**Упражнения и игры пальчиковой гимнастики**

**Пальчик, мальчик**(народная потешка)

Исходная позиция: все пальцы кроме большого зажаты и кулак. Большой палец оттопырен.

     Пальчик, мальчик, Где ты был?

     С этим братцем — в лес ходил. *(Показать указательный палец.)*

     С этим братцем — щи варил. *(Показать* *средний палец.)*

     С этим братцем — кашу ел. *(Показать* *безымянный палец.)*

     С этим братцем — песни пел. *(Показать мизинец.)*

**Сомни платочек**

Предложите малышу одной рукой (второй рукой не помогать) смять как можно сильнее носовой платочек (салфетку). Затем это же задание выполнить другой рукой. Задание можно выполнить и двумя руками вместе.

**В гости к пальчику большому**

Исходная позиция: все пальцы сжаты в кулак.

     В гости к пальчику большому   *(Оттопырить* *большой палец.)*

     Приходили прямо к дому:

     Указательный   *(Показать указательный палец.)*

     И средний,   *(Показать средний палец.)*

     Безымянный   *(Показать безымянный палец.)*

    И последний Сам мизинчик-малышок

   Постучался на порог.   *(Показать мизинчик.* *Затем все пальцы сжать в кулачки и постучать* *кулачками перед собой.)*

     Пальцы все друзья,   *(Сложить обе руки в замок.)*

     Друг без друга им нельзя.   *(Имитация мытья рук.)*

**Маленькие ножки идут по дорожке**

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Маленькие ножки Идут по дорожке. *(Ходьба пальчиками по столу* *вперед и обратно.)*

Большие ножки Бегут по дорожке.   *(Бег пальчиками по столу* *вперед и обратно.)*

**Мы умеембыстро бегать**

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Мы умеем быстро бегать,

Песни петь и танцевать. *(Пробежаться пальцами* *по столу вперед и обратно. Темп умеренный,* *затем быстрый.)*

А еще мы можем очень, Очень ловко постучать.   *(Запястья лежат на столе.* *Пальчиками постучать по столу: каждым пальцем,* *затем всеми пальцами вместе.)*

**Моя семья**

Исходная позиция: стоя или сидя.

Вот мой папа, (*Все пальцы сжаты в кулак. Показать большой палец*.)

Рядом мама,   (*Показать указательный палец*.)

Брат,   *(Показать средний палец.)*

Сестра,   *(Показать безымянный палец.)*

А это я.   *(Показать мизинчик. Похлопать в ладоши.)*

Вот и вся моя семья!

**Дружная семья**

Исходная позиция: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, вce пальцы сжаты в кулак.

Вот дедушка, (*Показать большой палец.)*

Вот бабушка, *(Показать указательный палец.)*

Вот папочка*, (Показать средний палец.)*

Вот мамочка. *(Показать безымянный палец.)*

Вот я. *(Показать мизинец.)*

Наша дружная семья! *(Соединить пальцы рук в замок.)*

**Наши пальчики устали**

Исходная позиция: сидя за столом.

Наши пальчики устали. *(Пошевелить всеми пальцами.)*

Долго, долго рисовали. *(Постучать пальчиками друг о друга (мизинец правой руки о мизинец левой, безымянный о безымянный, средний о средний и т. д.).)*

Мы немного отдохнем *(Поглаживание ладошкой правой руки по левой руке и наоборот.)*

И рисовать опять начнем. *(Подуть на пальчики.)*

**Зайки, зайки — молодцы**

Исходная позиция: сидя за столом. Руки лежат на столе. Все пальцы сжаты в кулаки.

Зайки, зайки — молодцы.

Вышли на зарядку.

Раз-два, раз-два

Вышли на зарядку. *(Выдвигать одновременно вперед указательный и средний пальцы. Спрятать пальцы в кулак. И так далее.)*

Зайки, зайки — молодцы

Делают зарядку.

Раз-два, раз-два

Делают зарядку. *(Положить кулаки на стол. Выставить указательные пальцы обеих рук, убрать; затем средние, затем безымянные пальцы и т. д.)*

**Раз, два, три, четыре, пять**

Исходная позиция: стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. Пальцы сжаты в кулаки.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Под счет педагога раскрывать пальчики по одному, начиная с большого.)*

Будем в пальчики играть. *(Постучать пальчиками одной руки по пальчикам другой руки.)*

Закрываем и молчок. *(Сжимать пальчики по одному, начиная с мизинцев.)*

Сжали пальцы в кулачок. *(Покрутить в воздухе кулачками.)*

**Мы играем на рояле**

Исходная позиция: сидя за столом, кисти рук на столе.

Мы играем на рояле,

Посмотрите все на нас.

Ловко двигаются пальцы,

Играть научим мы и вас.

Предложите детям «поиграть на рояле» (имитация).

Меняйте темп игры: «играйте» медленное произведение, затем быстрое.

**Рисуем пальчиками**

Предложите детям порисовать пальчиками.

Подготовьте краски, воду, лист бумаги, салфетку. Пусть малыши рисуют всеми пальчиками по очереди правой и левой рукой.

Интереснее будет, если вместе с малышами рисовать будете и вы. Затем вымойте детям руки.

**Дождик, дождик, веселей** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Дождик, дождик, веселей! *(Указательным пальцем правой руки стучать по ладошке левой руки.)*

Капли, капли не жалей. *(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу левой руки, начиная с мизинца и обратно.)*

Только нас не замочи, *(Указательным пальцем левой руки стучать по ладошке правой руки.)*

Зря в окошко не стучи. *(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца и обратно.)*

**Ладушки, ладушки** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

 Ладушки, ладушки! *(Потереть ладошки друг о друга.)*

 Где были? У бабушки. *(Хлопать в ладоши.)*

 Что вы ели? Кашку. *(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки, затем наоборот.)*

Пили Простоквашку.

Простоквашка вкусненька, *(Хлопать в ладоши.)*

Кашка сладенька. *(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки.)*

Бабушка добренька. *(Указательным пальцем левой руки делать круговые движения по ладошке правой руки.)*

**Сидит белка на тележке** (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки*. (Кулачки вниз, вверх, вниз, вверх перед грудью.)*

Кому?

Лисичке-сестричке, *(Выпрямить большие пальцы обеих рук.)*

Воробью, *(Выпрямить указательные пальцы обеих рук.)*

Синичке, *(Выпрямить средние пальцы.)*

Мишке толстопятому, (*Выпрямить безымянные пальцы.)*

Заиньке усатому. *(Выпрямить мизинцы.)*

**Сорока — белобока** (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Сорока — белобока

Кашу варила, *(Пальцы левой руки соединить вместе, приподнять. Указательным пальцем правой руки «мешать кашу» в центре ладошки левой руки.)*

Деток кормила.

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки большой палец левой руки.)*

Этому дала*, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки указательный палец левой руки.)*

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки средний палец левой руки.)*

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки безымянный палец левой руки.)*

А этому не дала*. (Подергать мизинчик.)*

Ты воды не носил,

Дров не рубил,

Каши не варил —

Тебе нет ничего.

**Дождик** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом, кисти рук лежат на столе.

Дождик-дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить. *(Постукивать по поверхности стола подушечками пальцев обеих рук: сначала большим пальцем, потом указательным и т. д.)*

**Этот пальчик хочет спать**

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Этот пальчик хочет спать. *(Оттопырить указательный пальчик левой руки.)*

Этот пальчик — прыг в кровать*. (Оттопырить средний  пальчик левой руки.)*

Этот пальчик прикорнул. *(Оттопырить безымянный пальчик левой руки.)*

Этот пальчик уж заснул. *(Оттопырить мизинчик левой руки.)*

Встали пальчики: «Ура!» *(Соединить все прямые пальцы.)*

В детский сад идти пора. *(Помахать всеми пальцами левой руки в воздухе.)*

М. Кольцова

**Веер**

Исходная позиция: стоя или сидя.

Солнце светит очень ярко *(Помахать руками над головой.)*

И ребятам очень жарко. *(Погладить пальчиками обеих рук свое лицо.)*

Достаем красивый веер, (*Согнуть руки в локтях, поднять ладошки перед лицом, пальцы на каждой руке раздвинуть.)*

Пусть прохладою повеет*. (Помахать руками налицо*.)

Т. Сикачева

**Идет коза рогатая** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Идет коза рогатая*, (Выставить вперед указательный палец, остальные пальцы соединить, приставить ко лбу — «рожки». Покачать головой.)*

Идет коза бодатая. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)*

Ножками топ-топ, *(Сложить все пальцы в кулак, постучать по столу.)*

Глазками хлоп-хлоп. (*Поморгать.)*

Кто каши не ест, *(Погрозить указательным пальчиком правой руки.)*

Молока не пьет — *(Погрозить указательным пальчиком левой руки.)*

Забодает, забодает. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)*

**Вышли мыши как-то раз** (английская песенка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Вышли мыши как-то раз. *(Походить всеми пальчиками по столу.)*

Поглядеть, который час. *(Пальчики соединить, приставить к глазам, посмотреть словно в бинокль.)*

Раз-два-три-четыре —   *(Загибать пальчики на руках, начиная с мизинцев до указательных одновременно на обеих руках.)*

Мыши дернули за гири. (*Кулачками стукнуть по столу.)*

Вдруг раздался страшный звон *—   (Хлопнуть в ладоши перед собой.)*

Убежали мышки вон. *(Пробежаться пальчиками по столу.)*

**Раз-два-три-четыре-пять!**

Исходная позиция: стоя или сидя.

 Раз-два-три-четыре-пять!

Будем пальчики считать.   *(Под счет педагога загибать пальчики на правой руке, начиная с мизинца.)*

Крепкие, дружные,

Все такие нужные.   *(Соединить руки в замок перед грудью, надавить ладонью правой на ладонь левой руки.)*

На другой руке опять:

Раз-два-три-четыре-пять!   *(Под счет загибать пальчики на левой руке, начиная с мизинца.)*

Пальчики быстрые,

Хоть не очень чистые...   *(Пошевелить пальчиками в воздухе.)*

Пальчики дружные,

Все такие нужные.   *(Хлопать в ладоши перед грудью.)*

**Куд-куда? Куд-куда?**

Исходная позиция: стоя или сидя.

Куд-куда? Куд-куда? *(Указательным пальцем правой руки загибать пальцы палевой руке, начиная с мизинца.)*

Ну-ка, ну-ка Все сюда. *(Поглаживать ладошкой правой руки согнутые пальцы левой руки.)*

Ну-ка к маме под крыло!

Куд-куда вас понесло?

(В. Берестов)

**Улитка, улитка** (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Улитка, улитка,

Покажи свои рога, (*Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)*

Дам кусок пирога, *(Соединить пальцы вместе на каждой руке, положить на стол, ладошками вверх.)*

Пышки и ватрушки,

Сдобной лепешки. *(Имитация лепки пирожков.)*

Высуни рожки*! (Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)*

**Рисунок**

Исходная позиция: стоя или сидя.

Киска кисточку взяла (*Поднять к плечу согнутую в локте руку.)*

Что рисует нам она? *(Имитировать рисование, поднимая и опуская руку.)*

Это дом с высокой крышей. *(Соединить руки над головой — «крыша».)*

На крыльцо котенок вышел. *(Вытянуть ладони перед собой.)*

Побежит он по дорожке

К полосатой маме-кошке. *(«Пробежать» пальчиками по бедрам.)*

Вот зеленая трава*. (Пошевелить перед собой пальцами.)*

Вот скамейка у пруда. *(Положить ладони одну на другую — «скамейка».)*

 В небе круглая луна. *(Поднять руки, соединив указательные и большие пальцы — «луна».)*

Видно Кисе спать пора. (*Положить ладони под щечку.)*

М. Картушина

**Пальчики**

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, подняты, пальцы сжаты в кулаки.

Раз-два-три -четыре - пять!

Вышли пальчики гулять. *(Поочередно, начиная с большого пальца, разогнуть все пальчики.)*

Раз-два-три-четыре-пять!

В домик спрятались опять. *(Поочередно, начиная с большого пальца, согнуть все пальчики. Поднять прямые руки и немного потрясти ими.)*

**Дыхательная гимнастика**

У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.

Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

**Игровые упражнения дыхательной гимнастики**

**Греем руки**

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4—5 раз.

**Рубим дрова**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имитация рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза.

**Каша кипит**

Исходная позиция: сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

**Раздуваем костер**

Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать через нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

**Часики идут**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так».

Повторить 8—10 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

**Трубач играет на трубе**

Исходная позиция: сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки подняты.

Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «П-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

**Звонкий петушок**

Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку».

**Веселый паровозик в пути**

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.

**Вырасти большой**

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

**Гуси летят**

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у». Продолжительность 60 секунд.

**Бросим мячик**

Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

**Игры на развитие физиологического дыхания**

**Одуванчики**

**Цель.**Развивать длительный плавный выдох.

**Материал.**Одуванчики.

Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в руку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько детей, одуванчик дают каждому малышу.

По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длительный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После вы доха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова выполняют выдох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех детей с одуванчиков не облетят пушинки.

**Надуй игрушку** (воздушный шарик)

**Цель.**Развивать длительный плавный выдох.

**Материал.**Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.

Педагог предлагает каждому ребенку взять игрушку (шарик), которая больше всего понравилась. Дети надувают игрушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот.

**Куда плывет кораблик**

**Цель.**Развивать длительный плавный выдох.

**Материал.**Кораблики, сделанные из тонкой яркой бумаги. Таз (ванночка) с водой.

Игру можно проводят в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу подойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. За тем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

**Игровые упражнения и игры-забавы для малышей**

**Угадай, кто так поет?**

Педагог загадывает загадку, дети отгадывают и изображают движения этого животного или птицы.

На заборе сидит, По утрам кричит:

«Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!»       (Петушок)

*(Дети ходят по залу, поднимая колени. Поднимают руки, имитируя взмахи крыльев. Произносят: «Ку-ка-ре-ку».)*

Клю-клю-клю,

Клю-клю-клю,

Ой, как зернышки люблю.

«Чик-чирик» пою.

(Воробей)

*(Дети бегают по залу, имитируя полет воробьев. Приседают, клюют зернышки. Произносят: «Чик-чирик».)*

Мохнатенькая, Усатенькая.

Молочко пьет, «Мяу-мяу!» поет. (Кошка)

*(Дети передвигаются на четвереньках, изображая кошек. Останавливаются, прогибают спинку. Произносят: «Мяу-мяу».)*

По полю идет, Травку жует.

Молоко деткам дает. «Му-му» поет. (Корова)

(*Дети ходят по залу, показывают рожки, произносят: «Му-му-му».)*

**Где же наши ручки?**

Воспитатель. Где же наши ручки? За спинкой. *(Дети выполняют задание — прячут руки за спину.)*

Где же наши ручки?  На поясе.

Где же наши ручки? На плечиках.

Где же наши ручки? На коленях.

Где же наши ручки? На голове.

**Лягушата** (игра-массаж, автор М. Картушина)

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом,

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

**Поймай бабочку** (птичку, осу)

К одному концу деревянной или пластмассовой палочки педагог привязывает нитку, к другому концу прикрепляет вы резанную из картона птичку (бабочку, осу и т. д.). Дети пытаются, подпрыгивая, достать бабочку.

**Догони мяч**

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке.

Педагог подзывает к себе детей и предлагает им поиграть с мячом.

Он раскатывает мячи в разные стороны, а дети бегут за ними и, ловят их и приносят обратно. Упражнение повторяется, Педагог бросает мячи в других направлениях.

**Догони обруч**

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке.

Взрослый подзывает к себе детей. Они выстраиваются около него вдоль начерченной на земле (полу) линии. Называет имя ребенка. Ребенок бежит за обручем, который покатил взрослый. Приносит обруч обратно и вновь встает к остальным детям. Упражнение повторятся.

**По узенькой тропинке**

На асфальте (полу) проводят две параллельные линии на расстоянии 30 см одна от другой. Взрослый предлагает малышам пройти по узенькой тропинке, не наступая на линии.

**Принеси игрушку (мишку зайку)**

Для этого упражнения можно использовать длинную скакалку, шнур или вырезать из линолеума узкую извилистую дорожку.

При использовании шнура или скакалки до начала упражнения необходимо его (ее) разложить на полу (асфальте) зигзагами.

Малышам предлагается принести игрушку воспитателю: пройти по дорожке и вернуться обратно.

**Мяч товарищу**

Дети и педагог сидят кругом на полу. Мяч у педагога. Он прокатывает мяч любому малышу, при этом показывая и объясняя, как правильно это делать.

Ребенок ловит мяч и прокатывает его по желанию, кому

**Игры и упражнения на развитие мелкой моторики**

**Найди свой домик**

**Материал.**Доска с отверстиями — квадрат, круг, треугольник (доску можно заменить толстым картоном). Фигурки — квадрат, круг, треугольник (того же размера, что и отверстия в доске).

Предложить ребенку найти для каждой фигурки свое отверстие.

**Сделай бусы**

**Материал.**Шнур (тесьма), 10 колечек от пирамидки. Предложить ребенку нанизать колечки на шнур. Концы шнура связать.

**Составь коврик для куклы**

**Материал.**Лист картона (бумаги), вырезанные из цветной бумаги фигурки, клей, кисточка, салфетка.

Предложить малышу сделать коврик: разложить фигурки по листу и приклеить.

Помочь ребенку убрать лишний клей.

**Оживи дерево**

**Материал.**Лист бумаги, на котором нарисовано дерево без листьев, вырезанные из зеленой бумаги листочки.

Предложить малышу разложить листья на веточки дерева и приклеить их.

**Раскрась снеговика**

**Материал.**Лист бумаги с нарисованным на нем снеговиком, краски.

Предложить ребенку пальчиком взять краску и нарисовать снеговику глаза, шарфик, пуговки.

**Сооруди забор для машин**

**Материал.**Пластмассовый или деревянный детский молоточек, деревянные

палочки-втулочки.

Предложить малышу забивать палочки в песок, сооружая забор для машин.

**Аккуратно обведи**

**Материал.** Лист бумаги, шаблоны для обрисовывания, карандаши.

Предложить малышу выбрать шаблон и обвести его, а затем закрасить.

**Веселый мотальщик**

**Материал.**Палочка, к середине которой привязана тесьма; к концу тесьмы привязана игрушечная машина.

Предложить малышу приблизить к себе машину, наматывая тесьму на палочку.

**Бусы для мамы**

**Материал.**Веревочка (тесьма), мелкие бусинки. Научить ребенка правильно брать бусинки и нанизывать их на тесьму. Концы тесьмы связать.

**Собери флажок** (елочку, домик)

**Материал.**Разрезанный на 4 части бумажный флажок (елочка, домик).

Предложить малышу сложить из деталей по картинке целую фигуру.