают работу пилой.   Поднимают руки вверх, медленно наклоняются. Ложатся на левый бок,потягиваются. |
| Я люблю свою лошадку,Причешу ей шерстку гладкоГребешком приглажу хвостикИ верхом поеду в гости                     | Поглаживание ладонью по голове воображаемой лошадки,потом по спинке,по хвостику.Бег по кругу, высоко поднимая колени. |
| Наши уточки с утра —Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!Наши гуси у пруда —Га-га-га! Га-га-га!Наши курочки в окно —Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!А как Петя-петушокРаным-рано поутруНам споет: «Ку-ка-ре-ку!»              | Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток. Идут по кругу, вытянув шеи и отставив руки назад. Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам. Поворачиваются спиной в круг,поднимаются на носочки, отставляют руки назад. |
| «Му-му-му! — мычит корова. —Забодаю Катю с Вовой.Вы не пьете молоко?Убегайте далеко!» | Идут по кругу, сделав «рога» из указательных пальцев.Поворачиваются в круг, делают по два поворота вправо-влево.Руки на пояс, делают сердитое лицо.Разбегаются по группе. |
| Бу-бу,Я рогатый.Бу-бу,Я хвостатый.Бу-бу,Я ушастый.Бу-бу,Очень страшныйБу-бу,Испугаю.Бу-бу,Забодаю.                         | Два прыжка.«Рожки» из пальчиков.Два прыжка.«Хвостик» из руки — за спиной.Два прыжка.«Ушки» из ладошек.Два прыжка.«Рожки» из пальчиков.Два прыжка.Топают.Два прыжка.«Бодаются». |
| Вы со мной знакомы близко.Я приветливая киска.Кверху — кисточки на ушках,Когти спрятаны в подушках.В темноте я зорко вижу,Понапрасно не обижу.Но дразнить меня опасно —Я царапаюсь ужасно. | Идут по кругу на носочках, крадучись,держа согнутые руки перед грудью.Останавливаются, встают лицом в круг,делают «ушки» из ладошек, затем — «когти» из пальчиков.Вновь идут по кругу крадучись.Опять останавливаются, встают лицом в круги показывают «когти» |
| То прогнет,То выгнет спинку,Ножку вытянет вперед -Это делает зарядкуНаш Маркиз -Пушистый кот.Чешет он себя за ушком,Жмурит глазки и урчит.У Маркиза все в порядке:Когти, шерсть и аппетит |  |
| Пушистые комочкиУмыли лапкой щечки,Умыли лапкой носик,Умыли лапкой глазки –Правый глазик, левый глазик.Умыли лапкой ушки –Правое ушко, левое ушко.А ушки у котят, как домики стоят. |  |
| Вот какой котяшка,Круглая мордашка,И на каждой лапкеКоготки-царапки.Все ему игрушки —Кубик и катушки.Котик, точно мячик,По квартире скачет.                                                                 | Крадутся по кругу друг за другом на носочках.Останавливаются, показывают обеими руками мордашку,Ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку. Прыгают на носочках. Держат руки на поясе.Выполняют поскоки, двигаются по кругу друг за другом. |
| Мы на ферме побывали,Белых кроликов видали.Шустренькие кроликиТо ложились, То кружилисьВ проволочном домике.Лапками стучали,Весело пищали.Мы зверькам не травки жесткой —Клеверу достанем...Вырастайте с нежной шерсткой,С круглыми хвостами. | Идут по кругу, взявшись за руки.Прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков. Ложатся. Кружатся.Хлопают в ладоши.Топают ногами. Идут по кругу, взявшись за руки. Вновь прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков. |
| Я козочка Ме-ке-ке,Я гуляю на лужке.Острые рожки,Тоненькие ножки.На самой макушке —Бархатные ушки.Язык полотняный,Хвостик конопляный...                         | Идут по кругу, взявшись за руки. Показывают «рожки». Прыгают на двух ногах.Делают «ушки» из ладошек.Показывают язык «лопатой».Рукой показывают «хвостик». |
| Ходит по двору индюкСреди уток и подруг.Вдруг увидел он грачаРассердился сгоряча.Сгоряча затопалКрыльями захлопалВесь раздулся, словно шарИли медный самоварЗатряс бородоюПонесся стрелою. | (шаги на месте)(остановиться, удивленно посмотреть вниз)(потопать ногами)(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)(руки на поясе)(сцепить округленные руки перед грудью)(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)(бег на месте) |
| С барабаном ходит ежик,Бум-бум-бум!Целый день играет ежик,Бум-бум-бум!С барабаном за плечами,Бум-бум-бум!Ежик в сад забрел случайно,Бум-бум-бум!Очень яблоки любил он,Бум-бум-бум!Барабан в саду забыл он,Бум-бум-бум!Ночью яблоки срывались,Бум-бум-бум!И удары раздавались,Бум-бум-бум!Зайцы здорово струхнули,Бум-бум-бум!Глаз до зорьки не сомкнули,Бум-бум-бум! | Дети маршируют по кругу, изображая игру на барабане.Маршируют, спрятав руки за спину.Подносят ко рту то одной, то другой рукой воображаемое яблоко.Разводят руками.Руки на поясе, выполняют прыжки на месте.Приседают, сделав «ушки» из ладошек. |
| Зайка скачет по кусточкам,По болоту и по кочкам.Белка прыгает по веткам,Гриб несет бельчатам-деткам.Ходит мишка косолапый,У него кривые лапы.Без тропинок, без дорожекКатится колючий ежик | Скачут на двух ногах, сделав «ушки» из ладоней. Прыгают, согнув руки перед грудью. Идут вперевалку. Двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки. |
| Медвежонок Жак простужен,Мед ему сегодня нужен.Мед дадим ему на ужин,Потому что мы с ним дружим                             | Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре один ребенок.Останавливаются, протягивают к ребенку руки «ковшиком».Берут ребенка в круг, идут все вместе. |
| Как на горке — снег, снег,И под горкой — снег, снег,И на елке — снег, снег,И под елкой — снег, снег.А под снегом спит медведь.Тише, тише... Не шуметь!                                         | Дети медленно поднимают руки вверх.Медленно приседают, опускают руки.Вновь встают и поднимают руки.Приседают и опускают руки.На цыпочках бегут по кругу. Держат руки на поясе. |
| Жарким днем лесной тропойЗвери шли на водопой.За мамой-лосихой топал лосенок,За мамой-лисицей крался лисенок,За мамой-ежихой катился ежонок,За мамой-медведицей шел медвежонок,За мамою-белкой скакали бельчата,За мамой-зайчихой — косые зайчата,Волчица вела за собою волчат.Все мамы и дети напиться хотят.                                    | Дети идут по кругу друг за другом..Идут, громко топая.Идут крадучись.Передвигаются в глубоком приседе.Идут вперевалку.Скачут на носочках, согнув руки перед грудью.Скачут, сделав «ушки» из ладоней.Идут на четвереньках.Останавливаются. |
| Мишки по лесу гуляли,Мишки ягоды искали.Вот так, вот такМишки ягодки искали.Сладку ягодку малинкуПоложили всю в корзинкуВот так, вот так.Положили всю в корзинку.Как малинкой угостились,Все на травке развалились.Вот так, вот так.Все на травке развалились.А потом Мишки плясалиЛапки кверху поднималиВот так, вот так. | (идем вперевалочку)(ставим одну руку на бочок – это«корзинка»)собираем ягоды и складываем в «корзинку»)(гладим себя по животику)(выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх) |
| Раз – присядка, два – прыжок.Это заячья зарядка.А лисята как проснутьсяЛюбят долго потянутьсяОбязательно зевнутьНу и хвостиком вильнутьА волчата спинку выгнутьИ легонечко подпрыгнутьНу, а мишка косолапыйШироко расставив лапыТо одну, то обе вместеДолго топчется на местеА кому зарядки мало – начинает все сначала. | Присесть, встатькулачками потереть глазапотянутьсязевнуть, прикрывая рот ладошкойдвижение бедрами в стороныпрогнуться в спинепрыжокруки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже поясаНоги на ширине плечпереступание с ноги на ногураскачивание туловища в стороны |
| Вот на ветках, посмотри,В красных майках снегири.Распушили перышки,Греются на солнышке.Головой вертят,Улететь хотят. —Кыш! Кыш! Улетели!За метелью, за метелью!                 | 4 хлопка руками по бокам4 наклона головы.Частые потряхивания руками, опущенными вниз.2 поворота головы на каждую строку.Разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями. |
| Среди белых голубейСкачет шустрый воробей.Воробушек-пташка,Серая рубашка.Откликайся, воробей,Вылетай-ка, не робей.                        | Дети идут по кругу, заложив руки за спину, это «голуби».В центре скачет на корточках один ребенок — «воробей».Встают лицом в круг, берутся за руки,идут приставным шагом.«Воробей» пытается «вылететь», а «голуби» его не пускают. |
| Ласточки летели,Все люди глядели.Ласточки садились,Все люди дивились.Сели, посидели,Взвились, полетели.Полетели, полетели,Песенки запели.                        | Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями.Приседают, сложив руки за спиной.Делают ритмичные наклоны головы.Опять бегут по кругу, взмахивая руками. |
| Видишь, бабочка летает,На лугу цветы считает.— Раз, два, три, четыре, пять.Ох, считать не сосчитать!Задень, за два и за месяц...Шесть, семь, восемь, девять, десять.Даже мудрая пчелаСосчитать бы не смогла! | Машем руками-крылышкамиСчитаем пальчикомХлопки в ладошиПрыжки на местеШагаем на местеХлопки в ладошиМашем руками-крылышкамиСчитаем пальчиком |
| Колобок, колобок,Колобок — румяный бокПо дорожке покатилсяИ назад не воротился.Встретил мишку, волка, зайку,Всем играл на балалайке.У лисы спел на носу, —Больше нет его в лесу.                                    | Идут в полуприседе, поставив руки на пояс.Бегут на носочках, держа руки на поясе.Встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайцаИзображают игру на балалайке.Пляшут вприсядку.Разводят руками. |
| Осень. По утрам морозы.В рощах желтый листопад.Листья около березыЗолотым ковром лежат.В лужах лед прозрачно-синий.На листочках белый иней.                              | Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх,Плавные движения над головой влево-вправоМедленно приседают,делают плавные движения руками перед собой влево-вправо.Встают, плавно разводят руки в стороныПоднимаются на носочки, руки вверх. |
| Сегодня из снежногомокрого комаМы снежную бабуслепили у дома.Стоит наша бабау самых воротНикто не проедет,никто не пройдет.Знакома она ужевсей детворе,А Жучка все лает:«Чужой во дворе!»                                       | Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком.«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.Повороты вправо-влево, руки на поясеГрозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.Идут по кругу, взявшись за руки, |
| Давай, дружок, смелей, дружок,Кати по снегу свой снежок.Он превратится в толстый ком,И станет ком снеговиком.Его улыбка так светла!Два глаза, шляпа, нос, метла.Но солнце припечет слегка —Увы! — и нет снеговика.                      | Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.«Рисуют» обеими руками большой круг.«Рисуют» снеговика из трех комков.Широко улыбаются.Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа,встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.Медленно приседают.Разводят руками, пожимают плечами. |
| Художник-невидимкаПо городу идет:Всем щеки нарумянит,Всех за нос ущипнет.А ночью он, пока я спал,Пришел с волшебной кистьюИ на окне нарисовалСверкающие листья.                                | Маршируют по кругу друг за другом свысоким подниманием колена.Останавливаются, встают лицом в круг,трут щеки ладонями.Щиплют себя за нос.Идут на цыпочках друг за другом.Останавливаются лицом в круг,«рисуют» листья воображаемой кистью. |
| Весна, весна красная!Приди, весна, с радостью,С радостью, с радостью,С великой милостью:Со льном высоким,С корнем глубоким,С хлебами обильным | Дети идут по кругу, взявшись за руки.Поворачивают в противоположную сторону.Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.Опускают руки, приседают, делают выдох.Взявшись за руки, бегут по кругу. |
| А уж ясно солнышкоПрипекло, припеклоИ повсюду золотоРазлило, разлило.Ручейки по улицеВсё журчат, журчат.Журавли курлыкаютИ летят, летят.                  | Дети идут по кругу, взявшись за руки, медленно поднимают руки.Продолжают идти и медленно опускают руки.Бегут на носочках. Руки на поясе.Идут, высоко поднимая колени и взмахивая руками. |
| Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!Шлепаем по лужам.Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!Зонтик нам не нужен.Нам не страшен сильный дождь!Лето наступило!Ну, промокли мы. И что ж?Будем мыться с мылом!                               | Дети идут по кругу друг за другом, шлепая ногами.Останавливаются лицом в круг, смыкают руки над головой.Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе.Тянутся вверх, раскинув руки.Пожимают плечами.Улыбаются. Показывают, как намыливают руки. |
| Здравствуй, радуга-дуга,Разноцветный мостик!Здравствуй, радуга-дуга!Принимай нас в гости.Мы по радуге бегомПробежимся босиком.Через радугу-дугуПерепрыгнем на бегу.И опять бегом, бегомПробежимся босиком. | Дети выполняют поклон.рисуют в воздухе дугу, разводят руки в стороны. Вновь выполняют поклон.Идут по кругу, взявшись за руки.Бегут по кругу друг за другом,высоко поднимая колени.Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.Делают еще четыре прыжка на носках.Бегут по кругу друг за другом,высоко поднимая колени. |
| Капля раз, Капля два,Очень медленно сперва.А потом, потом, потомВсе бегом, бегом, бегом.Мы зонты свои раскрыли,От дождя себя укрыли. | Прыжки на носочках, руки на поясе.Развести руки в стороны.Сомкнуть руки над головой полукругом |
| Туман повис клокамив саду и во дворе.Поймать туман рукамирешил я на заре.Я взял его ладошкойи крепко-крепко сжал.Но прыткий он как кошка.Он взял... и убежал.Висит туман над речкойи дышит как живой,Как белая овечкас кудрявой головой.И маленькие рожкина этой голове.Но поутру осталисьлишь капли на траве... | Дети присели на карточки,выполняют ритмичные удары ребром ладони и кулачками по полу.Ритмично сжимают и разжимают кулачки.Медленно крепко сжимают кулачки.«Бегают» пальчиками по полу.Встают, поднимают руки и качают ими из стороны в сторонуСмыкают руки над головой.Показывают «рожки».Выполняют ритмичные прыжки на носочках. |
| Дождик, дождик за окном.Под дождем остался гном.Поскорей кончайся, дождик,Мы гулять идти не можем. | Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе.Приседают.Встают, смотрят вверх, тянут вверх руки.Идут по кругу, взявшись за руки. |
| В Летнем саду листопад.Листья в саду шелестят.В канавке Лебяжьейкупаются листьяГазоны от листьевдворники чистят.Грустные статуив тихих аллеях.В тихих аллеяхосенью веет.                             | Дети плавно качают руками вправо, влево.Приседают, водят руками по полу.Машут воображаемой метлой.Встают на носочки и замирают.Дети кружатся на носочках, руки подняты вверх. |
| Раз, два, три, четыре, пять.Будем строить и играть.Дом большой, высокий строим.Окна ставим, крышу кроем.Вот какой красивый дом!Будет жить в нем старый гном. | Дети выполняют прыжки на месте.Встают на носочки и тянутся руками вверх.Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головойУказательным жестом вытягивают руки вперед.Приседают. |
| К речке быстрой мы спустились,Наклонились и умылись.Раз, два, три, четыре —Вот как славно освежились.А теперь поплыли дружно.Делать так руками нужно:Вместе — раз, это брасс,Одной, другой — это кроль,Все как один плывем как дельфин.Вышли на берег крутойИ отправились домой. | Дети идут к центру круга.Наклоняются, трут лицо руками.Прыжки на местеПотянулись, руки вверхИдут по кругу, взявшись за руки..Показывают «брасс».Показывают «кроль».Идут по кругу, сложив вытянутые руки.маршируют. |
| Это платье для Наташки —Красные горошки.А на платье два кармашка,Спрячем в них ладошки. | Четыре ритмичных поворота вправо-влево, руки на поясе.Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.«Рисуют» на животике два кармашка.Прикладывают обе ладошки к животику. |
| Это тапки для Антошки,Чтобы в них не мерзли ножки.Топ-топ-топотушки.Что за тапки! Как игрушки! | По два раза ритмично топают каждой ногой.Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.По два раза ритмично топают каждой ногой.Сначала левую ногу ставят на носок,потом — на пятку, потом — правую. |
|  Вот ботинки для Маринки,Не ботинки, а картинки.Чтобы в них гулять ходить,Бегать, прыгать и шалить. | По два раза ритмично топают каждой ногой.Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.Ходьба по кругу друг за другом.Бегут, делают два прыжка, топают обеими ногами |
| 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 | Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз.Берутся сначала за левое ухо, потом — за правое.Левой рукой показывают на нос, правой — на рот.Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают.Кладут ладони на бедра, два раза топают ногами.Правой ладонью проводят по лбу. |
| Мы намылим наши ручки,Раз, два, три. Раз, два, триА над ручками, как тучки,Пузыри, пузыри | Круговыми движениями трут одну ладошку о другую.Два раза выполняют по три ритмичных хлопка.Выбрасывают руки вверх.Четыре ритмичных прыжка, руки на поясе.                                           |
| Вот большой стеклянный чайник.Очень важный, как начальник.Вот фарфоровые чашки,Очень крупные, бедняжки.Вот фарфоровые блюдца,Только стукни — разобьются.Вот серебряные ложки,Голова на тонкой ножке.Вот пластмассовый поднос.Он посуду нам принес. | Дети надули животик,одну руку поставили на пояс, другую изогнули.Присели, одну руку поставили на пояс.Кружатся, «рисуя» руками круг.Потянулись, сомкнули руки над головой.Легли, вытянулись. |
| Я — чайник,ворчун, хлопотун, сумасброд,Я вам напоказ выставляю живот.Я чай кипячу, клокочу и кричу:«Эй, люди, я с вами попить чай хочу». | Дети стоят, изогнув одну руку, какносик чайника, другую держат на поясе.Животик надут.Топают обеими ногами.Делают призывные движения правой рукой. |
| Вот Кирюшкина кроватка ,Чтобы спал Кирюшка сладко,Чтоб во сне он подрастал,Чтоб большим скорее стал. | Разводят руки в стороны.Приседают, кладут ладони под щечку.Медленно поднимаются.Встают на носочки, тянутся руками вверх.                               |
| На улице нашейМашины, машины.Машины-малютки,Машины большие.Спешат грузовые,Фырчат легковые.Торопятся, мчатся,Как будто живые.— Эй, машины, полный ход!Я — примерный пешеход:Торопиться не люблю,Вам дорогу уступлю. | Дети двигаются из одного конца группы в другой,держа в руках воображаемый руль.Делают разворот, двигаются в противоположную сторону.Маршируют                                        |
| Вот мы репку посадилиИ водой её полилиА теперь её потянемИ из репы кашу сваримИ будем от репки здоровые и крепкие | Наклониться имит движения имит движенияимит движенияпоказать силу |
| Поднимайте плечики,Прыгайте кузнечики.Прыг-скок, прыг-скок.Стоп! Сели.Травушку покушали.Тишину послушали.Выше, выше, высокоПрыгай на носках легко | (Энергичные движения плечами).(Приседания) |
| Три медведя шли домой:Папа был большой-большой.Мама с ним – поменьше ростом,А сыночек просто крошка,Очень маленький он был,С погремушками ходил. | (дети идут как медведь)(поднимают руки вверх)(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)(садятся на корточки)(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь) |
| Ищет вещи Маша,Маша растеряшаИ на стуле нет,И под стулом нет,На кровати нет,Под кроватью нет.Вот какая Маша,Маша растеряша!       | (поворот в одну сторону)(поворот в другую сторону, в исходное положение)(руки вперёд, в стороны)(присесть, развести руки в стороны)(руки опустили)(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем) |
| Вечер зимний в небе синемЗвезды синие зажегВетви сыплют синий инейНа приснеженный снежок | встать из-за столавстать на носки, потянутьсяпотряхивая руками, потихоньку сесть |
| Птички в гнёздышке сидятИ на улицу глядят. Погулять они хотятИ тихонько все летят. | (присесть)(подняться на носочки)(помахать руками) |

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер дует нам в лицо.Закачалось деревцо.Ветер тише, ветер тише.Деревце растёт всё выше. | Дети машут руками к лицу.Машут кистями рук слева направо.Присесть, руки вниз.Встают, поднимают руки, машут кистями рук. |

Солнце было,

(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.) Дождик шѐл,

("Стряхивающие" движения) И тюльпан в саду расцвѐл.

(Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.)

**Приложение 3**

Картотека упражнений с массажными мячиками для детей дошкольного возраста

 **«Ёжик»**

Ёжик выбился из сил-
Яблоки, грибы носил.
Мы потрем ему бока,
Надо их размять слегка.
А потом погладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко,
Пощекочем возле ушка.
Ёж по тропке убежал,
Нам «Спасибо!» пропищал.
Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

**«Орех»**

Движения соответствуют тексту
Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

**«Месим тесто»**

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.
Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.
Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.
Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

**«Иголки»**

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильней, чем ельник,
Вас уколет можжевельник.
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
Движения соответствуют тексту.

**«Ласковый ёж»**

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!

**«Футбол»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

**«Лодочка»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

**«Колючки»**

Ладошку сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же.  Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена, и мячик свободно лежит в ладошке.

**«Скатаем шарик»**

**1 вариант**. Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.
**2 вариант**
Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

**«Прокати по ладошке»**

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперёд-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.
Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

**«Горка»**

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.
Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху.
Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

**«Будь здоров»**

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой.
Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.
Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

**«Горка»**

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

**«Солдаты»**

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

**«Тренировка»**

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперёд-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.
Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

***Упражнение №1***

Ежик в руки мы возьмем,               *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем.                         *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем,        *(подбрасываем вверх  и ловим)*

И иголки посчитаем.                      *(пальчиками одной руки* нажимаем   *на шипы)*

Пустим ежика на стол,                    *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем                  *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем …                *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем.                   (*меняем ручку и тоже катаем мячик)*

***Упражнение №2***

Ежика возьмем в ладошки             *(берем массажный мячик)*

И потрем его слегка,                      *(в одной ручке держим мячик,* *другой    проводим  по нему)*

Разглядим его иголки,                    *(меняем ручку, делаем тоже самой)*

Помассируем бока.                         *(катаем между ладошек)*

Ежика в руках кручу,                      *(пальчиками крутим мячик)*

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках –          *(прячем мячик в ладошках)*

Не достанет его кошка.                   *(прижимаем ладошки к себе)*

***Упражнение №3***

Я мячом круги катаю,                     *(Движения выполняются по тексту)*

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк!

Мяч катаю между рук!

Упражнение №4

Я мячом круги катаю,                   *(катаем мячик между ладонями       круговыми движениями)*

Взад вперед его гоняю,                 *(гоняем мячик между ладонями по     столу)*

Им поглажу я ладошку,                 *(гладим одну ладошку мячиком)*

Будто бы сметаю крошку,             *(гладим другую ладошку мячиком)*

И помну его немножко,                *(сжимаем мячик одной рукой)*

Как сжимает лапу кошка.             *(меняем и сжимаем мячик* *другой рукой*

***Упражнение №5***

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок             *(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)*

Встал с утра, и в лес – гулять,       *(поднять руки вверх)*

Чтоб друзей всех повидать.           *(перебирать мяч пальцами, опуская   медленно руки вниз)*

Ежик топал по тропинке               *(постучать мячом по столу)*

И грибочек нес на спинке*.            (завести руки с мячом за голову,     покатать мяч по шее)*

Ежик топал не спеша,                    *(прокатываем мяч по одной коленке     вперед)*

Тихо листьями шурша.                   *(прокатываем мяч по другой коленке        назад)*

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка,             *(подбрасываем и ловим мячик)*

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косой морковку!            (*завести руки за спину и спрятать    мяч)*

***Упражнение №6***

Этот шарик не простой                  *(Движения выполняются по тексту)*

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

***Упражнение №7***

Катится колючий ежик    *(выполняем круговые движения  мячиком  между ладонями)*

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит               *(перебираем мяч пальчиками)*

И  пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно?  *(движения мячом по пальчикам)*

Да, да, да!

Уходи, колючий еж,                        *(пускаем по столу и ловим    подушечками  пальцев)*

В темный лес, где ты живешь!

***Веселый счет***

«Ежик» в руки нужно взять, *(берем массажный мячик)*

Чтоб иголки посчитать. *(катаем между ладошек*)

Раз, два, три, четыре, пять!

*(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

***Мячик***

Я мячом круги катаю

Взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

 А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук. *(Движения соответствуют тексту)*

*Испечем мы каравай*

Месим, месим тесто, *(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)*

Есть в печи место. *(перекидываем в левую руку и сжимаем)*

Испечем мы каравай, *(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)*

Перекидывай , валяй! *(катаем мяч между ладошками)*