



Культура здоровья с детства

И. Е. Аверина

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ В ДЕТСКОМ САДУ



Практическое
пособие



Культура здоровья с детства

И. Е. Аверина

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ В ДЕТСКОМ САДУ

**Практическое
пособие**

Москва



АЙРИС ПРЕСС

2009

УДК 373.2.016+796
ББК 74.100.5
A19

Серийное оформление обложки *А. М. Драгового*

- А19** **Аверина, И.Е.**
Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И. Е. Аверина. — М.: Айрис-пресс, 2009. — 112 с.: ил. — (Культура здоровья с детства).

ISBN 978-5-8112-3709-8

Это пособие призвано помочь специалистам и родителям научиться воспринимать двигательную активность детей как осмысленный процесс. В него входят увлекательные упражнения и игры, которые могут быть использованы как физкультурные минутки и динамические паузы дома и в детском саду, на прогулке и в транспорте, индивидуально и в группе с детьми в возрасте от 1 года до 7 лет. Игровые упражнения могут стать хорошей основой для коррекционно-развивающей работы с различными категориями детей.

Пособие адресовано специалистам, работающим с детьми раннего и дошкольного возраста (педагогам, воспитателям, психологам, дефектологам), студентам профильных учебных заведений, а также любознательным родителям.

ББК 74.100.5
УДК 373.2.016+796

ISBN 978-5-8112-3709-8

© ООО «Издательство
«АЙРИС-пресс», 2005

ВВЕДЕНИЕ

«Движение — это жизнь» — эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем — просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит — спокойнее будет».

Несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных центров, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т. п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего «учат» и «готовят к школе», а это означает, что дети должны сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко.

ВОСПИТАТЕЛЯМ ОТ АВТОРА

Это пособие поможет вам не только повысить двигательную активность детей в течение всего времени пребывания ребенка в группе, но и создать положительно окрашенную эмоциональную атмосферу.

Упражнения для физкультминуток и динамических пауз подобраны в книге таким образом, что их можно использовать с детьми разного возраста, включая их в разные режимные моменты. Система упражнений учитывает не только задачи по повышению двигательной активности детей, но и воспитательно-образовательные задачи.

Пособие также окажет вам помощь при подготовке консультаций для родителей.

ВОСПИТАТЕЛЯМ ФИЗКУЛЬТУРЫ ОТ АВТОРА

Эта книга поможет вам превратить каждое физкультурное занятие в праздник для ребенка, а спортивные праздники и досуги наполнить ярким художественным содержанием. Особую ценность представляют игры, которые смогут сделать обучение основным движениям не только полезным, но и занимательным, и веселым.

ПСИХОЛОГАМ ОТ АВТОРА

Коррекционно-развивающая работа с детьми должна начинаться с правильно организованного движения. В теоретической части пособия кратко изложены этапы развития двигательной активности детей от рождения до 7 лет в онтогенезе. Это поможет вам грамотно использовать предложенные упражнения, как элементы коррекции различных нарушений. Более подробную информацию о методике работы вы сможете найти в работах А. В. Семенович и других нейропсихологов.

ЛОГОПЕДАМ ОТ АВТОРА

Вы можете превратить физкультминутки и динамические паузы на занятиях по развитию речи в полноценную часть занятия, также имеющую коррекционную направленность. В книге дано большое количество упражнений на развитие мелкой моторики рук, артикуляционного праксиса. Я также рекомендую интересующимся специалистам просмотреть работы А. В. Семенович и работы нейролингвиста Т. Н. Ланиной (в частности, ее программу «Дельфины»), где физкультминутки даны в нейропсихологической системе развития межполушарного взаимодействия.

Кроме того, эти упражнения помогут пополнить лексический запас и грамматическую структуру речи, через организацию игровой деятельности.

РОДИТЕЛЯМ ОТ АВТОРА

Дорогие родители! Было бы совершенно несправедливо написать обращение к педагогам, которые занимаются с вашими детьми, и не написать его к вам, к главным воспитателям и «специалистам», находящимся постоянно рядом с детьми и на которых дети стремятся быть похожими (даже если сами мы этого не всегда хотели бы). Все разделы, изложенные в книге, автор рекомендует внимательно прочитать и вам. Безусловно, они смогут быть вам полезны в понимании необходимости целенаправленного развития движений ваших малышей. Вы сможете подобрать множество игр и упражнений и сделать общение с ребенком интересным и полезным не только для него, но и для себя.

РАЗВИТИЕ ТАКТИЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Двигательный и игровой компонент физкультминуток и динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом.

Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно-образовательными задачами занятий, прогулок и других режимных моментов, но и с возрастом и уровнем развития детей. При определении содержания, последовательности и сочетанности движений необходимо учитывать этапы двигательного развития ребенка в онтогенезе.

Развитие двигательных функций ребенка — сложный процесс, который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием центральной нервной системы, а с другой — многообразными влияниями окружающей среды. Важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития. Современные нейропсихологи доказали, что для каждого этапа психического развития ребенка в первую очередь необходима готовность комплекса определенных мозговых образований к его обеспечению, но, с другой стороны, должна быть востребованность извне (от социального окружения), необходимость постоянного наращивания зрелости и силы того или иного психологического фактора. Если в окружении ребенка отсутствует эта востребованность, наблюдаются искажение и торможение психогенеза в разных вариантах, влекущие за собой вторичные функциональные нарушения на уровне мозга. Стимулировать двигательную активность ребенка надо с первых же дней его жизни, но делать это необходимо правильно: придерживаясь определенных законов развития движений, обусловленных развитием мозга.

Развитие моторики основано на следующих общих принципах.

Развитие двигательных навыков продвигается по пути преемственности и поэтапности. Для овладения теми или иными функциями

в полном объеме развитие ребенка должно пройти несколько этапов, во время которых происходит закладка фундамента будущих функций. Например, к 6–7 месяцам жизни большинство детей сидят, если их усадить. Однако эта функция формируется только после того, как дети научатся держать голову и выпрямлять спину. **Индивидуальные сроки появления отдельных двигательных навыков могут широко варьироваться, однако последовательность их становления остается постоянной.**

Стадии в развитии двигательных функций частично наслаиваются друг на друга. **Ребенок, совершенствуясь в выполнении одних движений, одновременно начинает осваивать другие.** Например, 4–6-месячный малыш упражняется в выпрямлении спины и в поворотах головы и в то же время пытается овладеть навыком сидения.

В ходе сенсомоторного развития возникает и далее реализуется возможность дифференциации и изоляции отдельных движений. Например, у ребенка постепенно формируется умение свободно поворачивать голову без участия в этом туловища.

Развитие и совершенствование движений начинается от головы, потом затрагивает верхние, а затем и нижние конечности. **(Цефало-каудальный закон развития.)** Координация двигательных навыков развивается по этому же принципу, поэтому контроль за положением головы формируется раньше, чем за положением ног.

Развитие двигательных функций происходит от проксимального к дистальному направлению, т. е. движения частей тела, расположенных ближе к средней линии тела, совершенствуются раньше, чем движения более удаленных частей. **(Проксимодистальный закон развития.)** Например, контроль над положением и движением плеч устанавливается раньше, чем контроль над движениями пальцев рук.

Эти принципы прямо влияют на методику работы с детьми по развитию (или коррекции) движений. Известно, что если у ребенка недостаточно развита крупная моторика, то и мелкая моторика в отдельности не может быть достаточно сформирована. Например, если во время рисования (или письма) у ребенка напряжена шея и «зажаты плечи», работа кисти рук и пальцев будет затруднена и, соответственно, пострадают результаты труда. Значит, прежде чем улучшать качество результата через тренировку мелкой моторики, необходимо «поработать» с крупной.

Важное значение при развитии двигательной сферы имеют так называемые общеоздоровительные упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч; а также упражнения, направленные на развитие равновесия и коор-

динации движений, формирование навыков прямостояния, ходьбы и манипулятивной деятельности. Полезно использовать специальные музыкально-ритмические упражнения, которые воспитывают у ребенка грацию, чувство ритма, способствуют его эстетическому воспитанию. Примеры таких упражнений будут приведены в третьей главе книги.

Наиболее интенсивное двигательное развитие происходит на первом году жизни, что связано с самым высоким темпом созревания мозга в этот период. Однако, несмотря на то что к концу младенчества основные двигательные системы, которые необходимы для адаптации ребенка к окружающему миру, уже сформированы, интенсивное развитие двигательных функций продолжается до 5–6-летнего возраста при условно-нормативном развитии ребенка.

Нормальное сенсомоторное развитие является основой всего психического развития ребенка, поэтому формирование высших психических функций всегда рассматривается в тесной взаимосвязи с сенсомоторным развитием.

Известно, что темпы двигательного развития здорового ребенка могут широко варьироваться: так, одни дети начинают самостоятельно ходить в 9–10 месяцев, другие — только к 12–15 месяцам. Однако во всех случаях сохраняется **определенная последовательность** в развитии двигательных функций. Совершенствование произвольной моторики тесно связано с развитием кинестетических ощущений, т. е. ощущений движений. Кинестезия позволяет постоянно сравнивать выполненное движение с заданной программой. Уже на самых начальных этапах развития двигательных функций устанавливается тесная динамическая взаимосвязь между возможностью выполнения произвольных движений и совершенствованием их ощущений.

Стимуляция нормального развития — важная задача физического воспитания. Эта работа должна проводиться поэтапно, с учетом закономерностей нормального моторного развития.

Краткое изложение этапов **моторного развития (по Е. М. Мاستюковой)** поможет вам освежить знания о физическом развитии ребенка в норме.

Первый этап моторного развития в норме продолжается от рождения до 4-го месяца. Его основной задачей является формирование контроля за положением головы, возможности ее произвольных движений во всех направлениях, к концу этапа — развитие и укрепление выпрямляющих рефлексов туловища. Важным является развитие движений руки по направлению к объекту и увеличение длительности удержания вложенного в руку предмета.

Второй этап в норме происходит в возрасте с 4 до 6 месяцев. Основная задача этого этапа — стимулирование развития выпрямляющих рефлексов туловища в положении на животе и на спине. Ребенок в 4–5 месяцев, положенный на живот, должен устойчиво удерживать голову по средней линии и опираться на предплечья, согнутые под прямым углом, а к 6 месяцам уже опираться на вытянутые руки. После 4-х месяцев необходимо развивать у ребенка умение поворачиваться со спины на живот.

Особенно следует обратить внимание на развитие произвольных движений рук путем захватывания предмета.

Третий этап в норме происходит у детей в возрасте с 6 до 8 месяцев. Здесь необходимо стимулировать разнообразную двигательную активность ребенка: повороты тела со спины на живот, разнообразные движения головы, перенос центра тяжести с одной руки на другую.

Очень важно к концу этого периода развивать ползание; к 8 месяцам ребенок должен ползать вперед к игрушке, подтягиваясь на руках, а в дальнейшем и отталкиваясь ногами (обратить внимание на характер ползания: иногда это может быть ползание назад или в какую-либо одну сторону).

Необходимо также научить ребенка переворачиваться с живота на спину, тренировать функцию активного самостоятельного сидения; тренировать реакции равновесия в положении сидя.

Особенно важно на этом возрастном этапе интенсивно развивать активную манипулятивную деятельность малыша. Ребенок должен активно доставать игрушки.

Четвертый этап (возраст от 8 до 12 месяцев). Основными являются упражнения, направленные на приспособление туловища к вертикальному положению.

Для развития самостоятельной ходьбы необходимы координированные согласованные движения, при которых противоположные нога и рука одновременно разгибаются и выносятся вперед. Эти движения начинают формироваться на четвертом этапе. Постепенно они включаются в новую форму передвижения: ползание на четвереньках (на ладонях и коленях). К ползанию на четвереньках ребенок переходит из положения сидя или лежа на животе.

Временами ребенок пытается двигаться вперед на четвереньках путем вытягивания одной руки вперед, сохраняя вес тела на трех опорных точках, и последующего движения вперед противоположной ноги. Необходимо стимулировать этот начальный этап ползания. Тренировка у ребенка равновесия способствует развитию у него возможности

одновременного движения руки и противоположной ноги вперед при сохранении веса тела только на двух опорных точках. Такая форма ползания появляется у здорового ребенка к концу первого года жизни.

Ползание может являться главной формой самостоятельного движения в течение нескольких месяцев, кроме того, ребенок может и позже возвращаться к нему под влиянием сильных эмоциональных факторов, стресса, возникающего при падении во время ходьбы*.

На этом возрастном этапе у ребенка необходимо также совершенствовать и укреплять функцию самостоятельного устойчивого сидения и развивать умение садиться из разных положений.

При завершении формирования описанных выше предпосылок ходьбы необходимо начинать стимулировать саму ходьбу. Важно совершенствовать движения рук, стимулировать развитие манипулятивной деятельности.

Вертикальное положение тела дает основу для овладения новыми игровыми действиями: выбрасыванием предметов из ящиков, коробок, открыванием и закрыванием дверей и т. п.

Пятый этап моторного развития (возраст в норме: от 12 до 18 месяцев).

Главная задача этого этапа — стимуляция самостоятельной ходьбы, а также совершенствование устойчивости туловища в вертикальном положении. Особое внимание следует обратить на стимуляцию манипулятивной деятельности, развитие игровых действий, требующих симметричных и координированных движений обеих рук: например, ребенок одновременно гремит двумя погремушками, находящимися в правой и левой руках. Однако следует помнить, что на этом этапе моторного развития малыш предпочитает пользоваться одной рукой, используя другую лишь для поддержания предмета.

Шестой этап моторного развития в норме проходит в возрасте с 18 до 34 месяцев. Здесь ребенка необходимо учить вставать без поддержки из положений на животе и спине, подниматься и спускаться по ступенькам. Нужно также совершенствовать способ ходьбы, учить ребенка бегать, ходить назад, особое внимание обращать на развитие функции равновесия.

Для развития контроля за выполнением движений необходимо вырабатывать равномерность шага. Ребенка учат при ходьбе следить

* Этап ползания весьма важен для психического развития ребенка. Существует мнение, что отсутствие этапов ползания в дальнейшем приводит к проблемам развития ребенка (в частности, в трудностях формирования пространственно-временных представлений).

за равномерностью ритма шага, подниматься и спускаться по ступенькам, в процессе игровой деятельности произвольно менять различные способы движений в различном положении тела, например вставать на колени или на одно колено, ложиться на пол и т. п.

Особенно большое значение на этом возрастном этапе имеет развитие и совершенствование ручных действий, в частности тех, которые требуют супинации предплечья: ребенок учится поворачивать ручку двери, высыпать предметы из ящика.

Важно развивать координированные движения пальцев рук с активным использованием большого пальца, что составляет основу для совершенствования манипулятивной деятельности.

Развитие же и совершенствование самостоятельного прямохождения расширяет активное общение ребенка с окружающим миром, способствует развитию ориентировки в пространстве.

Развитие моторики способствует формированию мышечно-суставного чувства («ощущения движений» или «темного мышечного чувства»), что само по себе является важнейшим фактором дальнейшего совершенствования моторики. Постепенно мышечное чувство становится мерой отсчета расстояния и восприятия пространственного расположения предметов.

С е д ь м о й э т а п моторного развития в норме проходит в возрасте от 2 до 3 лет.

Основные задачи — развитие у ребенка подвижности и равновесия.

Для развития и совершенствования равновесия ребенку предлагают упражнение — постоять на одной ноге сначала с открытыми, а потом с закрытыми глазами. Благодаря этому ребенок становится способен ударять ногой по мячу без предварительного показа способа движения. Ребенка учат также перешагивать через низкие предметы.

Развитие подвижности и равновесия создает основу для формирования навыков бега. Малыша учат прыгать, спрыгивать со ступенек.

Важное значение имеет развитие манипулятивной деятельности. Всевозможные пальчиковые игры как нельзя лучше способствуют развитию кисти руки, а также напрямую связаны с развитием речи.

Ребенка учат также приспосабливать двигательные навыки к различным игровым ситуациям.

Важно развивать дифференцируемые и контролируемые движения в лучезапястном суставе, что дает ребенку возможность выполнять различные двусторонние движения обеими руками. Например, при разрыве бумаги одна рука тянет бумагу по направлению к телу, а другая одновременно в противоположную сторону.

К концу этого этапа моторного развития у ребенка достаточно развита координация движений. Это проявляется как в совершенствовании навыков ходьбы, так и в других видах деятельности.

На этом этапе полезно учить ребенка лазить по шведской стенке, кататься на небольшом трехколесном велосипеде; обучать его произвольному началу движения по команде и прекращению движения; развивать умение обойти препятствие, резко повернуться, чтобы избежать препятствие. Важно также обратить внимание на формирование правильного захвата карандаша. Ребенка надо научить удерживать карандаш между большим и указательным пальцами, чтобы сторона карандаша опиралась на средний палец, совершенствовать и развивать манипулятивную деятельность: учить нанизывать бусы, застегивать молнию на одежде, расстегивать пуговицы, вынимать шнурки из обуви, завязывать бант; прививать ребенку навыки одевания и раздевания.

В развитии движений необходимо выделять работу с детьми с нарушениями моторики за счет раннего органического поражения центральной нервной системы и проводить с ними дополнительные коррекционно-развивающие занятия. Такие нарушения имеют место у многих детей с отклонениями в развитии, например у детей с нарушениями речи, общения, отклонениями в умственном развитии, с сенсорными дефектами, но особенно ярко они выражены у детей с церебральным параличом.

Важной задачей физического воспитания является формирование правильной осанки. Осанка — это привычное взаиморасположение частей тела, она отражает установившуюся у данного человека схему тела, она всегда очень индивидуальна.

Ясельный и дошкольный период являются наиболее благоприятными для предупреждения нарушений осанки у всех детей, и особенно у детей с отклонениями в развитии.

При стимуляции развития двигательных функций важное значение имеет широкое использование комплексных афферентных стимулов: зрительных (большинство упражнений проводится перед зеркалом), тактильных (поглаживание конечностей, опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи, усиливающими тактильные ощущения, применение различных приемов массажа), проприоцептивных (специальные упражнения с сопротивлением, выполнение упражнений попеременно с открытыми и закрытыми глазами), температурных (упражнения с изменением температуры).

На всех занятиях у ребенка воспитывают возможность восприятия позы и направления движений, а также развивают способность воспринимать предметы на ощупь (стереогноз). Большое значение имеет разви-

тие ощущений частей тела. Применяют также специальные упражнения, направленные на активизацию манипулятивной деятельности и развитие кинестетических ощущений в пальцах рук. Полезны игры с руками ребенка: «ладушки», «сорока-белобока», помещение рук ребенка на руки взрослого. В любых бытовых ситуациях следует стимулировать двигательную активность ребенка с помощью динамических пауз и физкультминуток. Ребенка поощряют к ощупыванию своих рук и ног, игрушек.

На первом году жизни для гармоничного психомоторного развития ребенка особое значение имеет его эмоционально-положительное взаимодействие с близкими взрослыми. Процесс физического воспитания ребенка создает наиболее благоприятные условия для развития тесного эмоционально-положительного контакта матери с ребенком на основе телесного, глазного и речевого общения в процессе двигательных игр и упражнений.

С детьми первого года жизни двигательные игры проводятся индивидуально. Взрослый побуждает ребенка к движениям, организует их и выполняет совместно с ребенком. При этом важно оставлять упражнение неизменным в течение определенного времени (от недели до месяца) и повторять его несколько раз (если оно нравится ребенку). По мере освоения действий возрастает активность самого ребенка, необходимо это замечать и поощрять. Для выражения этой активности необходимо делать паузы, в течение которых ребенок может показать голосом, движением, другим эмоциональным проявлением свое отношение к упражнению, к его повтору или прекращению. Каждое движение выполняется медленно, уверенно и обязательно сопровождается речью, некоторые звуки специально тянутся.

Длительность игр небольшая — 3–5 минут. При этом надо учитывать настроение ребенка, его желание играть. Проводить двигательные игры лучше спустя 30–40 минут после приема пищи.

На втором и третьем году жизни происходит дальнейшее развитие основных двигательных навыков. Движения детей становятся более координированными, совершенными, появляется возможность овладевать более сложными движениями: бегом, прыжками, метанием. В связи с этим изменяется двигательное содержание подвижных игр — в них включаются все виды основных движений, появляется возможность сочетать несколько видов движений в одной игре. Продолжительность игр и упражнений с детьми возрастает до 5–8 минут на втором году жизни и до 10–15 минут на третьем. Одна и та же игра может повторяться до тех пор, пока дети ее не освоят (в среднем 4–5 раз), затем игра может усложняться.

Физическое воспитание ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет непосредственно связано со стимуляцией его психического развития. Для стимуляции развития двигательных функций особое значение приобретает широкое использование комплексных афферентных стимулов.

На этом возрастном этапе в процессе физического воспитания у детей формируется кинестетическое восприятие. Детей начинают обучать навыкам самообслуживания, предлагая им доступные задания.

При развитии двигательных функций широко используют звуковые ритмические и речевые стимулы. Многие упражнения полезно проводить под музыку. Особое значение имеет четкая речевая инструкция, которая нормализует психическую деятельность ребенка, улучшает понимание речи, обогащает словарь.

Полезно, чтобы, выполняя те или иные движения и действия, ребенок учился одновременно проговаривать их; в дальнейшем подключается проговаривание нараспев или счет.

Чрезвычайно важной задачей физического воспитания на этом возрастном этапе является максимальное расширение предметно-практической деятельности ребенка, которая открывает широкие возможности для формирования представлений об окружающей действительности.

Известно, что некоторые дети в этом возрасте испытывают специфические трудности в восприятии формы, величины, пространственного расположения предметов; они часто с трудом соотносят объемные и плоские фигуры; затрудняются в целостном восприятии предмета и особенно его изображения. Поэтому чрезвычайно важно в процессе физического воспитания на основе совместной предметно-практической и игровой деятельности формировать и закреплять у ребенка связи между словом, предметом и действием.

Развитие моторики рук проводится путем стимуляции игровой деятельности ребенка.

Развивая тонкую моторику пальцев рук, ребенка одновременно обучают подбирать простые геометрические фигуры (шар, куб, треугольник) по форме, размеру, располагать кубики в ряд в горизонтальной и вертикальной плоскости — «строить поезда, заборы, башни».

В возрасте от 1 до 3 лет возможна как индивидуальная работа с детьми, так и групповая. Идеальной формой представляется, на взгляд автора, работа совместных детско-родительских интегративных групп, где возможно в полной мере осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к каждому из детей (как нормально развивающихся, так и имеющих проблемы), учитывать возраст (от 1 года до 3 лет включительно), динамику развития и т. п.

К 4 годам темп развития ребенка замедляется по сравнению с предыдущими тремя годами жизни. В возрасте 4–5 лет начинается накопление мышечной силы, увеличивается подвижность, растет выносливость. К четвертому году жизни оформляется строение клеток мозга, характерное для взрослого человека, но нервная система малыша пока остается уязвимой. Костная система организма сохраняет в некоторых местах хрящевое строение, что напоминает нам о необходимости следить за осанкой ребенка. Сохраняется усиленный обмен веществ, что требует повышенного внимания родителей к питанию малыша, к тому, сколько времени он проводит на свежем воздухе.

К 7 годам сердце ребенка по структуре приближается к сердцу взрослого, его масса и объем увеличиваются. Уменьшается число сердечных сокращений, а количество крови, выбрасываемой сердцем за один удар, заметно возрастает. Емкость легких увеличивается примерно в 3 раза. Таким образом, уровень энергетического обеспечения организма ощутимо повышается. Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук — в 2–3 раза. Физическая работоспособность в 7 лет выше, чем в 3 года в 1,5 раза у мальчиков и в 2 раза у девочек. Это отражается и на двигательных нагрузках во время подвижных игр.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте осуществляется в неразрывной связи с развитием игровой деятельности.

В процессе физического воспитания ребенок учится взаимодействию с другими детьми, у него формируются элементарные нравственные нормы поведения, дисциплина, обогащается опыт общения.

Большое внимание уделяется развитию функции руки, подготовке ребенка к овладению навыками письма, формированию пространственных представлений. Ребенка учат изолированным движениям одной руки (все остальные части тела при этом должны находиться в полном покое). Особенно важно развивать тонкие движения пальцев рук. При этом нужно следить, чтобы у ребенка не возникали сопутствующие движения в мышцах лица, языка, губ, другой руки или ног.

Для развития изолированных движений указательного пальца используют ряд специальных упражнений, например надавливание указательным пальцем на кнопки, издающие звук, клавиши фортепиано.

Для развития пространственных представлений используют специальные дидактические игры и игрушки.

В специальных играх со строительным материалом ребенка учат различать высоту и длину предметов, формируют понятия высокий — низкий, длинный — короткий, большой — маленький.

Для развития зрительно-моторной координации используются игры-лабиринты, в которых нужно глазами и пальцем проследить из-

вилистый путь какого-либо сказочного персонажа к своему домику, игра «Колобок» и др.

Необходимо отметить, что в дошкольном, как и в более раннем, возрасте основное в физическом воспитании ребенка — подвижные игры. Кроме игр, в помещении особо следует отметить игры на свежем воздухе. Характер движений во время игры у дошкольников значительно усложняется и требует гораздо большей силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений. Огромное развивающее значение имеют такие игры, как: жмурки, догонялки, классики, скакалочки, лапта, игры с мячом и скакалкой. В игре ребенок испытывает свою волю и храбрость — взбирается на дерево, прыгает с высоты, перепрыгивает через канавы, лужи, перелезает через препятствия и т. п.

Хочется особо выделить, что в процессе физического воспитания происходит развитие пространственных представлений и конструктивного праксиса.

В процессе движения ребенок активно осваивает окружающее его пространство. Именно поэтому развитие пространственно-временных представлений и конструктивного праксиса напрямую зависит от того, насколько хорошо это пространство освоено ребенком в движении. Подготовка детей (и особенно детей с проблемами в развитии) к обучению в школе может быть успешной лишь при сформированности у ребенка основных пространственных представлений.

У нормально развивающихся детей к началу школьного обучения обычно сформированы основные формы пространственных представлений, ребенок выделяет основные пространственные признаки предметов — форму и величину; имеет представление о направлениях, а также о пространственных отношениях между предметами; понимает и использует речевые средства для обозначения пространственных взаимоотношений между предметами.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии).

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия. Физкультурное занятие, как правило, разделено на следующие части:

- вводно-подготовительная: упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия; упражнения на построение и перестроение, ходьба и бег с различными заданиями; упражнения в перестроении; общеразвивающие упражнения и т. п. (см. раздел «Общеукрепляющие упражнения»);
- основная: выполнение сложнокоординированных движений, проведение подвижных игр (см. разделы «Игры на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений от собственного тела» и «Игры в кругу»);
- заключительная: малоподвижная игра или ходьба с постепенным замедлением темпа (см. разделы «Пальчиковые игры» и «Игры в кругу»).

Кроме традиционных, в детском саду используются игровые, оздоровительные, тренирующие и полоролевые виды физкультурных занятий. И в каждом из них будут полезны игры, представленные в главе 3 книги. В неделю обычно проводится 2 физкультурных занятия, но для ребенка среднего или старшего дошкольного возраста повышаются требования к качеству исполнения движений, к знанию и соблюдению правил в подвижных и спортивных играх.

Помимо физкультурных занятий в ДОУ, двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

Во время прогулок (утром и/или вечером) необходимо проводить с детьми подвижные игры различной интенсивности продолжитель-

ностью по 10–20 минут. При выборе упражнений и игр необходимо учитывать их сложность, а также соотносить их с возможностями (возрастными, физиологическими) детей; важно учитывать время года, погоду. Занятия на воздухе должны проводиться в любое время года, но при температуре не ниже -12°C .

Родителям рекомендуется вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики (их можно найти в разделах «Общеукрепляющие упражнения» и «Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия»). Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой (продолжительностью 10 минут для младшего, 15 минут для среднего, 20 минут для старшего дошкольного возраста). В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях для укрепления свода стопы и формирования осанки. Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 5–6 упражнений. Повторять их надо 5–6 раз. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребенком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперед спиной и т. п. Вы можете чередовать ходьбу с бегом, прыжками с изменением ритма, направления и темпа движения.

Очень полезны игры с детьми на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела, приведенные в книге. В процессе их нормализуется эмоциональная сфера, укрепляются семейные взаимоотношения и реализуются задачи, связанные с общим развитием движений.

Кроме того, современные психологи говорят о важности для формирования здоровой психики ребенка и для общего укрепления семьи использования семейных «ритуалов». В качестве таковых могут выступать «ласкательные игры» (с. 73–76) или «Игры в кругу». Часть из них может проводиться в выходные дни, когда вы только встаете с постели.

Очень полезно устраивать детские праздники дома. Здесь вам также помогут игры, приведенные на с. 77–110. Формировать круг общения для своего ребенка, помогать ему выстраивать отношения и развивать умение общаться со сверстниками — все это задачи, которые вы сможете решать во время домашних детских праздников.

Также особенно интересной для родителей и для специалистов (воспитателей, логопедов, психологов) может стать подборка пальчи-

ковых игр. Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте — это основная задача развивающей работы с детьми, и в этом вам помогут пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию речи и творческой активности. Пальчиковые игры как бы отображают реалии окружающего мира — предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движения руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе-дальше», «вверх-вниз», «вправо-влево», «между», «над-под» и т. п.). Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребенок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру-инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стихов и песенок.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения могут быть использованы: во время физкультурных занятий в ДОУ, на прогулках, во время проведения физкультурных пауз на занятиях, во время утренней гимнастики дома или в детском саду, на коррекционно-развивающих занятиях различных специалистов с детьми, в том числе имеющими тяжелые нарушения в развитии, для развития и дифференциации различных мышечных ощущений. Некоторые из предложенных стихотворных игр могут быть переложены на музыку (возможно, на уже знакомые известные мелодии) и использованы на музыкально-ритмических занятиях.

Упражнения для снижения мышечного тонуса

На 1–2 году жизни полезными являются специальные упражнения на мяче. Ребенок в положении на животе помещается на большой мяч. Взрослый стоит на коленях позади ребенка, между его ног, препятствуя их сведению. Руки ребенка вытянуты вперед. Для снятия повышенного мышечного тонуса взрослый кладет руку на ягодицы ребенка и нежными потряхивающими и покачивающими движениями давит вниз. Таким путем достигается снижение мышечного тонуса и облегчаются произвольные движения в конечностях. Движения могут сопровождаться любыми стихами, например такими:

Хома, Хома, хомячок,
Покажи другой бочок.

— Нет, не покажу,

— Я на нем лежу.

Зарядка

Мы ногами — топ-топ, Мы руками — хлоп-хлоп.	Движения выполнять по содержанию текста.
Мы глазами — миг-миг.	Руки на поясе. Моргаем глазами.
Мы плечами — чик-чик.	Руки на поясе, плечи вверх-вниз.
Раз — сюда, два — туда,	Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево.
Повернись вокруг себя. Раз — присели, два — привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч.	Движения выполнять по содержанию текста.
Рад-два, раз-два, Заниматься нам пора!	Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз.

Зайчики

Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики.	Полуприседания с поворотами вправо-влево.
Раз, два, три, четыре, пять, Начал зайнышка скакать.	Прыжки вперед-назад.
Лапки вверх и лапки вниз, На носочках подтянись. Влево, вправо поклонись, Наклонись и поднимись.	Движения выполнять по содержанию текста.
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть.	Приседание на корточки, потирание рук.

Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать.	Выполнение прыжков, стоя на месте.
Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики.	Полуприседания с поворотами вправо-влево.
Кто-то зайку испугал, Зайка прыг — и ускакал.	Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз.

Бегите ко мне

О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.	Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.
Как птицы летите, летите скорей. Ко мне, мои детки, летите скорей.	Вытянув руки в стороны, дети совершают ими движения вверх-вниз, «слетаются» к ведущему.
О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.	Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.
Как змеи ползите, ползите скорей. Ко мне, мои детки, ползите скорей.	Дети ложатся и ползут по-пластунски к ведущему.
О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.	Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.
Как рыбки, плывите, плывите скорей. Ко мне, мои детки, плывите скорей.	Сложив ладони перед собой и вытянув руки, дети двигают ладонями и «плывут» по направлению к ведущему.
О детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.	Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врассыпную.
Как зайки, скачите, скачите скорей. Ко мне, мои детки, скачите скорей.	Дети прыгают на двух ногах по направлению к ведущему.

Мы топаем ногами

Становясь в кружок вместе со взрослыми, дети под песенку делают следующие движения:

Мы топаем ногами,	Топают ногами.
Мы хлопаем руками,	Хлопают руками.
Качаем головой, Качаем головой.	Качают головой.
Мы ручки поднимаем,	Поднимают руки.
Мы ручки опускаем,	Опускают руки.
Мы ручки подаем	Берутся за руки,
И бегаем кругом.	Бегут по кругу.

Мы ногами топ

Дети поют вместе со взрослыми и под музыку делают следующие движения:

Мы ногами топ-топ-топ,	Дети вместе со взрослыми ходят по комнате и топают.
А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп. Ай да малыши! Ай да крепыши!	Высоко поднимая ладоши, хлопают.
По дорожке мы шагаем	Идут за воспитателем.
И в ладоши ударяем.	Хлопают в ладоши.
Топ-топ, ножки, топ!	Стоя на месте, топают ногами.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!	Хлопают руками.
Ай да малыши! Ай да крепыши!	Руки на пояс — кружатся.

Веселые хлопушки

Пусть стоят на месте ножки.	Дети выполняют «пружинку», руки на поясе.
Только хлопают ладошки.	Дети стучат по коленям.
Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай, Хлоп да хлоп перед собой.	Хлопки перед собой.
А теперь скорей похлопай, Да погромче, за спиной.	Хлопки за спиной.
Выше, выше, выше хлопай, Руки выше поднимай.	Дети, хлопая в ладоши, постепенно поднимают руки.
Ниже, ниже, ниже хлопай, Руки ниже отпускай.	Хлопая, опускают руки.
А теперь качать руками Можно целых пять минут.	Покачивают руками вперед-назад, выполняя «пружинку».
Отдыхая вместе с нами, Руки тоже отдохнут.	Приседают на корточки, складывая ладоши под щеку.

Мы играем

Мы играем целый день, Целый день играть не лень. Ты, смотри, не отставай, Все за нами повторяй.	Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево.
Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех.	Дети идут на носках, руки поднимают вверх.
Вот идет подъемный кран, Перевозит грузы сам.	Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком.
Руки ниже опусти И достанешь до земли.	Дети, полуприсев, выполняют движения гусяного шага.

<p>Тихо-тихо мышь идет, Потому что рядом кот.</p>	<p>Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимают колени.</p>
<p>Неваляшки-малыши Даже очень хороши. Низко наклоняются, Звоном заливаются.</p>	<p>Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону.</p>
<p>Гоп-гоп, конь живой, С настоящей головой, С настоящей гривой, Вот какой красивый. Пони бегают по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу — Вместе с пони поскачу.</p>	<p>Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок. Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад.</p>
<p>На колени руки сложим, На кого же мы похожи? Это карлик-старичок, Он согнулся, как крючок.</p>	<p>Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую, при этом ноги в коленях не выпрямляют.</p>
<p>Вот шагает великан, Как большой подъемный кран. Роцу, речку и луга Он пройдет за два шага.</p>	<p>Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению.</p>
<p>Шел по лесу добрый гном С разноцветным колпачком. Шел и песню напевал И вразвалочку шагал.</p>	<p>Дети идут вразвалочку, руки сложены «топориком» на плече.</p>
<p>Двугорбый верблюд По пустыне идет, Шагает достойно, Поклажу несет.</p>	<p>Дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед-назад.</p>
<p>Вот шагает добрый слон, Всем на свете шлет поклон.</p>	<p>Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой.</p>

Вот олень — красавец стройный, Благородный и спокойный.	Дети шагают, высоко поднимая ноги.
У него рога ветвисты.	Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонями в стороны.
Ноги тонки, ноги быстры. Мы играем целый день, Целый день играть не лень.	Бег с высоким подниманием ног. Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотом вправо-влево.

Покажи отгадку

Гребешок аленький, Кафтанчик рябенький, Двойная борода, Важная походка, Раньше всех встает, Голосисто поет.	<i>Петушок.</i> Руки на поясе. Высоко поднимая колени, с прямой спиной дети имитируют походку петушка.
Мордочка усатая, Шубка полосатая, Часто умывается, А с водой не знается.	<i>Кошка.</i> Наклон вперед, ладонями упереться в пол, ходьба на четырех конечностях. Затем, опускаясь на колени и на локти, выгибать и разгибать спину.
Живет спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет ...	<i>Черепаха.</i> Дети медленно ползут на четвереньках вперед.
Ползет наоборот, Задом наперед, Все под водой Хватает клешней.	<i>Рак.</i> Ползание по-пластунски назад.
Пестрая крякушка Ловит лягушек. Ходит вразвалочку, Спотыкалочку.	<i>Утка.</i> Ходьба на согнутых ногах.

Хвост пушистый, шерсть ярка, И коварна, и хитра. Знают звери все в лесу Ярко-рыжую ...	<i>Лиса.</i> Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу.
Кто зимой холодной Бродит по лесу голодный?	<i>Волк.</i> Твердая походка, сердитое выражение лица.
Он в дупло засунул лапу И давай рычать, реветь. Ох, какой же ты сластена, Косолапенький ...	<i>Медведь.</i> Ходьба вперевалячку (вес тела переносится с одной ноги на другую, ноги на ширине плеч, носки смотрят друг на друга).
Вразвалку ходит, как моряк, Белый галстук, черный фрак. В Антарктиде среди льдин Проводит дни свои ...	<i>Пингвин.</i> Ходьба на носках — ноги на ширине плеч, руки выпрямлены, отведены в стороны, приподняты вверх.
На одной ноге стоит, В воду пристально глядит. Тычет клювом наугад, Ищет в речке лягушат. На носу повисла капля. Узнаете? Это ...	<i>Цапля.</i> Руки подняты вверх, одна нога, согнутая в колене, поднята.
Малышу удобно в сумке Мчаться с мамой поутру. Только где ж играть с друзьями Маленькому ...	<i>Кенгуру.</i> Прыжки на полусогнутых ногах.
С ветки — на травинку, С травки — на былинку Прыгает пружинка, Зеленая спинка.	<i>Кузнечик.</i> Кувырок.
По лужку он важно бродит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки.	<i>Гусь.</i> Ходьба на согнутых ногах с высоко поднятой головой и прижатыми к туловищу руками.
Блещут в речке чистой Спинкой серебристой.	<i>Рыбки.</i> Лечь на живот, руки сведены ладонями и вытянуты вперед. Движения ладонями вправо-влево.

Заворчу, заурчу, В небеса улечу.	<i>Самолет.</i> Руки вытянуты в стороны. Бег.
Крыльями машет, Сама ни с места.	<i>Мельница.</i> Махи вытянутыми в стороны руками.
На большой цветной ковер Села эскадрилья, То раскроет, то закроет Расписные крылья.	<i>Бабочки.</i> Поднять полусогнутые в локтях руки над головой до хлопка, а затем опустить.
Летом в болоте Вы ее найдете. Зеленая квакушка — Кто это?..	<i>Лягушка.</i> Ноги на ширине плеч, колени разведены в стороны, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Прыжки.
Прыг-скок, Прыг-скок. Длинноушка — Белый бок.	<i>Заяц.</i> Руки на поясе. Прыжки.
Танцевать он всем велит, Песни петь заставит. Всех подряд он веселит, Устали не знает. Он века у нас живет, Дружный, шумный ...	<i>Хоровод.</i> Взявшись за руки, водим хоровод.

Каша-малаша

Каша-малаша, ты так хороша,	Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой небольшие помещивающие движения (как будто мешаем кашу в кастрюльке ложкой).
Если добавить стакан молока.	Левой рукой, как будто держащей стакан молока, «вылить» его в воображаемую кастрюльку.
Масло и сахар мы в кашу кладем	Правой рукой положить в кастрюльку «масло», затем левой рукой — «сахар».

И эту кашу деткам даем.	Дети подносят обе ладони ко рту.
Каша-малаша, ты так хороша,	Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой размашистые движения, помешивая «кашу».
Если добавить кувшин молока.	Двумя руками, как будто держащими кувшин молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю.
Масло и сахар мы в кашу кладем	Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой — «сахар».
И эту кашу взрослым (мамам и папам) даем.	Дети подносят обе ладони ко рту взрослых, участвующих в игре.
Каша-малаша, ты так хороша,	Две руки сжаты в один кулак, выполнять перед собой широкие размашистые движения, помешивая «кашу».
Если добавить ведро молока.	Двумя руками, как будто держащими ведро молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю.
Масло и сахар мы в кашу кладем	Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой — «сахар».
И эту кашу великанам даем.	Поднять обе руки вверх и показать «великана».

Повторить упражнение левой рукой.

Веселый зоопарк

Мы шагаем в зоопарк, Побывать там каждый рад!	Ходьба.
Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы.	Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Все мы весело играем И движенья выполняем.	Руки на поясе. Полуприседания с поворотами вправо-влево.
Это — лев. Он царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо, размеренно, с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носки и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы,	Исходное положение: стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях. Дети выполняют небольшие полуприседания.
Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех!	Прыжки с хлопками над головой.
А вот добрый, умный слон	Дети ставят ноги на ширине плеч, руки сгибают в локтях, приподнимают и разводят их в стороны.
Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой.	Пальцы рук прижать к голове. Дети выполняют наклоны туловища вперед-вправо, вперед-влево.
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом поспевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Дети двигаются мелким семенящим шагом на прямых ненапряженных ногах. При этом пятку приставляют к пятке; носки разведены в стороны, руки опущены и прижаты к туловищу, корпус слегка раскачивается вправо-влево.
Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик.	Дети сгибают руки в локтях и начинают выполнять легкие прыжковые движения вправо-влево, вперед-назад.
Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед.	Движения соответствуют тексту.
Мишка головой мотает, К себе в гости приглашает, Он вразвалочку идет, Танцевать с собой зовет.	Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Руки, согнутые в локтях, нужно поднять до уровня плеч. Приподнимая то правую, то левую ногу, дети раскачиваются.

Вот змея, она пугает	Волнообразные движения правой рукой.
И к себе не подпускает.	Волнообразные движения левой рукой.
По земле ползет она, Извивается слегка.	Волнообразные движения туловищем.
Вот павлин. Он чудо-птица И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво!	Дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, двигаются грациозно, мягко переступают, вытянув носок, с одной ноги на другую.
Пони бегают, резвятся, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас с тобой.	Выполняют движения легкого бега с высоким подъемом ног.
Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора.	Ходьба.

Хлоп, раз

Руки вверх мы поднимаем, А потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. Хлоп раз, еще раз, Мы похлопаем сейчас, А теперь скорей, скорей Хлопай, хлопай веселей!	Движения соответствуют тексту.
---	--------------------------------

Осень

Меж еловых мягких лап Дождик тихо кап, кап, кап!	Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх.
---	--

Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох!	Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз.
Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб!	Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку.
Кто нашел его, друзья?	Дети стоят прямо, пожимая плечами.
Это я, это я, это я!	Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.

Жаворонок

В небе жаворонок пел,	Дети выполняют маховые движения руками.
Колокольчиком звенел,	Вращают кистями поднятых рук.
Порезвился в вышине, Спрятал песенку в траве.	Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз.
Тот, кто песенку найдет,	Дети приседают, руками обхватывают колени.
Будет весел целый год.	Дети стоя весело хлопают в ладоши.

Ветер и заяк

Из сугроба на опушке Чьи-то выглянули ушки,	Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками».
И помчался, скок-скок-скок, Белый маленький зверек.	Легкий бег, «лапки» сложены перед грудью.
Вот запрыгал он проворно По тропинкам по зеленым.	Легкие прыжки с продвижением вперед и поворотами вокруг себя.
Ветер у березок кружит, Шевелит зайчишке уши.	Выполнять маховые движения руками перед собой, постепенно поднимая руки вверх.

Ветер-ветер, поиграй-ка,	Хлопки в ладоши.
Не догнать лихого зайку!	Бег.

Что вышло?

Подними ладошки выше И сложи над головой. Что же вышло? Вышла крыша. А под крышей — мы с тобой.	Дети складывают руки над головой.
Подними ладошки выше, А потом сложи дугой. Кто же вышел? Вышли гуси — Вот один, а вот другой,	Дети сгибают руки в локтях перед собой, поочередно опуская кисти рук.
Подними ладошки выше И сложи перед собой. Что же вышло? Вышел мостик. Мостик крепкий и прямой.	Дети складывают руки перед собой одна на другую «полоской».

На дворе мороз и ветер

Ребенок выполняет движения, о которых говорится в тексте песни.

На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети, Ручки, ручки потирают, Ручки, ручки согревают.	Дети потирают одну ладонь о другую.
Не замерзнут ручки-крошки — Мы похлопаем в ладошки. Вот как хлопать мы умеем, Вот как ручки мы согреем!	Хлопают в ладоши.

Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко.
Вот как топать мы умеем,
Вот как ножки мы согреем!

Топают ногами в такт словам.

Зайка серенький сидит

Дети становятся в круг, взрослый — в центре. Он говорит и показывает движения. Играют несколько человек. Игра повторяется 3–4 раза.

Зайка серенький сидит	Взрослый садится.
И ушами шевелит.	Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево.
Вот так, вот так Он ушами шевелит.	Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова.
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так Надо лапочки погреть!	Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.
Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать!	Все прыгают на одном месте, повторяя: «Надо зайке поскакать!»
Зайку волк испугал!	Взрослый рычит.
Зайка тут же убежал!	Дети разбегаются врассыпную.

Утренняя зарядка

На зарядку солнышко Поднимает нас,	Исходное положение: сидя на стуле. Медленно подняться.
Поднимаем руки вверх По команде: «Раз!»	Руки через стороны поднять вверх.

А над нами весело Шелестит листва,	Кисти рук поочередно поворачивать вправо-влево.
Опускаем руки вниз По команде: «Два!»	Руки через стороны медленно опу- стить вниз.
Руки подняли и покачали — Это деревья в лесу.	Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево.
Руки согнули, кисти встряхнули — Ветер сбивает росу.	Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опустить руки вниз.
В стороны руки. Плавно помашем — Это к нам птицы летят.	Поднять руки в стороны. Взмахивать руками, как крыльями.
Как они сядут, покажем — Крылья мы сложим назад.	Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соеди- нить ладони вместе.
Руки в стороны расставим, Правой левую достанем. А потом — наоборот, Будет вправо поворот.	Стоять ноги врозь, руки в стороны. Поворот влево, правой ладонью сде- лать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладонью хло- пок по правой.
Раз хлопок, два хлопок, Повернись еще разок! Раз, два, три, четыре,	Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши.
Плечи выше, руки шире!	Приподнять плечи, руки развести в стороны.
Опускаешь руки вниз И на корточки садись!	Плавно опустить руки. Присесть на корточки.
Раз, два, три, четыре, пять! Вышли дети погулять,	Ходьба на месте.
Остановились на лугу, Дальше я быстрее пойду.	Приостановиться.
А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом.	Бег на месте.

Лютики, ромашки, желтенькие кашки Мы собрали на поляне	Полуприседания влево-вправо с от- водом руки.
И букет подарим маме.	Развести руки в стороны и показать, какой букет собрали.
Раз, два, три, четыре, пять! Будем дружно мы шагать. Всем, всем добрый день! Ване, Маше, Пете, Свете, Кате, Поле, Вите, Ларе И, конечно, тете Тане.	Ходьба. В ходьбе продвинуться впе- ред, в колонне друг за другом. Оста- новиться. Поднять руки вверх и помахать ими друг другу (приветствуя).

Солнышко

Вот как солнышко встает, Выше, выше, выше.	Поднять руки вверх. Потянуться.
К ночи солнышко зайдет Ниже, ниже, ниже.	Присесть на корточки. Руки опустить на пол.
Хорошо, хорошо, Солнышко смеется. А под солнышком нам Весело живется.	Хлопать в ладоши. Улыбаться.

Птички

Ой, летали птички, Птички-невелички. Все летали, все летали, Крыльями махали.	Махать руками, как крыльями.
На дорожку сели, Зернышки поели. Клю, клю, клю, клю, Клю, клю, клю, клю, Как я зернышки люблю.	Присесть на корточки. Указательны- ми пальцами постучать по дорожке.

Перышки почистим, Чтобы были чище. Вот так, вот так, Вот так, вот так, Чтобы были чище.	Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя.
Прыгаем по веткам, Чтоб сильнее стать деткам. Прыг-скок, прыг-скок, Прыг-скок, прыг-скок, Прыгаем по веткам.	Прыжки на месте.
А собачка прибежала И всех птичек распугала. Кыш — полетели, На головку сели, Сели, посидели И опять полетели,	Махи руками. Руки положить на голову. Махи руками. Руки положить на живот. Махи руками. Руки положить на колени.
Полетели, полетели, На животик сели, Сели, посидели и опять полетели. Полетели, полетели, На плечи сели, Сели, посидели и опять полетели. Полетели, полетели, На колени сели... Сели, посидели и совсем улетели.	Махи руками.

Пропавшие ручки

У меня пропали ручки.	Спрятать руки за спину.
Где вы, рученьки мои?	Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки.
Раз, два, три, четыре, пять — Покажитесь мне опять.	Показать руки.
У меня пропали ножки. Где вы, ноженьки мои?	Спрятать ноги, поджав их под себя и сев на них.

Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять.

Встать на ноги.

Изменяя слова, можно искать глазки, ушки, щечки и т. п., закрывая руками то, что было названо, и убирая руки после последней строчки.

Песенка про зайку

Заинька, походи, Серенький, походи, Вот так, вот сяк походи.	Ходьба.
Заинька, подбодрись, Серенький, подбодрись, Вот так, вот сяк подбодрись.	Руки в бока, повороты вправо-влево.
Заинька, топни ножкой, Серенький, топни ножкой, Вот так, вот сяк топни ножкой.	Топать то правой, то левой ногой.
Заинька, повернись, Серенький, повернись, Вот так, вот сяк повернись.	Разворот на 180 градусов влево, затем вправо.
Заинька, попляши, Серенький, попляши, Вот так, вот сяк попляши.	Руки на поясе, то правую, то левую ногу попеременно выставлять вперед на пятку.
Заинька, поклонись, Серенький, поклонись, Вот так, вот сяк поклонись.	Наклоны головы вниз-вверх.

Выпал беленький снежок

Дети стоят кружком, держась за руки.

Выпал беленький снежок,
Собираемся в кружок.
Мы потопаем, мы потопаем!
Будем весело плясать,
Будем ручки согревать.

Дети топают ногами.

Мы похлопаем, мы похлопаем!	Хлопают в ладоши.
Будем прыгать веселей, Чтобы было потеплей. Мы попрыгаем, мы попрыгаем!	Прыгают на месте.

Походная

Наши детки на полу Ножками затопали. Посмотрите, хороши Наши детки-малыши!	Дети ходят по кругу под песню взрослого.
Ходят детки ногами, Новыми сапожками. Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп!	Меняют направление движения (против часовой стрелки).
Впереди далекий путь, Деткам нужно отдохнуть!	Замедляют движение.
Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп!	Останавливаются. Садятся на корточки.
А потом пойдем опять Мы по комнате гулять.	Идут по кругу по часовой стрелке, топая ногами в ритме песни.
Топа-топа-топа-топ, Топа-топа-топа-стоп!	Остановка на «стоп».

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами: Топ-топ-топ, Мы хлопаем руками: Хлоп-хлоп-хлоп, Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем И бегаем кругом.	Движения соответствуют тексту.
---	--------------------------------

Хлоп-хлоп ручками

Хлоп-хлоп ручками, Топ-топ ногами,	Движения соответствуют тексту.
А теперь попрыгаем, Ногами подрыгаем. Вверх мы ручки поднимаем, Вниз мы ручки опускаем, В кулачки их крепко сжали, Кулачками постучали: Тук-тук-тук.	Движения соответствуют тексту.
Полетели птички, Крылышками машут: Вот так, вот так. Полетели-полетели И на ветку сели: Вот так, вот так.	Присесть на корточки.

Летает — не летает

Дети встают в круг, лицом к центру. Водящий находится в центре круга. Он задает вопросы. А все сразу же, без пауз, отвечают. Например, ведущий спрашивает: «Стрекоза летает?» Игрокам нужно ответить хором: «Летает!» — и показать, как она это делает, разведя руки в стороны, будто крылья. Затем ведущий опять спрашивает, летает какое-нибудь существо (предмет) или нет. Кто ошибется, принимается водить, то есть спрашивать всех остальных, кто летает?

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА И ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ

Данные упражнения предназначены для проведения утренней гимнастики в домашних условиях, а также могут быть использованы во время индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих

занятий, проводимых разными специалистами с различными категориями детей. Кроме того, часть упражнений может быть использована на физкультурных паузах во время занятий, на прогулке и на занятиях физкультурой в ДОУ.

Ехали, ехали в лес за орехами

Ехали, ехали В лес за орехами	Ребенок сидит на коленях у мамы к ней лицом.
По гладенькой дорожке,	Колени мамы в ритме прибаутки сначала поднимаются одновременно,
По кочкам, по кочкам,	затем поочередно (ребенок двигается вертикально, затем покачивается).
Рысью,	Темп движений возрастает.
Шагом —	Темп снижается.
В яму бух, Раздавили сорок мух.	Колени мамы расходятся в стороны (ребенок «проваливается», продолжая держаться за руки матери).

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Раз-два, раз-два.	Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности (возможно, по линии).
По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам, Раз-два, раз-два.	Ходьба по неровной поверхности (ребристая дорожка, грецкие орехи, горох).
По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке.	Ходьба по ровной поверхности.
Устали наши ножки, Устали наши ножки.	Присесть на корточки.

Вот наш дом,
В нем живем.

Сложить ладони, поднять руки над
головой.

Упражнения на гимнастическом мяче

Ребенка сажают на большой мяч. Взрослый стоит на коленях лицом к ребенку и, держа его за бедра, немного отклоняет его влево, вправо, вперед, назад. Ребенок, балансируя, пытается удержаться на мяче.

Можно проводить игры на мяче в положении лежа на спине и лежа на животе (смысл остается тот же — удержать равновесие, балансируя).

Очень важен тот факт, что при раскачивании на мяче происходит тонизация ствола мозга, и это раскрывает возможности для усвоения нового материала или форм и видов деятельности, что может быть использовано в работе различных специалистов (логопедов, психологов, дефектологов и т. д.).

Хожение по бревну

Сохранение равновесия на доске шириной 30, 20 и 15 см.

Катание с горки

Карабкание на горку по наклонной поверхности и скатывание с нее.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Данные игры могут быть использованы и дома, и в ДОУ. Их полезно проводить как во время специальных логопедических занятий, так и во время любых других занятий в ДОУ. Кроме того, по личному опыту, родителям (и детям) гораздо легче будет перенести долгую дорогу в поезде, машине, метро, автобусе или стояние в очереди, если пальчики будут заняты интересными играми.

Это упражнение можно выполнять сначала правой, а потом левой рукой.

Погода

Холодно. Осень. Пальцы мои Дружно ругают холодные дни.	Поднести сложенные руки ко рту и согревать их своим дыханием.
Пальчик-малыш жалуется: «Ой-ой-ой! Холод-то какой!»	Пальцы сжаты в кулачок. Сгибать и разгибать мизинец (на обеих руках).
Указательный палец шепчет тихонько: «Эх-эх-эх! А вдруг пойдет снег?»	Пальцы сжаты в кулачок. Сгибать и разгибать указательный палец.
Средний палец ворчит: «Ох-ох-ох! От ветра я оглох!»	Сгибать и разгибать средний па- лец.
Безымянный палец кричит: «Ай-ай-ай! Солнце, вылезай!»	Сгибать и разгибать безымянный палец.
Здоровяк большой палец воскликает: «Ах-ах-ах! Жаль, я не в сапогах! Ух-ух-ух! Дайте мне кожих!»	Сгибать и разгибать большой па- лец.

Не ври!

Старинная игра. Выбрав водящего, играющие рассаживаются вокруг стола, положив ладони на стол. Водящий произносит: «Сова летит!» — поднимая при этом один из пальцев. Каждый из игроков отрывает от стола тот же палец, как бы подтверждает достоверность сказанного. Отпустив палец, водящий продолжает: «Ворон летит!» — и отрывает от стола другой палец. Игроки вновь повторяют его движения. Темп игры

убыстряется; внезапно водящий, поднимая палец, произносит: «Щепка летит!» Догадливые игроки не отнимают пальцы от стола, недогадливые или рассеянные поднимают пальцы и выходят из игры.

В меленку

Ребенок и взрослый садятся друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: «Моя пашет!» — вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движение, также вытягивая указательный палец правой руки.

Затем ребенок отвечает взрослому: «Моя сеет!» — вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: «Моя спеет!» — вытягивая средний палец правой руки. Ребенок повторяет движение, отвечает: «Моя жнет!» — и поднимает средний палец левой руки.

Перечисление разных видов работ («молотит», «мелет», «пирог печет») продолжается, пока не будут перебраны все пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков.

Такой вариант игры доступен ребенку начиная с 4–5 лет.

Ребенку моложе взрослый сначала показывает «меленку» на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно поднимая их и опуская.

Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально и отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль: «Моя пашет!» — «И моя пашет!»; «Моя сеет!» — «И моя сеет!»

Моталочки

Существует множество разновидностей данной игры. Здесь представлены два варианта — русский (очень нравится девочкам) и цыганский (больше подходит мальчикам). Сейчас есть специальные игрушки, которые можно использовать в этой игре: мышка, веревочкой-хвостом крепящаяся к палочке, медведи-акробаты и т. п. Но можно обойтись и без них. Потребуется лишь несколько небольших палочек (для малышей подойдут толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур.

Русская игра. Палочки за середину привязываются к концам шнура длиной 4–5 метров. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблоко или конфета. Играющие берутся за концы палочек двумя руками, расходятся в стороны, растягивая шнур. По сигналу ведущего игроки

начинают крутить палочки, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу. Шнур все время должен быть натянут — если натяжение ослабнет и приз коснется земли, игра начинается снова. Приз достанется тому, кто первым до него доберется.

Цыганская игра. Играть могут двое или более детей. К одному из концов шнура длиной 3–4 метра привязывают игрушечную лошадку на колесиках, к другому — крепится палочка. Лошадок выстраивают на одной линии, шнуры натягивают. По сигналу игроки начинают сматывать веревочки, крутя палочки и одновременно подбадривая лошадок цоканьем языка. Чья лошадка прибежит быстрее? (Если нет лошадок на колесиках, их заменяют игрушечными машинками и подбадривают тех уже не цоканьем, а жужжанием или рычанием.)

Сматывать веревочку можно двумя способами. При первом концы палочки крутят зажавшими ее указательными, средними и большими пальцами. В этом случае работает «социальная зона» руки.

При втором способе большие пальцы отставлены в стороны, палочку прижимают в ладони и крутят остальные четыре пальца. Способ этот более трудный, но и более эффективный в плане тренировки моторики.

Мой домик

Пусть мой домик кос и крив, Посмотри, как он красив! Видишь — из окошка Выглянула кошка!	Сложить ладони, образовав «крышу». Посмотреть на «домик» со всех сторон.
Ветер воет: «У-у-у! В клочья домик разорву!»	Сильно подуть на «домик».
Но он крепкий, домик мой, Хоть косой он и кривой!	Сблизить ладони, покачать соединенными ладонями влево-вправо.
Пусть неделю ветер воет — Домик мой меня укроет!	Поднять «крышу» над головой.

Киселек

Бабушка кисель варила	Правая рука «помешивает кисель».
-----------------------	----------------------------------

На горушечке,	Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом.
В черепушечке.	Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку.
Для Андрюшечки.	Ладонь правой руки ложится на грудь.
Летел, летел сокол Через бабушкин порог.	Ладони скрещиваются, большие пальцы рук цепляются друг за друга. Помахать скрещенными ладонями, как крыльями.
Вот он крыльями забил, Бабушкин кисель разлил.	Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются.
Вот и нету киселька	Руки развести в стороны.
В черепушечке. У старушечки,	Руки снова показывают горшок-черепушечку.
На горушечке.	Руки вновь показывают горку.
Бабка плачет: «Ай-ай-ай!»	Руки «утирают слезы».
Не плачь, бабка, Не рыдай!	Указательный палец правой руки «грозит бабке».
Чтоб ты стала весела, Мы наварим киселя	Правая рука снова «помешивает кисель».
Во-о-от сколько.	Руки расходятся широко-широко в стороны.

Козел

Вышел козел Из новых сеней.	Левая рука изображает козла; средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой; мизинец и указательный палец выпрямлены. Это положение сохраняется в течение всей игры.
Нагнул шею: «Дай хлеба скорей!»	Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье.

Выставил рожок: «Дай пирожок!»	Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.
Протянул копытце: «Дай воды напиться!»	Правая рука складывается «лодочкой».

Во время игры обе руки двигаются взад-вперед в такт словам, «бодая» воздух. При повторении игры роли рук меняются.

Вьюшки-вьюшки

Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.	Руки сжаты перед собой в кулаки. Вращать кулаки друг вокруг друга. Текст произносить низким голосом.
Колотушки колочу. Приколачиваю. Заколачиваю.	Стучать кулаком о кулак (чередовать 2 удара — сверху правая рука, 2 удара — сверху левая рука).
Оп!	Показать указательные пальцы обеих рук.
Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.	Вращать указательные пальцы перед собой друг вокруг друга. Текст произносить нормальным голосом (средняя высота).
Колотушки колочу. Приколачиваю. Заколачиваю.	Стучать указательным пальцем правой руки по указательному пальцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.
Оп!	Сжать руки в кулаки и показать мизинцы.
Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.	Вращать мизинцы друг вокруг друга перед собой. Текст произносить тонким голосом.
Колотушки колочу. Приколачиваю. Заколачиваю.	Стучать мизинцем правой руки по мизинцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.
Дзынь.	Нажать на кончик носа указательным пальцем.

Перемены

Взрослый договаривается с ребенком или группой детей о тех позициях пальцев, которые будут использоваться в игре. Можно предложить самые разные варианты. Дети по команде должны менять положение пальцев.

«Крючки». Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

«Цепочка». Сомкнутые большие пальцы и мизинцы правой и левой рук образуют колечки.

«Слоник». Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь; указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона, большой и мизинец — задние ноги, вытянутый средний палец — хобот.

«Тяни-толкай». Руки, направленные тыльными сторонами друг к другу, сплетаются так, чтобы средний и безымянный пальцы нижней руки были направлены вверх, а те же пальцы верхней руки — вниз.

«Мячик». Округленные ладони накладываются одна на другую.

«Домик». Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — это «труба».

«Цветок». Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются, образуя чашу. Пальцы разведены в стороны и даже прогнуты — это «лепестки».

«Флажок». Четыре пальца соединить, большой опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.

«Очки». Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.

«Бинокль». Большой палец каждой руки соединен с остальными, образуя кольцо. Посмотреть в «бинокль».

«Стол». Левую ладонь сжать в кулак, поставить на стол, правую раскрыть и положить сверху.

«Стул, кресло». Поставить на стол сжатый кулак правой руки, левую руку приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.

«Бочка». Неплотно сжать руку в кулак.

«Птичка пьет из бочки». Поднести к «бочке» вторую руку, опускать указательный палец в отверстие и поднимать.

«Миска, гнездо». Соединить округленные ладони.

«Птичка в гнезде». Соединить округленные ладони, большие пальцы спрятать вовнутрь.

«Птенцы в гнезде». Обхватить все пальцами правой руки левой ладонью и шевелить ими.

«Крыша, башня». Кончики пальцев соединить, положение ладоней — наклонные.

«Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки поставить на стол, два пальца левой руки «взбираются» вверх по предплечью.

«Мостик». Положение рук горизонтальное, кончики пальцев обеих рук касаются друг друга.

«Кораблик». Округленные ладони снизу плотно прижаты друг к другу и слегка раздвинуты сверху.

«Елка». Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу.

«Солнечные лучи». Скрещенные руки приподняты вверх, пальцы разведены.

«Скворечник». Кончики пальцев, вытянутых вверх, соединить, большие пальцы загнуть внутрь.

«Беседующие человечки». Поставить на стол два кулака с поднятыми большими пальцами.

«Ворота». Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть «ворота».

«Колокольчик». Локти поставить на стол, пальцы обеих рук образуют замок. Средний палец одной руки опущен вниз, как язычок колокольчика; ребенок им двигает.

«Летит оса». Пальцы сжаты в кулак, один поднят вверх. Выполнять им вращательные движения. Повторить другими пальцами.

«Зайчик». Указательный и средний пальцы поднять вверх и развести в стороны, остальные прижать к ладони. Шевелить «ушками».

«Гусь». Поставить локоть на стол. Четыре пальца соединить и слегка округлить. Расположить их (а также большой палец) параллельно столу.

«Курочка». Большой и указательный пальцы соединить. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

«Петушок». Большой и указательный пальцы соединить. Остальные пальцы поднять вверх в полусогнутом положении один за другим.

«Улитка». Кулак правой руки прижат к столу ладонью вниз, указательный и средний пальцы разведены и выпрямлены вперед.

«Кошка». Средний и безымянный пальцы соединить с большим, указательный и мизинец поднять вверх.

«Мышка». Положение пальцев то же, но указательный палец и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему и безымянному.

«Крокодил». Ладонь лежит на столе. Указательный палец и мизинец согнуты и прижаты кончиками к среднему и безымянному пальцам.

«Лиса». Ладони прижать друг к другу. Согнуть вовнутрь мизинцы и указательные пальцы, большие пальцы поднять.

Ребенку 4–5 лет для начала достаточно четырех позиций пальцев, 6-летнему можно задавать пять-шесть.

Сначала ребенок вслед за взрослым несколько раз повторяет позиции пальцев, чтобы запомнить их. Затем дается условие: «вместо цепочки делаем крючки. Вместо крючков — цепочки. Остальные — так как есть».

Игра начинается медленно, затем ее темп увеличивается. Если ребенок после нескольких повторений не сбился, следует заменить условие на новое, более сложное.

Например: вместо слоника — домик, вместо домика — мячик, вместо мячика — слоник, а на цветок — запрет. То есть одну из пальцевых позиций повторять не нужно.

Детям 4–5 лет после определенной тренировки доступна «пятишаговая» перемена; некоторые дети сами способны быть ведущими и называть следующую перемену.

Моя семья

Этот пальчик — дедушка, Этот пальчик — бабушка, Этот пальчик — папочка, Этот пальчик — мамочка, А вот этот пальчик — я.	Поочередное разгибание сжатых в кулак пальцев, начиная с большого.
Вот и вся моя семья!	Сжатие в кулак и разжатие всех пальцев одновременно.

Капуста

Мы капусту рубим-рубим,	Движения прямыми ладонями вверх-вниз.
Мы капусту солим-солим,	Пальцы сложить в щепотку. Посолить.
Мы капусту трем-трем,	Потереть кулак одной руки о кулак другой.
Мы капусту жмем-жмем,	Сжимать и разжимать кулаки.
А потом Мы капусту в рот кладем. Ам!	Поочередно подносить ко рту сложенные щепоткой пальцы правой и левой рук.

Лодочка

Две ладони я прижму И по речке поплыву.	Ладони соединить лодочкой.
Две ладони, друзья, — Это лодочка моя.	Выполнять волнообразные движения руками.
Паруса я подниму, Синим морем поплыву.	Поднять выпрямленные ладони вверх, над головой.
А со мною по волнам Плывут рыбки тут и там.	Выполнять волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок и волн.

Кораблик

По реке плывет кораблик, Он плывет издалека.	Ладони соединить лодочкой. Выполнять волнообразные движения руками.
На кораблике четыре Очень храбрых моряка.	Показать одновременно по 4 пальца на каждой руке.
У них ушки на макушке.	Сложить обе ладони к макушке.
У них длинные хвосты.	Пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны.
И страшны им только кошки, Только кошки да коты.	Растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения.

Маланья

У Маланьи, у старушки	Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.
Жили в маленькой избушке	Сложить руки углом, показывая «избушку».
Семь сыновей,	Показать семь пальцев.

Все без бровей,	Очертить брови пальцами.
Вот с такими ушами,	Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.
Вот с такими носами,	Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.
Вот с такой головой,	Очертить большой круг вокруг головы.
Вот с такой бородой!	Показать руками большую бороду.
Они не пили и не ели,	Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».
На Маланью все глядели	Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.
И все делали вот так...	Дети показывают загаданные действия.

Цветки

Наши алые цветки	Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза).
Распускают лепестки,	По очереди, начиная с большого, развести пальцы в стороны. Запястья оставить соединенными.
Ветерок чуть дышит,	Подуть на руки-«цветки».
Лепестки колышет.	Подвигать пальцами вперед-назад.
Наши алые цветки Закрывают лепестки,	По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой («молитвенная» поза).
Головой качают,	Покачать ладонями вправо-влево.
Тихо засыпают.	Положить голову на сложенные ладони.

Сидит белка на тележке

Сидит белка на тележке. Продает она орешки:	Ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки.
Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке косолапому, Заиньке усатому.	Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Божьи коровки

Божьей коровки папа идет.	Всеми пальцами правой руки «шагать» по столу.
Следом за папой мама идет.	Всеми пальцами левой руки «шагать» по столу.
За мамой следом детишки идут. Вслед за ними самые малышки бредут.	«Шагать» обеими руками вместе.
Красные юбочки носят они,	Пожать самому себе ладони, пальцы прижать друг к другу.
Юбочки с точками черненькими.	Постучать указательными пальцами по столу.
Папа семью в детский садик ведет, После занятий домой заберет.	Всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

Зарядка для пальцев

Пальцы делают зарядку, Чтобы меньше уставать. А потом они в альбомах Будут снова рисовать.	Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулаки.
---	--

Упражнение повторить несколько раз.

Ежик

Ежик топал по дорожке И грибочки нес в лукошке.	Растопыренными пальцами рук совершаем шагающие движения.
Чтоб грибочки сосчитать, Нужно пальцы загибать.	Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки должны быть сжаты в кулаки.

Упражнение повторить несколько раз.

Ежик колкий

Ежик, ежик колкий, Покажи иголки.	Пальцы двух рук сплетены в замок. Движения кистями вправо-влево.
Вот они. Вот они. Вот они.	Пальцы выпрямляются (кисти сложены в замок).
Ежик, ежик колкий, Спрячь свои иголки.	Движения кистями (с выпрямленными пальцами) вправо-влево.
Раз — и нет иголок.	Пальцы складываются в замок.

Лягушки

Две веселые лягушки	Дети сжимают руки в кулаки и кладут их на стол пальцами вниз.
Ни минуты не сидят.	Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над столом).
Ловко прыгают подружки.	Кладут ладони на стол.
Только брызги вверх летят.	Затем тут же резко сжимают кулаки и опять кладут их на стол.

Кто сильнее?

Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулаки сжимаем.

Дети вытягивают руки вперед,
сжимают пальцы в кулаки как
можно сильнее.

Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем разгибать.

Расслабляют пальцы и разжима-
ют их.

Упражнение повторить несколько раз.

Кто быстрее?

Пальцы вытянулись дружно,

Дети сцепляют выпрямленные
пальцы обеих рук (за исключени-
ем больших пальцев).

А теперь сцепить их нужно.
Кто из пальцев сильнее?
Кто других сожмет быстрее?

Сильно прижимают пальцы друг к
другу; не сгибая, зажимают каж-
дый палец между двумя другими.
Затем опускают руки и слегка
встряхивают ими.

Упражнение повторить несколько раз.

Холодно

Наши пальцы сжались тесно.
Что такое? Интересно!

Дети сжимают левую руку в ку-
лак.

Видно, им прохладно стало,

Правой рукой обхватывают кулак
и сильно сжимают.

Их укроем одеялом.

Затем меняют руки. Потом опу-
скают руки и слегка трясут ими.

Упражнение повторить несколько раз.

Тучки

Мы наши пальчики сплели	Дети стоя сплетают пальцы.
И вытянули ручки.	Вытягивают руки ладонями вперед,
Ну а теперь мы от земли Отталкиваем тучки.	Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.

Потягушки

Пальцы — маленький отряд, Бодро выстроились в ряд. Все из нашего полка Достают до потолка.	Дети стоя поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.
---	---

Помиримся

Два больших пальца спорят: Кто главней из них двоих?	Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.
Не дадим случиться ссоре	Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.
И помирим тут же их.	Сцепляют большие пальцы друг с другом.

Проснулись

Только мы вставать начнем, Сразу пальцы разожмем, Мы пошире их раздвинем, Посильнее напряжем.	Дети вытягивают руки вперед, растопыривают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими.
--	--

Упражнение повторить несколько раз.

Соединим ладони

Наши пальчики сплетем И соединим ладони.	Дети сплетают пальцы обеих рук, соединяя ладони в замок.
А потом, как только можем, Крепко-накрепко сожмем.	Стискивают руки как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими.

Упражнение повторить несколько раз.

Покажите пальцем

Покажите пальцем	Дети сжимают правую руку в кулак.
Зайца,	Вытягивают средний и указательный пальцы.
Книжку,	Две раскрытые ладони складывают рядом.
Мышку и	Ладони прикладывают к макушке.
Орех.	Сжимают кулак.
Указательному пальцу Все известно лучше всех.	Вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают.

Упражнение повторить несколько раз.

Затем то же самое проделывают левой рукой.

Упражнения для среднего пальца

Мы сгибаем средний палец. Ах, какой чудесный палец! Раз-два, раз-два, раз-два-три — Как он пляшет, посмотри.	Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают средний палец.
--	---

Упражнение повторить несколько раз.

Затем то же самое проделывают левой рукой.

Средний палец выгнул спину — Как он гнется хорошо!	Дети сжимают правую руку в кулак. Вытягивают средний палец.
Средний палец самый длинный, Только все же небольшой.	Сгибают его и разгибают.

Упражнение повторить несколько раз.

Затем то же самое проделывают левой рукой.

Упражнения для большого пальца

Палец очень удивлялся,	Дети сжимают правую руку в кулак,
Как он главным оказался?	Вытягивают большой палец вверх
Мы-то знаем хорошо — Потому что он большой!	Сгибают и разгибают большой палец.

Упражнение повторить несколько раз.

Затем то же самое проделывают левой рукой.

Упражнения для безымянного пальца

Руку мы на стол положим, Повернем ладонью вверх. Безымянный палец тоже Хочет быть не хуже всех.	Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец.
--	--

Упражнение повторить несколько раз.

Затем то же самое проделывают левой рукой.

Упражнения для мизинца

Пальчик наш привык к порядку, Утром делает зарядку: Раз наклон и два наклон — Вот как ловко скачет он.	Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают.
---	---

Упражнение повторить несколько раз.
Затем то же самое проделывают левой рукой.

Твои пальчики

Этот пальчик — самый большой, Самый веселый, самый смешной!	Показать большой палец правой руки.
Этот пальчик — указательный. Он солидный и внимательный.	Указать друг на друга указательным пальцем правой руки.
Этот пальчик средний, Ни первый, ни последний.	Согнуть средний палец.
Этот пальчик — безымянный, Он не любит каши манной.	Сгибаем безымянный палец, как будто он не хочет манной каши.
Самый маленький — мизинчик, Любит бегать в магазинчик!	Оттопырить мизинец, будто он хочет убежать от остальных пальцев.

Упражнение повторить несколько раз.
Затем то же самое проделывают левой рукой.

Вот как пальчики шагают

Вот как пальчики шагают:	Шагающие движения раскрытыми пальцами правой руки.
И мизинец, и большой, Указательный и средний, Безымянный, вот какой.	Показать называемые пальцы, загибая остальные в кулак.
Один, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать.	Левой рукой считать пальцы правой руки.

Упражнение повторить несколько раз.
Затем то же самое проделывают левой рукой.

Десять тонких пальцев

Десять тонких пальцев Ходили по грибы.	Показать две растопыренные ладони.
Один под елкою заснул, И их осталось девять.	Загнуть большой палец правой руки.
Девять тонких пальцев Ходили по грибы.	Показать 9 пальцев обеих рук.
Один под елкою заснул, И их осталось восемь.	Загнуть большой палец левой руки.
Восемь тонких пальцев Ходили по грибы.	Показать 8 пальцев обеих рук.
Один под елкою заснул, И их осталось семь.	Загнуть указательный палец правой руки.
Семь тонких пальцев Ходили по грибы.	Показать 7 пальцев обеих рук.
Один под елкою заснул, И их осталось шесть.	Загнуть указательный палец левой руки.
Шесть тонких пальцев Ходили по грибы.	Показать 6 пальцев обеих рук.
Один под елкою заснул, И их осталось пять.	Загнуть средний палец правой руки.
Пять тонких пальцев Ходили по грибы.	Показать 5 пальцев обеих рук.
Один под елкою заснул, И их осталось четыре.	Загнуть средний палец левой руки.
Четыре тонких пальца Ходили по грибы.	Показать 4 пальца обеих рук.
Один под елкою заснул, И их осталось три.	Загнуть безымянный палец правой руки.
Три тонких пальца Ходили по грибы.	Показать 3 пальца обеих рук.

Один под елкою заснул, И их осталось два.	Загнуть безымянный палец левой руки.
Два тонких пальца Ходили по грибы.	Показать 2 пальца обеих рук.
Один под елкою заснул, Остался лишь один.	Загнуть мизинец на правой руке.
Один тонкий палец Ходил по грибы.	Показать мизинец левой руки.
И этот тоже крепко спит Под елкою сейчас, А пальцев не осталось Ни одного у нас.	Загнуть мизинец на левой руке.

Солнце глянуло в кроватку

Солнце глянуло в кроватку!	Сжать и разжать кулаки обеих рук.
Раз,	Кулаки сжаты. Разжать указательные пальцы обеих рук.
Два,	Разжать средние пальцы обеих рук.
Три,	Добавить большой палец.
Четыре,	Разжать безымянный палец.
Пять —	Разжать мизинец.
Дружно сделаем зарядку!	Сжать и разжать кулаки.
Раз,	Разжатые пальцы поочередно сжимать в кулак. Начать с больших пальцев.
Два,	Затем — указательные.
Три,	Затем — средние.
Четыре,	Потом — безымянные.
Пять.	И наконец — мизинцы.

Если возникают сложности, можно выполнять упражнение сначала правой рукой, затем левой.

Утро настало, солнышко встало

Утро настало, Солнышко встало.	Пальцы растопырить.
— Эй, братец Федя, Разбуди соседей.	Круговые движения большим пальцем. Сжать пальцы в кулак.
— Вставай, Большой!	Разогнуть большой палец.
— Вставай, Указка!	Разогнуть указательный палец.
— Вставай, Середка!	Разогнуть средний палец.
— Вставай, Сиротка!	Разогнуть безымянный палец.
— И Крошка-Митрошка!	Разогнуть мизинец.
— Привет, Ладوشка!	Хлопок в ладоши.
Все потянулись и проснулись.	Все пальцы ребенка разжимаются и сжимаются (3 раза).

Это упражнение сначала выполняется с одной рукой малыша, затем с другой.

Гости

Стала Маша гостей собирать:	Одна рука малыша кладется с хлопком на другую его руку.
— И Иван приди,	Мать направляет руки ребенка. Большие пальцы ребенка «здороваются», прижимаясь друг к другу.
— И Степан приди,	Соединяются указательные пальцы.
— Да и Андрей приди,	Соединяются средние пальцы.

— Да и Матвей приди.	Соединяются безымянные пальцы.
— И Митрошечка, ну, пожалуйста!	Соединяются мизинцы.

Подобные упражнения сначала выполняет мать, управляя руками малыша, затем они действуют вместе, а потом ребенок пробует выполнить движения самостоятельно.

Мячик

Друг веселый, мячик мой! Всюду, всюду ты со мной!	Сделать колечко из большого и указательного пальцев.
Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо с тобой играть.	Менять верхний палец в колечке поочередно на средний, безымянный, мизинец.

Замок

На двери висит замок,	Пальцы взрослого сплетаются с пальцами ребенка и сжимают его ладонь.
Кто его открыть бы смог?	Рука взрослого то сильнее, то слабее сжимает кисть ребенка.
Потянули,	Пальцы взрослого, вставленные между пальцами ребенка, сжимают их, тянут.
Покрутили,	Затем крутят.
Постучали и открыли.	Ладонь взрослого стучит о ладошку ребенка, а затем взрослый резко высвобождает пальцы ребенка.

Это упражнение сначала выполняется взрослым и ребенком, а затем «замок» создают только руки самого малыша.

Пять человечков

Пальцы левой руки — человечки. На каждый палец надевается шляпка, склеенная из бумаги.

Человечки в лес пошли,
Всего их было пять.
Пасхального зайца они
Хотели там поймать.
Первый — толстяк —

ворчливый был,

На бочку очень похож.

Он недовольно говорил:

«Где зайца тут найдешь?»

Второй — «Вот он, вот он!» —

кричал.

А третий, длинный, рыжий,

Трусливо плача, отвечал:

«Нигде его не вижу!»

Четвертый так сказал:

«Друзья,

Мне кажется все глупым.

Обратно возвращаюсь я,

Не быть бы мне надутым».

А самый маленький, чудной —

Ну кто бы мог подумать! —

Поймал он зайца и домой

Принес на зависть людям.

Указательным пальцем правой руки показывают на каждый палец, начиная с большого, далее по тексту.

Пальчики

Большой пальчик сливы трясет,

Второй их собирает,

Третий в дом несет,

Четвертый высыпает,

Самый маленький — шалун

Все, все, все съедает.

Сгибать пальцы по очереди, начиная с большого.

Дружные пальчики

Этот пальчик маленький, Мизинчик удаленький.	Сжатые в кулаки пальчики раз- гибать по одному, в соответст- вии с текстом.
Безымянный кольцо носит, Никогда его не бросит.	
Ну, а этот — средний, длинный, Он как раз посередине.	
Этот — указательный, Пальчик замечательный.	
Большой палец, хоть не длинный, Среди братьев самый сильный.	
Пальчики не ссорятся. Вместе дело спорится.	Сжать пальцы в кулак и разжать их.

Пять маленьких братцев

<p>Пять пальцев на руке своей Назвать по имени сумеи. Первый палец — боковой — Называется большой. Палец второй — указчик старательный, Не зря называют его указательным. Третий твой палец как раз посередине, Поэтому средний дано ему имя. Палец четвертый зовут безымянный, Неповоротливый он и упрямый. Совсем как в семье, братец младший — любимец. По счету он пятый. Зовется мизинец.</p>	Поочередно разгибать сжатые в кулак пальцы в соответствии с текстом.
--	--

В гости

В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний. Сам мизинчик-малышок Постучался на порог.	Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с тек- стом разгибать поочередно пальцы.
Вместе пальчики — друзья, Друг без друга им нельзя!	Сжать пальцы в кулак и разжать их.

Пальчики в лесу

Раз, два, три, четыре, пять,	В соответствии с текстом поочередно разжимать сжатые в кулак пальцы.
Вышли пальчики гулять.	Сжать пальцы в кулак и разжать их.
Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот резал, Этот ел, Ну, а этот все глядел.	Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текс- том поочередно разгибать пальцы.

Дружба

Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.	Пальцы обеих рук несколько раз рит- мично соединяются в замок.
Мы с тобой подружим, Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять, Начинай считать опять.	Пальцы левой руки поочередно каса- ются одноименных пальцев правой руки, начиная с мизинца.
Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать.	Руки вниз, встряхнуть кистями.

Засолка капусты

Мы капусту рубим, рубим,	Движения прямыми кистями вниз-вверх.
Мы морковку трем, трем,	Движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим, солим,	Движения пальцев, имитирующие посыпку солью.
Мы капусту жмем, жмем.	Интенсивное сжатие рук в кулаки.

Прогулка

Пошли пальчики гулять,	Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.
А вторые догонять,	Ритмичные движения по столу указательных пальцев.
Третьи пальчики бегом,	Движения средних пальцев в быстром темпе.
А четвертые пешком,	Медленные движения безымянных пальцев по столу.
Пятый пальчик поскакал	Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.
И в конце пути упал.	Стук кулаками по поверхности стола.

Строим дом

Целый день — тук да тук, Раздается звонкий стук.	Руки сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх. Правым большим пальцем (правая рука сверху) ударяем по большому пальцу левой руки.
---	---

Молоточки стучат, Строим дом для бельчат.	В течение всего стихотворения «молоток заколачивает гвозди» — большой палец движется сверху вниз, палец другой руки постепенно сгибается.
Этот дом для белочек, Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек, Этот дом для мальчиков.	Теперь то же самое проделываем полувывихившимся кулаком левой руки, ударяя по правому большому пальцу.
Вот какой хороший дом, В нем мы славно заживем. Будем песни распевать, Веселиться и плясать.	Дети показывают «готовые дома» — вытягивают вперед сжатые в кулаки руки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВОСПРИЯТИЯ РИТМОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ ЖИЗНИ И ОЩУЩЕНИЙ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Данными упражнениями должны сопровождаться привычные бытовые ситуации из жизни детей (особенно на первом году жизни, а также у всех детей с тяжелыми нарушениями развития). Это помогает детям почувствовать ритм окружающей жизни, а также активизирует ощущения собственного тела. Кроме того, эти игры могут также быть использованы во время физкультурных занятий в ДОУ; на прогулках; во время проведения физкультурных пауз на занятиях; во время утренней гимнастики дома или в детском саду; на коррекционно-развивающих занятиях, проводимых различными специалистами с детьми, в том числе имеющими тяжелые нарушения в развитии, для развития и дифференциации различных мышечных ощущений. Кроме того, некоторые из этих игр могут использоваться на детских праздниках в ДОУ и на семейных детских праздниках. Часть текстов предложенных стихотворных игр можно напевать, в таком виде они легче усваиваются ребенком.

Пробуждение

Потягушеньки, растяну- шеньки (тянется звук «у»),	В кроватке, при пробуждении, ребенок лежит на спине: руки малыша поднимаются вверх, руки матери скользят вдоль его тела от кончиков пальцев до стоп.
Роток — говорушеньки,	Затем дотрагиваются до губ,
Руки — хватунюшеньки,	до рук — пальцы ребенка сгибаются,
Ноги — ходунюшеньки.	до ног — стопы ребенка ставятся на постель и топают.

Укладывание в кроватку

1

Сон да дрема По качульку брела, По качульку брела, К дочке в люльку забрела.	Ребенка укачивают на руках, при соответствующих словах, которые могут напеваться мамой, его руки скользят по кроватке, и он осторожно и медленно укладывается.
Люлюшки, люли, Прилетели голуби. Стали гули ворковать, У меня дочка — засыпать.	Пальцы матери нежно поглаживают лоб ребенка.
Спи-ко, дочка моя, Покачаю я тебя. Байки-качи, Под подушку калачи, В ручках — прянички, В ножках — яблочки...	Руки малыша кладутся под подушку, мама бережно поглаживает ему ноги и укрывает ребенка одеялом. Продолжая напевать, мама легонько покачивает кровать.

2

Ай, бай, бай,	Ребенок укладывает с помощью мамы на бок игрушки:
---------------	---

Ты, собака, не лай,	собачку,
Ты, корова, не мычи,	корову,
Ты, петух, не кричи,	петушка.
А наш Илюша будет спать,	Мама бережно опускает малыша в кроватку.
Станет глазки закрывать.	Рука мамы нежно касается лба и глаз ребенка.

3

Сон да дрема Да младенцу во глаза,	Мама укачивает ребенка на руках.
Серые коты Из заморья шли, Моему-то младенцу Много снов принесли.	Затем опускает его в кроватку, легкими движениями поглаживает его руки, ноги, живот.
Спи, малыш мой, Спи весь долгий день, Спи с ангелами, И со архангелами, И с Господней Божьей милостью.	Накрывает малыша одеялом. Рука мамы покачивает ребенка поверх одеяла в ритме песни.

При вечернем купании, при ополаскивании

Мама купает малыша и приговаривает:

Вода текучая,
Дитя растущее.
С гуся вода,
С тебя худоба!
Вода — книзу,
А дитя —верху.

С гуся — вода,
С лебедя — вода,
А с Илюши вся худоба!

Всем по чуток,
А Илюше полный кузовок!

Развитие у ребенка чувства собственного движения

1

Ай, деточка, попляши,	Ребенок стоит на полу, спиной к маме. Мама держит его за обе руки.
Твои ноги хороши,	Начинает сама пританцовывать.
Нос сучком,	Рукой ребенка приподнимает его нос,
Голова крючком,	подбородок.
Спинка ящичком.	Ободряющим движением подталкивает малыша, прикоснувшись к его спине.

2

Три-та-та, три-та-та! Вышла кошка за кота, За Кота Котовича, За Иван Петровича.	Мама ведет ребенка, держа его под мышки или за руки. Движения выполнять в ритме стихотворения.
Ходит кот по лавочке, А кошечка по подлавочке, Ловит кота за лапочки: — Ох ты, котик-коток, Крутолобенький! Поиграй ты, кот, со мной, С Машкой, кошкой молодой!	Мама громче топает. Сжимает кисти ребенка.
Три-та-та, три-та-та, Вышла кошка за кота, За Кота Котовича, За Иван Петровича.	Мама ведет ребенка, держа его под мышки или за руки. Движения выполнять в ритме стихотворения.

Кот ходит по лавочке, Водит кошку за лапочки; Топы, топы по лавочке, Цапы, цапы — за лапочки.	Мама громче топает, сжимает кисти ребенка. Топает, сжимает кисти ребенка.
--	---

3

Большие ноги Шли по дороге: Топ, топ, топ. Топ, топ, топ.	Мама и ребенок двигаются в медленном темпе, с силой притопывая в такт со словами.
Маленькие ноги Бежали по дорожке: Топ, топ, топ, топ, топ, Топ, топ, топ, топ, топ.	Темп движения возрастает. Мама и ребенок притопывают в 2 раза быстрее.

Под эти же стихи можно менять не только темп, но и направление движения ребенка, последние три строчки сочетая с движением назад. При групповых формах работы возможно также чередование ходьбы взрослого на 1-й куплет и ребенка на 2-й куплет соответственно.

4

Дуйте, дуйте, ветры, в поле,	Ребенок сидит на коленях у мамы спиной к нему. При этом тянется звук «у», и мама дует на шейку ребенка.
Чтобы мельницы мололи,	Сначала мама совершает круговые движения с одной рукой малыша, затем с другой.
Чтобы завтра из муки Испекли нам пирожки.	Имитация лепки пирожков (ладони ребенка соединяются).

При работе с более старшими детьми возможен простой показ движений и самостоятельное их выполнение.

5

Это упражнение может использоваться для регуляции поведения ребенка (если он расшалился).

Ладушки, ладушки, Надоели балушки,	Мама сажает малыша на колени, спиной к себе, хлопает его руками в ладоши.
Сядьте, посидите, Губки сожмите,	Руки ребенка идут наперекрест и обхватывают его тело.
Ручки сложите.	Мама при этом крепко прижимает ребенка к себе.

Развитие чувства прикосновения

КОЗА РОГАТАЯ

Идет коза рогатая, Идет коза бодатая: Ножками — топ, топ! Глазками — хлоп, хлоп!	Мама изображает пальцами рога, которые двигаются по телу ребенка.
Кто каши не ест, Кто молока не пьет, Того забодает.	Ускоряя темп движения, мама забирается ребенку под мышки сначала с одной стороны, затем с другой.

СОРОКА, СОРОКА

Сорока, сорока, Сорока-белобока Кашку варила, На порог скакала, Гостей скликала. Гости услышали, Быть обещали. Гости — на двор, Кашицу — на стол.	Мягкими круговыми движениями руки взрослый постепенно раскрывает ладонь ребенка.
Этому дала на блюдечке. Этому — на тарелочке, Этому — на ложечке, Этому — поскребушки,	Разгибается и массируется каждый палец ребенка.
А этому — нет ничего, Кыш! Полетели, На головушку сели.	Рука поднимается и кладется на голову.

Тут пень,	Круговыми движениями взрослый щеко- чет ладонь малыша,
Тут колода,	затем запястье.
Тут студеная вода.	Затем щекочет под локтем.
А тут кипяток, кипяток.	Наконец, под мышкой.

СТЕНКА, СТЕНКА

Стенка, стенка,	Пальцы взрослого легко касаются снача- ла одной щеки ребенка, затем другой,
Потолок,	лба,
Раз ступенька,	потом подбородка,
Два ступенька,	места над верхней губой
Дзынь — звонок.	и кончика носа малыша.

Затем упражнение выполняется пальцами самого ребенка.

ЧЕРЕПАХА

Шла купаться черепаха	Пальцы взрослого касаются рук, плеч, груди, живота, ног ребенка.
И кусала всех со страху.	Взрослый легонько пощипывает ребенка.
«Кусь, кусь, никого я не боюсь»	Грозит указательным пальцем ему.

ДВЕ СОРОКОНОЖКИ

Две сороконожки Бежали по дорожке,	Пальцы взрослого «бегут» навстре- чу друг другу по руке ребенка (или по ногам, или вдоль позвоночни- ка)
Так друг дружечку обняли, Что с трудом мы их разняли.	и затем соединяются посередине.

АХ, ТУКИ

Ах, туки-туки-туки, Застучали молотки, Застучали молотки, Застучали локотки. Туки, туки, туки-тук, Вот ударим разом вдруг.	Взрослый поочередно ударяет руками по спине ребенка (или по груди и спине).
---	---

Это же упражнение можно выполнять руками ребенка на теле третьего взрослого.

РЕЛЬСЫ, РЕЛЬСЫ

Рельсы, рельсы,	Взрослый совершает продольные движения ребрами ладоней по спине ребенка от середины линии спины вверх.
Шпалы, шпалы,	Поперечные движения ребрами ладоней по спине ребенка — от середины линии спины вверх.
Ехал поезд запоздалый.	Легкое поколачивание по спине от середины линии спины вверх.
Из последнего вагона Просыпался горох.	Отрывистые касания подушечками пальцев спины ребенка.
Пришли куры, Поклевали, поклевали.	Более ощутимые касания подушечками пальцев спины малыша.
Пришли гуси, Пощипали, пощипали.	Пощипывания пальцами спины ребенка.
Пришли кони, Поскакали, поскакали.	Отрывистые касания спины четырьмя пальцами одной руки.
Пришел слон, Потоптал, потоптал. Пришла слониха, Потоптала, потоптала. Пришел слоненок, Потоптал, потоптал.	Кулаком с усилием касаться спины ребенка в такт словам. Все то же, только с меньшим усилием. Те же движения, только более отрывистые и с меньшей силой.

Пришел зайчик, Поскакал, поскакал.	Одновременно двумя пальцами одной руки совершать отрывистые движения по спине малыша.
Прибежали мышки, Побегали, побегали.	Поочередно двумя пальцами одной руки слегка прикасаться к спине ребенка.
Приползли змеи, Поползали, поползали.	Поглаживающие безотрывные движения всей ладонью по спине ребенка.
Пришел дворник И все размел, размел.	Поглаживающие отрывистые движения всей ладонью по спине ребенка.

Разновидностью этого упражнения может быть угадывание по прикосновению: кто сейчас пришел?

СЛОН У ПАПЫ НА СПИНЕ

Все дети лежат под одним одеялом на животе и закрывают глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинам, как бы рисуя очертания разных предметов. Кто угадал, что нарисовано, становится водящим.

ПОГЛАДЬ СТАТУЮ

Один малыш выходит из комнаты — он будет водить. Остальные прячутся под простынями. Когда водящего позовут обратно, они должны молчать и не двигаться — изображать статуи. Ощупывая статуи, водящий должен узнать участников игры.

ЛАСКОВАЯ ЦЕПОЧКА

Все сидят рядом, друг за другом, последний — ведущий. Он шепчет на ухо сидящему перед ним ребенку команду, например: «Погладь впереди сидящего по голове». Малыш должен выполнить указанные действия. Сидящий перед ним ребенок «перенимает эстафету» и тоже начинает гладить того, кто впереди. Так поглаживание по головке, как цепная реакция, доходит до конца цепочки. После этого дается новая команда.

СПРЯТАННАЯ ИГРУШКА

Дети ложатся под одеяло. Каждый из них выбирает себе плюшевого зверя, которого будет прятать: под свитер за спину или к груди, в штанину или под попку. После сигнала ведущего под одеялом начинается поиск. Дети ищут по одному, поочередно.

Простейший вариант этой игры проводится с детьми до года или имеющими нарушения в развитии — взрослый просто прячет игрушку (возможно, что-то колючее или шуршащее) ребенку под свитер или в штанину, а ребенок достает мешающий ему предмет.

ИГРЫ В КРУГУ

Здесь представлены групповые игры. Кроме основной цели (развитие двигательных навыков), они преследуют и многие другие — например, развитие навыков общения и взаимодействия между детьми, между родителями и детьми, развитие речи и др. Основным условием их проведения является наличие нескольких игроков. Именно поэтому их рекомендуется использовать в групповой коррекционно-развивающей работе, в семейном кругу, при проведении детских праздников, на прогулках, во время проведения физкультурных занятий в ДОУ, во время пауз на групповых занятиях и т. п.

Раздувайся, пузырь

Дети берутся за руки и двигаются назад, расширяя круг и приговаривая:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся!	Играющие становятся тесным кругом и «надувают пузырь»: наклонив голову вниз, дуют в кулаки, сложенные «трубочкой» (один за другим). При каждом выдувании воздуха все делают шаг назад, выпрямляются, набирают воздух, затем снова наклоняются и произносят «ф-ф-ф», выдувая воздух в свою «трубочку».
(Ведущий дотрагивается до соединенных рук и говорит: «Воздух выходит!»)	Образуется большой растянутый круг.
(Дети произносят звук «т-с-с», изображая выходящий воздух.)	Все дети сбегаются к центру. Затем игра повторяется.

Лохматый пес

Пса изображает один из детей, остальные ходят вокруг него и приговаривают:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы он уткнул свой нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что-то будет...

Пес просыпается, ловит разбегающихся детей.

Мыши

Ах, как мыши надоели!
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.

Внутри круга несколько человек — «мыши», остальные водят хоровод.

Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Хоровод останавливается. Руки опускают вниз через одного, а потом то поднимают их, то опускают. «Мыши» пытаются вырваться из круга.

Танец вприсядку

Под музыку дети медленно идут по кругу, сначала на носках, потом на пятках, при этом хором проговаривают (текст может произносить и взрослый):

Мы походим на носочках,
А потом — на пятках,
Будем весело скакать,
Танцевать вприсядку!

Медленная музыка сменяется быстрой, и дети весело танцуют.

Лебеди

Лебеди, лебеди, белые лебеди,	Двигаясь по кругу, дети произносят текст. Машут руками.
Лебеди летели и на воду сели.	Садятся на корточки.
Сели, посидели, снова полетели.	Продолжают движение по кругу.

Упражнение повторить несколько раз.

Листочки

Мы листики осенние, На ветках мы сидели,	Дети сидят на корточках в кругу.
Дунул ветер — полетели.	Дуют. Встают и, кружась, машут руками.
Мы летели, мы летели И на землю сели.	Кружатся и при соответствующих словах опять садятся на корточки.
Ветер снова набежал И листочки все поднял.	Дуют. Встают.
Закружились, полетели	Начинают кружиться и махать руками.
И на землю тихо сели.	Садятся на корточки.

Дует, дует ветер

Дует, дует ветер. Дует, задувает.	Дети сидят на корточках в кругу. Дуют, вытягивая губы «трубочкой».
Желтые листочки С дерева срывает.	Встают. Поднимают руки вверх. Выполняют с поднятыми руками наклоны влево-вправо.
И летят листочки Над лесной дорожкой.	Бегут по кругу.

Падают листочки
Прямо нам под ноги.

Останавливаются. Садятся на корточки.

С детьми более младшего возраста (или с детьми с проблемами в развитии) эту игру можно проводить, выполняя соответствующие словам движения настоящими листочками.

Сова

Кто-то из детей — «сова», она «сидит на суку». Дети обращаются к ней: «Совушка-сова, ты большая голова». А сова отвечает: «На суку сижу, во все стороны гляжу, комаров, жуков ловлю. Лечу...» После этого «сова» начинает ловить разбегающихся детей, кого поймает — тот становится «совой».

Гуси, пастух и волк

Водящий «волк» прячется. Среди оставшихся игроков выбирают «пастуха» (им может стать взрослый).

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси. Га, га, га.

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да.

Пастух. Ну, летите.

Гуси. Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух. Ну, летите, как хотите, только крылья берегите.

Выходит спрятавшийся «волк» и ловит разбегающихся «гусей».

Бревнышко

Туки, туки, туки, тук,
Топором срубили дуб.

Ладони сложены в замок. Совершать рубящие движения руками (сгибая локти и отводя замок то влево, то вправо).

Мы рубанок в руки взяли И сучки все обстрогали.	Ладони сложены и выпрямлены. Согнутые локти (ладони у живота) выпрямить вперед. И опять согнуть, приближая ладони к животу.
Вышло гладкое бревно. Ох, тяжелое оно.	Поглаживать себя по бокам, прижимая руки к телу.
Что нам делать? Как нам быть? Будем мы бревно катить. От Пети к Маше, От Маше к Илюше, От Илюши к Паше...	Все садятся на корточки в кружок. Кто-то из детей изображает бревно, ложится, прямые руки прижаты к телу. Ребенок, которого называют по тексту, катит «бревно», соседи по кругу слева и справа могут ему помочь.

Как живешь?

— Как живешь? Вот так!	Показать большие пальцы обеих рук, направленные вверх.
— Как идешь? — Вот так!	Маршировать.
— Как бежишь? — Вот так?	Бег на месте.
— Ночью спишь? — Вот так!	Ладони соединить и положить на них голову (щекой).
— Как берешь? — Вот так!	Прижать ладонь к себе.
— А даешь? — Вот так!	Выставить ладошку вперед.
— Как шалишь? — Вот так!	Надуть щеки и кулаками мягко ударить по ним.
— Как грозишь? — Вот так!	Погрозить пальцем вперед или друг другу.

Если нравится тебе, то делай так

Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп. Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп. Если нравится тебе, То и другим ты покажи, Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп.	Хлопать в ладоши.
Если нравится тебе, То делай так: шлеп-шлеп. Если нравится тебе, То делай так: шлеп-шлеп. Если нравится тебе, То и другим ты покажи, Если нравится тебе, То делай так: шлеп-шлеп.	Ладонями шлепать себя по коленям.
Если нравится тебе, То делай так: тук-тук. Если нравится тебе, То делай так: тук-тук. Если нравится тебе, То и другим ты покажи, Если нравится тебе, То делай так: тук-тук.	Кулаками стучать по полу (или по столу).
Если нравится тебе, То делай так: топ-топ. Если нравится тебе, То делай так: топ-топ. Если нравится тебе, То и другим ты покажи, Если нравится тебе, То делай так: топ-топ.	Топать ногами.
Если нравится тебе, То делай так: ай-ай. Если нравится тебе, То делай так: ай-ай.	Качать головой вправо-влево. Руками поддерживать щеки.

Если нравится тебе, То и другим ты покажи, Если нравится тебе, То делай так: ай-ай.	
Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп, Шлеп-шлеп, тук-тук, Топ-топ, ай-ай. Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп, Шлеп-шлеп, тук-тук, Топ-топ, ай-ай. Если нравится тебе, То и другим ты покажи. Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп, Шлеп-шлеп, тук-тук, Топ-топ, ай-ай.	При соответствующих словах: хлопать в ладоши, ладонями шлепать себя по коленям, кулаками стучать по полу (или по столу), топать ногами, качать головой вправо-влево, руками поддерживать щеки.

У оленя дом большой

У оленя дом большой,	Руки над головой изображают крышу дома.
А у зайки маленький.	Руки изображают крышу, но опущены вниз к полу.
Олень сидит, в окошкоглядит.	Правым кулаком подпереть щеку; левая рука поддерживает правую.
Зайка по полю бежит,	Бег на месте.
В дверь к нему стучит:	Топать ногами, руки на поясе.
«Тук-тук, дверь открой, Там в лесу охотник злой!»	Имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой.
	Руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад. Осматриваться.

«Зайка, зайка, забегай!
Лапку мне скорей давай».

Зазывные движения рукой. Протянуть
руку с открытой ладонью.

Мартышки

Мы — веселые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
И друг другу даже
Языки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Оттопырим ушки,
Ногу поднесем ко рту,
Хвостик на макушку.
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я «раз, два, три» —
Все с гримасами замри!
Раз, два, три.

Выполнять движения в соответствии
с текстом.

Зверобика

Уселась кошка на окошко
И стала лапой ушко мыть.

Наклоны головы вправо-влево.

И мы движение за кошкой
Рукою можем повторить.

Круговые движения ладонью пооче-
редно возле правого и левого уха.

Один, два, три — ну-ка,
повтори,

Хлопки в ладоши.

Три, четыре, пять —
повтори опять.

Круговые движения ладонью пооче-
редно возле правого и левого уха.

Змея ползет лесной тропой,
Как лента, по земле скользит,

Извивающиеся движения туловищем.

И нам движение такое, Рукой легко изобразить. Один, два, три — ну-ка, <div style="text-align: right;">повтори,</div> Три, четыре, пять — <div style="text-align: right;">повтори опять.</div>	Рукой показывать волнообразное движение.
Мартышка к нам спустилась <div style="text-align: right;">с ветки.</div> Мартышка хочет поиграть.	Имитация спуска по канату.
Поскачем, как она, мы, что-бы Ее немного поддержать. Один, два, три — ну-ка, <div style="text-align: right;">повтори,</div> Три, четыре, пять — <div style="text-align: right;">повтори опять.</div>	Подскоки на месте.

На бабушкином дворе

<p>Бабушка, бабушка, Купим курочку. Курочка — ко, ко, ко, ко, Ко, ко, ко, ко.</p>	<p>Стучать кулаком о кулак. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.</p>
<p>Бабушка, бабушка, Купим уточку. Уточка — итя, итя, Итя, итя. Курочка — ко, ко, ко, ко, Ко, ко, ко, ко.</p>	<p>Стучать кулаком о кулак. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движения вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.</p>
<p>Бабушка, бабушка, Купим индюшонка. Индюшонок — фолди-болди, Фолди-болди. Уточка — итя, итя, Итя, итя.</p>	<p>Стучать кулаком о кулак. Правой рукой поддерживать правую щеку, голову повернуть влево. Лево́й рукой поддерживать левую щеку — поворот вправо. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать</p>

<p>Куручка — ко, ко, ко, ко, Ко, ко, ко, ко.</p>	<p>кистью одной руки движения вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладони другой руки.</p>
<p>Бабушка, бабушка, Купим поросенка. Поросенок — хрюки-хрюки, Хрюки-хрюки. Индюшонок — фолди-болди, Фолди-болди. Уточка — итя, итя, Итя, итя. Куручка — ко, ко, ко, ко, Ко, ко, ко, ко.</p>	<p>Стучать кулаком о кулак. Поочередно то левой, то правой полусжатыми ладонями касаться носа, движения круговые. Правой рукой поддерживать правую щеку, голову поворачивать влево.левой рукой поддерживать левую щеку — поворот вправо. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движение вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.</p>
<p>Бабушка, бабушка, Купим лошаденку. Лошаденка — скоки, скоки. Скоки, скоки, Поросенок — хрюки-хрюки, Хрюки-хрюки. Индюшонок — фолди-болди, Фолди-болди. Уточка — итя, итя, Итя, итя. Куручка — ко, ко, ко, ко, Ко, ко, ко, ко.</p>	<p>Стучать кулаком о кулак. Ладони полусжатые, пальцы смотрят вниз, руки подведены к животу. Движения вверх-вниз. Поочередно то левой, то правой полусжатыми ладонями касаться носа, движения круговые. Правой рукой поддерживать правую щеку, голову повернуть влево.левой рукой поддерживать левую щеку — поворот вправо. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движения вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.</p>
<p>Бабушка, бабушка, Купим коровенку. Коровенка — муки, муки, Муки, муки. Лошаденка — скоки, скоки, Скоки, скоки. Поросенок — хрюки-хрюки, Хрюки-хрюки.</p>	<p>Стучать кулаком о кулак. Руки сжаты в кулаки. Указательные пальцы выставлены вперед. Руки поднять к макушке, делая «рога». Пободаться. Ладони полусжатые, пальцы смотрят вниз, подведены к животу. Движения вверх-вниз. Поочередно то левой, то правой полусжатыми ладонями касаться носа, движения круговые.</p>

<p>Индюшонок — фолди-болди, Фолди-болди. Уточка — итя, итя, Итя, итя. Куточка — ко, ко, ко, ко, Ко, ко, ко, ко.</p>	<p>Правой рукой поддерживать правую щеку, голову повернуть влево. Левоу рукой поддерживать левую щеку — поворот вправо. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движения вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.</p>
---	--

К бабушке Забавушке

<p>Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке Забавушке. Едут к ней ребятушки, Милые внучатушки.</p>	<p>Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом.</p>
<p>Вот идет петушок. Гордо поднял гребешок. Красная борода, Важная походка.</p>	<p>Дети идут, высоко поднимая ноги, с оттянутым вниз носком («носок смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Дети активно «машут крыльями» — поднимают и опускают руки.</p>
<p>Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки — Желтые цыплятки.</p>	<p>Дети идут на носках, сложив руки за спиной. Легкий бег, руки отведены назад. Помахивать, как крыльями, кистями рук.</p>
<p>Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает, Рожками пугает.</p>	<p>Дети подпрыгивают, отталкиваются одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо-влево, прижимают к голове указательные пальцы, имитируя рожки козленка.</p>
<p>Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша, Сядет, умывается. Лапкой вытирается.</p>	<p>Дети идут мягким пружинистым шагом, имитируют движение улыбающейся кошки.</p>

Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегаёт и лает, Во дворе играет.	Дети выполняют легкий «пружинистый» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону); руки согнуты в локтях перед грудью (как лапки у щенка), кисти расслаблены; голова (мордочка щенка) приподнята.
Уточка-голубушка По двору идет. Уточка вразвалочку Деточек несет.	Дети идут шагом, слегка раскачиваясь, руки сложены за спиной, как крылышки.
Вот веселые ребятки, Розовые поросятки. У них носик пятакком, Хвостики торчат крючком.	Дети стоят на месте, руки у них согнуты в локтях; с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево.
Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка — серый бок.	Обыкновенный шаг с высоким подниманием ног.
Начала она скакать, Приглашает поиграть.	Согнув в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой. Бег, колени поднимать высоко, носок ноги оттянуть, корпус слегка отклонить назад.
Лады, лады, ладушки, Где были? — У бабушки!	Дети идут друг за другом или двигаются враспынную.
Нас бабуся привечала, Всех ребяток угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка Забавушка!	Дети помахивают рукой, прощаясь с бабушкой.

Лесные жители

Добрый лес, старый лес,	Широко развести руки в стороны.
Полный сказочных чудес!	Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Мы идем гулять сейчас И зовем с собою вас!	Ходьба.
Ждут вас на лесной опушке	Присесть.
Птички, бабочки, зверушки.	Медленно подняться, повороты вправо-влево с вытянутыми руками.
Паучок на паутинке	Пальцами правой руки выполнить от плеча левой руки перебирающие движения вниз.
И кузнечик на травинке!	Пальцами левой руки выполнить от плеча правой руки перебирающие движения вниз.
Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.	Мягкий пружинистый шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.
А за мышкой шел медведь, Да как начал он реветь: «У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»	Руки полусогнуты в локтях, ладони соединены ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловища из стороны в сторону.
А веселые зайчата — Длинноухие ребята — Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.	Прыжки. Ладони прижаты к голове, изображая «ушки на макушке».
Шел по лесу серый волк, Страшный волк — серый бок! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!	Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносить вперед.
Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ноги, По болоту скок-скок-скок, Под мосток, за кусток — и молчок.	Ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперед.

Ой, ты, дедушка-ежок, Не ходи на бережок! Там промочишь ноги, Теплые сапожки!	Легкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена.
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловища из стороны в сторону.
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся, Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Бег чередуется с остановками. Во время остановок — присесть.
Вот ползет сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползет — переливается.	Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей, На полянке под кустом Муравьишка строит дом.	Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече.
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепенулись: «Чик-чирик, друзьям привет! Мы летаем выше всех!»	Легкий бег врассыпную; дети изображают, как птички чистят крылышки, машут хвостиком (руки сзади, ладонями друг к другу), легко прыгают.
До свиданья, старый лес, Полный сказочных чудес!	Помахивание рукой, повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба.
По тропинкам мы гуляли,	Прыжки.
На полянке поскакали, Подружились мы с тобой,	Широко развести руки в стороны.
Нам теперь пора домой.	Ходьба.

Заводные игрушки

Посмотрите, в магазине Все игрушки на витрине:	Широко развести руки в стороны.
Заводные зайчики, Куколки и мячики, Пушистые котята, Матрешки, медвежата —	Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.
Все на полочках сидят,	Присесть.
С нами поиграть хотят.	Прыжки.
Вот солдатики стоят, Начинается парад!	Исходное положение — стойка смирно.
Раз, два, три, четыре, пять — Начинаем мы шагать.	Дети маршируют друг за другом или передвигаются врассыпную.
Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Желтые и красные — Все такие разные.	Дробно топают с продвижением вперед. Спина прямая, голову низко не опускать, ноги согнуть в коленях.
Бум-бум, тра-та-та! Барабан гремит с утра —	Дети имитируют игру на барабане.
Зайчики играют, Лапкой ударяют.	Выполнить легкие прыжки то на одной, то на другой ноге.
Медвежонок взял гармошку, Поиграть решил немножко, Раз, два! Поворот... Он танцует и поет.	Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Имитируют руками игру на гармошке — «сдвигают и растягивают меха гармони». Затем, не спеша, пружиня в коленях и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, кружатся вокруг себя.
Вот матрешки-крошки,	Руки на поясе, полуприседания с поворотом вправо-влево.
Пестрые одежки, Яркие платочки,	Руками держать «кончики платочков», выполняя наклоны вправо-влево.

Розовые щечки,	Потереть щечки.
Вот забавная мартышка, Обезьяна-шалунишка. Раз и два, опять наклон! Хочет поиграть хвостом!	Руки согнуть в локтях, развернув ладони наружу и растопылив пальцы. Дети выполняют наклоны то в одну, то в другую сторону.
Вот утята-малыши, Тоже очень хороши. Желтые головки Наклонили ловко.	Дети наклоняются вперед и выпрямляются. Руки — «крылышки» находятся за спиной, голова при наклоне не опускается.
Эй, скорее посмотри: Куклы танцевать пошли, Ножки выставляют, В гости приглашают.	Руки слегка отвести в стороны и развернуть ладонями наружу. Поочередно выставлять на пятку то правую, то левую ногу.
Ой, какой веселый мячик, Так и скачет, так и скачет! Мне б его скорей поймать, Чтобы снова поиграть.	Прыжки.
Всех красивей паровоз: Две трубы и сто колес. Ну а едут в нем игрушки — Куклы, зайчики, петрушки.	Дети имитируют движение паровозика, дробно топая с продвижением вперед.

Любопытная Варвара

Любопытная Варвара	Дети поднимают и опускают плечи.
Смотрит влево,	Поворачивают корпус влево.
Смотрит вправо,	Поворачивают корпус вправо.
Смотрит вверх,	Поднимают голову вверх.
Смотрит вниз,	Опускают голову.
Чуть присела на карниз,	Выполняют легкие полуприседания.
А с него свалилась вниз!	Резко приседают.

Ехали-ехали

На лошадке ехали, В огород заехали.	Дети выполняют легкие приседания, руки вытянуты («держат вожжи»).
Гоп-гоп-гоп! (2 раза)	Хлопки: два коротких, один — длинный.
На машине ехали, До угла доехали.	Повороты руками, которые «держат руль».
Би-би-би! (2 раза)	Хлопки: два коротких, один — длинный.
Паровозом ехали, До горы доехали.	Руки согнуты в локтях; поочередные движения левой и правой руками вперед-назад.
У-у-у! (2 раза)	Хлопки: два коротких, один длинный.

Ладушки

Ладушки, ладушки, Мы пекли оладушки. Испекли мы целых	Поочередно: поворот вправо, левой ладонью сделать хлопок по правой; поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой.
Пять,	Показать пять пальцев.
Один кошке надо дать.	Отвести правую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.
Один коту	Отвести левую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.
С усами,	Показать «усы».
Три	Показать три пальца.
Съедим мы сами!	Поглаживать живот.

Жук

К нам жук влетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж».	Плавные взмахи руками.
Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. «Ж-ж-ж».	Правую руку отвести в сторону. Плавный поворот головой в правую сторону. Поворот вокруг себя в правую сторону.
Вот и влево полетел, Каждый влево посмотрел. «Ж-ж-ж».	Левую руку отвести в сторону. Плавный поворот головы в левую сторону. Поворот вокруг себя в левую сторону.
Жук на нас хочет сесть, Не дадим ему присесть.	Плавные взмахи руками. Плавные отталкивающие движения.
Жук наш приземлился, Зажужжал И закружился.	Плавные взмахи руками при одновременном приседании на корточки, подниматься. Вращательные движения вокруг себя.
Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко.	Показать правую ладонь, Левой ладонью как бы погладить жука.
Жук, вот левая ладошка, Посиди и тут немножко.	Показать левую ладонь, Правой ладонью как бы погладить жука.
Жук вверх полетел И на потолок присел.	Взгляд устремлен вверх. Плавный подъем рук.
На носочки мы привстали, Но жука мы не достали.	Подъем на носки. Сожалеющий жест.
Хлопнем дружно: Хлоп-хлоп-хлоп.	Хлопки в ладоши.
Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж».	Плавные взмахи руками.

Танец в кругу

Мы сейчас пойдём направо дружно. А потом пойдём налево дружно. В центре круга соберемся дружно. И на место все вернемся дружно. Мы тихонечко присядем дружно.	Дети берутся за руки, становятся в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.
И немножечко приляжем дружно.	Дети складывают руки под щекой.
Мы поднимемся тихонько дружно. И попрыгаем легонько дружно.	Выполнять движения в соответствии с текстом.
Пусть попляшут наши ноги дружно	Дети притопывают ногами.
И похлопают ладони дружно.	Хлопают в ладоши.
Повернемся мы направо дружно.	Кружатся в правую сторону.
Не начать ли все сначала дружно?	Дети снова берутся за руки.

Вот так бабушка прядет

Вот так бабушка прядет.	Перебирающие движения пальцами в воздухе сверху-вниз и снизу-вверх.
Мама так пирог печет.	Левая ладонь лодочкой вытянута вперед; правая ладонь лодочкой накрывает левую.
Так цыплят зовет сестра.	Движения, имитирующие кормление цыплят.
Я на липу влез с утра.	Имитация подъема на дерево.
Колет дед вот так дрова.	Взмахи соединенными руками перед собой.
Я несу их в глубь двора. Так отец рубанком струг.	Выполнять движения в соответствии с текстом.
Все умею я, мой друг!	Руки развести в стороны.

У медведя дом большой

У медведя дом большой,	Руки поднять вверх, подъем на носки.
А у зайца — маленький.	Приседание на корточки, руки вытянуты перед собой.
Наш медведь пошел домой,	Переступание с ноги на ногу.
А за ним и зайчика.	Прыжки.
Мы зверяток провожаем	Прощальные взмахи рукой.
И урок наш продолжаем.	Дети садятся за парты.

Матрешки

Мы, матрешки, Вот такие крошки.	Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотами вправо и влево.
Посмотрите, вот у нас Красные сапожки.	Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу слегка отвести назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, взглянуть на пятку). Поставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить движение тремя притопами.
Мы, матрешки, Вот такие крошки.	Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотами вправо и влево.
Посмотрите, вот у нас Розовые щечки.	Растирание руками щек.
Мы, матрешки, Вот такие крошки.	Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотами влево и вправо.
Посмотрите, вот у нас Яркие платочки.	Повороты головы вправо-влево, взявшись «за кончики платочков».

Петрушка

Стоит в лесу избушка,	Руки над головой изображают крышу дома.
А в ней живет Петрушка.	Движение, имитирующее игру на дудочке.
К нему идут зверушки	Ходьба.
Попрыгать, поиграть.	Прыжки.
Олени, носороги,	Скрещивание рук над головой.
Медведи из берлоги	Переступание с ноги на ногу.
Приходят друг за дружкой	Ходьба.
Попрыгать, поиграть.	Прыжки.
Косули и еноты, Ежи и бегемоты	Выполнять «пружинку», руки на поясе.
Идут после охоты	Ходьба.
Попрыгать, поиграть.	Прыжки.
Малиновка, овсянка, Живая обезьянка,	Ритмичные взмахи руками. Покачивание туловища вправо-влево; руки согнуть в локтях, ладони открыть.
У всех одно и то же —	Ходьба.
Попрыгать, поиграть.	Прыжки.
Стоит в лесу избушка,	Руки над головой изображают крышу дома.
А в ней живет Петрушка.	Движение, имитирующее игру на дудочке.
К нему идут зверушки	Ходьба.
Попрыгать, поиграть.	Прыжки.

Огород

Мы лопатки взяли,	Движения, имитирующие носку лопаты на плече.
Грядки раскопали. Раз-два, раз-два — Вот как раскопали,	Выполнять движения в соответствии с текстом.
Грабли в руки взяли,	Движения, имитирующие носку граблей на плече.
Грядки причесали. Раз-два, раз-два — Вот как причесали. Семена рядами В землю мы сажали. Раз-два, раз-два — Вот как мы сажали.	Выполнять движения в соответствии с текстом.
Мы водой прохладной Грядки поливали. Раз-два, раз-два — Вот как поливали.	Движения, имитирующие полив грядки из лейки.
Урожай богатый Дружно собирали. Раз-два, раз-два — Вот как собирали.	Полуприседания влево-вправо с отводом руки.
Хоровод и песни	Левая рука на поясе; правая отведена в сторону — поворот вправо.
Сами затевали.	Правая рука на поясе; левая отведена в сторону — поворот влево.
Раз-два, раз-два —	Левая рука на поясе; правая отведена в сторону — поворот вправо.
Вот как затевали.	Правая рука на поясе; левая отведена в сторону — поворот влево.

Бабочка

Утром бабочка проснулась. Потянулась, улыбнулась. Раз — росой она умылась. Два — изящно покружилась. Три — нагнулась и присела. На четыре — улетела.	Плавные взмахи руками. Выполнять движения в соответствии с текстом.
---	---

Буратино

Буратино потянулся. Раз — нагнулся. Два — нагнулся. Руки в стороны развел,	Выполнять движения в соответствии с текстом.
Ключик, видно, не нашел.	Жест сожаления.
Чтобы ключик нам достать,	Повороты вправо-влево.
Нужно	Руки вверх.
На носочки встать.	Подъем на носки.

Две лягушки

Видим, скачут по опушке	Руки на поясе.
Две зеленые лягушки.	Полуприседания вправо-влево.
Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать с пятки на носок.	Переступание с носка на пятку.
На болоте две подружки,	Руки на поясе.
Две зеленые лягушки,	Полуприседания вправо-влево.

Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали. Вправо наклонялись, Влево наклонялись.	Выполнять движения в соответствии с текстом.
Вот здоровья в чем секрет, Всем друзьям физкульт-привет!	Ходьба на месте.

На елку

Лесом по проселку	Руки на поясе. Три шага вперед, притоп.
Шли сюда на елку.	Три шага назад, притоп.
Ну, давай подпевай: Шли сюда на елку.	Хлопки в ладоши стоя на месте.
Вот бегут зайчишки,	Прыжки вперед.
Зайчики-трусишки.	Прыжки назад.
Ушками задвигали,	Ладонями изобразить «ушки на макушке».
У елочки запрыгали.	Прыжки.
Вот шагают петушки, Золотые гребешки.	Ходьба с подниманием прямых ног; широкие маховые движения руками.
Красные сапожки На высоких ножках.	Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу слегка отвести назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, взглянуть на пятку). Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить движение тремя притопами.
Ну-ка, выходи-ка, Серый кот-мурлыка,	Ходьба на носках мелкими шагами (очень мягко).

Бархатные лапки, На лапках цап-царапки.	Попеременное поглаживание левой рукой пальцев правой руки и наоборот.
Вышел из берлоги Мишка на дорогу.	Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу.
Лапами захлопал, По снегу затопал.	Раскачивание туловища из стороны в сторону.
Лесом по проселку	Руки на поясе. Три шага вперед, притоп.
Шли сюда на елку.	Три шага назад, притоп.
Ну, давай подпевай: Шли сюда на елку.	Хлопки в ладоши, стоя на месте.

Путешествие в лес

Здравствуй, лес, Прекрасный лес,	Широко развести руки в стороны.
Полный сказок и чудес!	Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.
Ты о чем шумишь листвою Ночью темной, грозовою?	Руки подняты вверх. Выполнять покачивания вправо-влево.
Кто в глуши твоей таится? Что за зверь? Какая птица?	Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево.
Все открой, не утай.	Широко развести руки в стороны.
Ты же видишь —	Прижать обе ладони к груди.
Мы свои.	Широко развести руки в стороны.
Только в лес мы вошли —	Маршировать.
Появились комары.	Имитировать укусы комаров. Легко похлопывать по различным участкам тела.

Дальше по лесу шагаем,	Маршировать.
И медведя мы встречаем.	Раскачивание туловища из стороны в сторону.
Снова дальше мы идем —	Маршировать.
Перед нами водоем!	Руки в стороны.
Прыгать мы уже умеем, Прыгать будем мы смелее.	Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо-влево.
Раз-два, раз-два —	Прыжки.
Позади теперь вода!	Маршировать.
Раз-два, раз-два —	Прыжки.
Позади теперь вода! Руки выше поднимаем, Дышим ровно, глубоко.	Маршировать.
Ветер дует нам в лицо —	Руками махать себе на лицо.
Закачалось деревцо.	Руки подняты вверх. Покачиваться вправо-влево.
Ветер тише, тише, тише —	Приседания, руки вперед.
Деревцо все выше, выше.	Плавное поднимаясь, поднять руки вверх, встать на носки.
Раз — присядка,	Присесть.
Два — прыжок.	Подпрыгнуть.
Это заячья зарядка.	Ладони на голову — «ушки на макушке».
А лисята, как проснутся,	Кулаками протереть глаза.
Любят долго потянуться,	Потягивание с отводом рук.
Обязательно зевнуть,	Зевнуть, прикрывая рот ладонью.
Ну и хвостиком вильнуть.	Покачивание бедрами из стороны в сторону.

А волчата — спинку выгнуть	Прогнуться в спине вперед.
И легонечко подпрыгнуть.	Легкий прыжок вверх.
Ну а мишка косолапый,	Руки полусогнуты в локтях, ладони соединены ниже пояса.
Широко расставив лапы,	Ноги на ширине плеч.
То одну, то обе вместе,	Переступание с ноги на ногу.
Долго топчется на месте.	Раскачивание из стороны в сторону.
А кому зарядки мало — Начинаем все с начала!	Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.
Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса.	Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево.
Мы лисичку обхитрим — На носочках пробежим.	Бег на месте на носках.
Зайчик скачет быстро в поле, Очень весело на воле!	Прыжки на носках.
Подражаем мы зайчишке, Непоседе-шалунишке,	Ладони на голову — «ушки на макушке».
Но закончилась игра, Заниматься нам пора!	Тихо сесть за парты.

Паучок

На изогнутый сучок Сломанной осинки	Левая рука вытянута вперед. Ладонь повернута вниз.
Опустился паучок	Пальцами правой руки выполнять от плеча левой руки перебирающие движения вниз.
С крестиком на спинке.	Указательным пальцем левой руки начертить крестик на тыльной стороне правой ладони.

Свил уютный гамачок,	Левая ладонь округлена: изображает гамачок. Пальцы правой руки собраны в щепоть. Опустить щепоть в «гамачок».
Сам в сторонку —	Руки за спину.
И молчок.	Указательный палец правой руки поднести к губам.

Хомячок

Хомка, Хомка, хомячок — Полосатый бочок.	Руки на поясе, выполнять повороты вправо-влево. Поднять левую руку вверх, правой рукой поглаживать левый бок. Поднять правую руку вверх, левой рукой поглаживать правый бок.
Хомка раненько встает,	Потягиваясь, поднять руки вверх.
Щечки моет, шейку трет.	Правая рука вверх, левая вниз, выполнять пружинящие движения назад, меняя руки.
Подметает Хомка хатку	Выполнять движения в соответствии с текстом.
И выходит на зарядку.	Маршировать.
Раз-два-три-четыре-пять —	Руки в стороны, ритмично сгибать руки в локтях.
Хочет Хомка сильным стать!	Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук.

Пчелы

Пчелы в ульях сидят	Присесть на носках, спина прямая.
И в окошко глядят.	Правым кулаком подпереть щеку.левой рукой поддерживать локоть правой.

Порезвиться захотели,	Встать.
Друг за другом полетели.	Произвольные взмахи руками.

Летняя

Подарило лето Вместе с солнцем ярким Мамам, бабушкам и детям Вкусные подарки.	Идти по кругу по часовой стрелке, взявшись за руки.
Мы в лесу гуляли, Мы грибы искали. Раз грибочек, два грибочек — Полный кузовочек.	Присесть, имитируя сбор грибов в кузовок.
Около тропинки Рвали мы малинку. Раз малинка, два малинка — Полная корзинка.	Встать, имитируя срывание с кустика малины.
По саду гуляли, Яблочки мы рвали. Вкусных, красных, ароматных Много мы набрали.	Встать на носки, поднять руки вверх, имитируя срывание с дерева яблок.
Принесем мы маме Кузовок с грибами, Красных яблок и малинки Полную корзинку.	Идти по кругу против часовой стрелки, взявшись за руки.

Морское путешествие

Рыбки плавали, ныряли В чистой светленькой воде. То сойдутся-разойдутся, То зароются в песке.	Выполнять движения в соответствии с текстом.
--	--

Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три — Морская фигура, замри.	Ноги на ширине плеч, покачивание руками справа-налево, изображая волны. Руки поднять вверх и, изображая фонарики, опустить вниз.
Кто это? Что это? Как угадать? Кто это? Что это? Как разгадать?	Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Руки поднять вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.
Это рыбацкая лодка,	Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполнять покачивания из стороны в сторону.
А это морская звезда,	Руки поднять вверх, сжимая и разжимая пальцы, затем опустить руки вниз.
Это, конечно, улитка.	Руки в стороны, выполнять круговые движения.
Всех разгадаю вас я.	Руки развести в стороны.

Колпачок, колпачок

Колпачок, колпачок, Красные сапожки, Тоненькие ножки.	Дети водят хоровод вокруг одного ребенка — «Колпачка».
Мы тебя поставили, Танцевать заставили.	Колпачок, танцуя, поочередно выставляет вперед на пятку то правую, то левую ногу.
Танцуй, сколько хочешь, Выбирай, кого захочешь.	Колпачок выбирает детей, обходя их по кругу.
Я, по правде, люблю всех, А вот ... (имя любого выбранного ребенка) лучше всех!	Колпачок указывает на одного из детей и называет его имя.
Колпачок, колпачок, Тоненькие ноги, Красные сапожки.	Выбранный ребенок становится Колпачком.

Мы тебя кормили, Мы тебя поили,	Дети водят хоровод вокруг нового Колпачка.
На ноги поставили, Танцевать заставили.	Колпачок, танцуя, выставляет вперед на пятку то правую, то левую ногу.
Танцуй, сколько хочешь, Выбирай, кого захочешь.	Колпачок выбирает детей, обходя их по кругу, указывает на одного из детей и называет его имя...

Каравай

Как на <i>(имя ребенка)</i> именины Испекли мы каравай:	Дети водят хоровод вокруг ребенка-именинника.
Вот такой вышины,	Поднимают сомкнутые руки вверх.
Вот такой нижины,	Присаживаясь на корточки, опускают руки.
Вот такой ширины,	Дети расходятся на ширину вытянутых рук, растягивая круг.
Вот такой ужины.	Дети сходятся в центр круга, опуская руки вниз и немного вперед.
Каравай, каравай, Кого любишь выбирай!	Именинник выбирает детей, обходя их по кругу.
Я, по правде, люблю всех, А вот <i>(имя выбранного ребенка)</i> лучше всех!	Показывает на одного из детей в круге.
Как на <i>(имя ребенка)</i> именины Испекли мы каравай:	Игра повторяется с выбранным ребенком.
Вот такой вышины,	Дети поднимают сомкнутые руки вверх.
Вот такой нижины,	Присаживаясь на корточки, опускают руки.

Вот такой ширины,	Дети расходятся на ширину вытянутых рук.
Вот такой ужины.	Дети сходятся в центр круга.
Каравай, каравай, Кого любишь выбирай!	Именинник выбирает детей, обходя их по кругу. Показывает на одного из детей в кругу.

Летит по небу шар

Летит, летит по небу шар, По небу шар летит.	Каждое слово постепенно и последовательно заменяется соответствующим движением.
Но знаем мы, до неба шар Никак не долетит.	Тот, кто, вместо того чтобы выполнить движение, говорит слово, выбывает из игры.

Карусели

Еле-еле, еле-еле Закружились карусели,	Взрослые и дети встают в круг и берутся за руки (или за обруч). Двигаются по кругу по часовой стрелке.
А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом.	Идут быстро, еще быстрее, затем бегут.
Тише, тише, Не спешите.	Постепенно замедляют движение, переходя на ходьбу.
Карусель остановите.	Медленная ходьба.
Стоп.	Остановиться и присесть на корточки.

Повторить упражнение (двигаться против часовой стрелки).

В гости к Мишке

Для данной игры необходимы двое взрослых.

В гости к Мишке Все скорей спешите, Вместе с Мишкой Весело пляшите.	Один взрослый из одного конца зала поет куплет песни за Мишку, держа в руках Мишку и погремушку.
Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля, Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля.	Дети, ориентируясь на звук (голос взрослого и шум погремушки), находят Мишку и танцуют вместе с ним.
В гости к кукле Все скорей спешите, Вместе с куклой Весело пляшите.	Второй взрослый из другого конца зала поет куплет песни за куклу, держа в руках куклу и бубен.
Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля, Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля.	Дети, ориентируясь на звук (голос взрослого и звон бубна), находят куклу и танцуют вместе с ней.

Игра повторяется от 2 до 5 раз.

Бег со свечами

Посмотри, они идут, Свечку бережно несут. Если свечку им задую, Сам я понесу другую.	Дети стоят друг против друга, образуя проход шириной не менее метра. (Лучше поставить детей по нарисованным параллельным линиям.) Один ребенок несет по образовавшемуся коридору зажженную свечу (в подсвечнике). Остальные дети стараются задуть свечу.
---	---

Ходьба по линии

Хорошим упражнением для детей, начиная с 2-летнего возраста, является ходьба по линии. Лучше всего нарисовать эллипс (3 x 4 м) или круг диаметром 3 м.

Начинать ходьбу нужно в медленном темпе, желательно под спокойную музыку. Усложняя упражнение, можно менять музыку на более быструю и изменять темп движения по кругу (убыстряя его до бега). Можно чередовать темп движений, изменяя музыку.

Можно использовать разные виды ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, и т. п.

Можно подражать походке различных животных: попрыгать, как зайчики; пройтись, как косолапые мишки; пробежать на носках, как маленькие мышки; пройтись, топая, как большие слоны, и т. п.

Можно выполнять упражнение со свечкой — пройтись со свечкой в вытянутой руке (рука вытянута за пределы круга). Возможны и другие варианты упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай!..» А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Надеемся, что предложенные игры и упражнения помогут направить детскую энергию в нужное русло. Движение — это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Басилова Т. А., Саломатина И. В., Копыл О. А. В помощь родителям детей имеющих нарушения зрения и слуха: Сб. ст. М.: РГБС, 2002.
- Большакова С. Е. Работа логопеда с дошкольником (игры и упражнения). М.: А. П. О., 1996.
- Григорьева Г. Г., Кочетова Н. П., Груба Г. В. Играем с малышами: игры и упражнения для детей раннего возраста. М.: Просвещение, 2003.
- Игры для детей от 2 до 6 лет / Пер. с нем. О. Асписова. М.: Росмэн, 2001.
- Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится говорить. СПб.: ИД «МиМ», 1998.
- Левина С. А., Тукачева С. И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель, 2004.
- Мастюкова Е. М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст): Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. М.: Владос, 1997.
- Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001.
- Новицкая М. Ю. Народная детская поэзия (прибаутки, небылицы, считалки, детские игры). М.: Аркти, 1999.
- Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002.
- Филичева Т. Б., Шаховская С. Н., Соболева А. В. Малышу три года: Учеб.-метод. пособие. М.: Соц.-полит. журн., 1995.
- Цвынтарный В. В. Играем пальцами и развиваем речь. СПб.: Лань, 1997.
- Шебко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду. М.: Просвещение, 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Воспитателям от автора	3
Воспитателям физкультуры от автора	4
Психологам от автора.....	4
Логопедам от автора	4
Родителям от автора	5

■ РАЗВИТИЕ ТАКТИЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
■ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ	17
■ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ	20
Общеукрепляющие упражнения	20
Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия.....	40
Пальчиковые игры	42
Упражнения на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела	68
Игры в кругу	77
Заключение	111
Список используемой литературы	111

Методическое пособие

Аверина Ирина Евгеньевна

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Практическое пособие

Ведущий редактор *Н. А. Светлова*

Художественный редактор *А. М. Драговой*

Оформление обложки *А. В. Башлыкова*

Технический редактор *В. А. Артемов*

Компьютерная верстка *Г. В. Доронина*

Корректоры *В. И. Евстигнеева, З. А. Тихонова*

Подписано в печать 14.10.2009. Бумага офсетная.

Формат 70×100 1/16. Печать офсетная. Печ. л. 7.

Усл.-печ. л. 9,1. Тираж 4000 экз. Заказ № 7299.

ООО «Издательство «АЙРИС-пресс»

129626, г. Москва, пр-т Мира, д. 104.

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93