



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.



Пальчиковая гимнастика.

Дом и ворота

На поляне дом стоит,
Пальцы обеих рук делают "крышу".
Ну, а к дому путь закрыт.
Руки повернуты ладонями к груди,
средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".
Мы ворота открываем,
Ладони разворачиваются.
В этот домик приглашаем.
"Крыша".

Индюк

Индюк из города идет,
Игрушку новую везет.
Игрушка не простая,
Игрушка расписная.
Пальчики обеих рук "идут" по столу.

Новые кроссовки

Как у нашей кошки
На ногах сапожки,
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький обувает валенки.
А сыночек Вовка - новые кроссовки.
Загибать пальчики, начиная с большого.
Вот так. Вот так.
Новые кроссовки.
"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

Гости

Стала Маша гостей созывать:
И Иван приди, и Степан приди,
И Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка - ну, пожалуйста.
Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.

Кто приехал?

Кто приехал? Мы, мы, мы.
Хлопать кончиками пальцев.
Мама, мама, это ты? Да, да, да.
Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.
Папа, папа, это ты? Да, да, да.
Большие и средние пальцы.
Братец, братец, это ты? Да, да, да.
Большие и безымянные пальцы.
Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.
Большие пальцы и мизинцы.

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять,
Хлопки на счет.
Вышел пальчик погулять.
Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.
Только вышел из ворот -
Глядь, другой к нему идет.
Присоединяется средний палец.
Вместе весело идти,
Ну-ка, третий, выходи.
Затем - безымянный.
Вместе встанем в хоровод -
Вот.
Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.

Строим дом

Целый день тук да тук -
Раздается звонкий стук.
Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.
Молоточки стучат,
Стучать кулаком о кулак.
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).
Пальцы соединить, показать "крышу".
Вот какой хороший дом,
Сжимать-разжимать пальцы.
Как мы славно заживем.
Вращать кисти рук.

Цветок

Вырос высокий цветок на поляне,
Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.
Утром весенним раскрыл лепестки.
Развести пальцы рук.
Всем лепесткам красоту и питание
Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.
Дружно дают под землей корешки.
Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

Засолка капусты

Мы капусту рубим,
Движения прямыми кистями вверх-вниз.
Мы морковку трем,
Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,
Имитировать посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жмем.
Сжимать и разжимать пальцы.

Киска

- Киска ниточки
мотала *(вращать руками, как бы наматывая нить на клубок)*
- И клубочки
продавала. *(вытянуть обе ладони вперёд)*
- Сколько стоит?
- Три рубля.
Покупайте у
меня! *(показать три пальчика, сжать кулачки, снова
вытянуть обе ладони)*
- Молоточком я
стучу, *(постукивать кулачками друг о друга)*
- Дом построить я
хочу. *(соединить кончики пальцев обеих рук)*
- Строю я высокий
дом, *(поднять выпрямленные ладони вверх)*
- Буду жить я в
доме том. *(похлопать в ладоши)*
-

Лужок

- На лужок пришли
зайчата, *(ритмично сгибать пальцы в кулачок при
перечислении животных поочерёдно то на левой
руке, то на правой)*
- Медвежата,
барсучата,
Лягушата и енот.
На зелёный на
лужок
- Приходи и ты,
дружок! *(помахать ладонями по направлению к себе)*
-

Гусь

- Где ладошка?
Тут? *(отвести руки за спину)*
- Тут! *(показать ладошку)*
- На ладошке
пруд? *(правая рука посередине левой ладошки обводит круг)*
- На ладошке
пруд?
- Пруд.
- Палец большой – *(загибаем большой палец)*

гусь молодой.	
Указательный – поймал.	(загибаем указательный палец)
Средний – гуся ощипал.	(загибаем средний палец)
Этот палец печь топил.	(загибаем безымянный палец)
Этот палец суп варил.	(загибаем мизинец)

Лягушка

Лягушка-попрыгушка –	(постукивать пальчиками о стол)
Глазки на макушке.	(поднять и показать две ладони)
Прячьтесь от лягушки,	(сжать пальцы в кулачки)
Комары да мушки!	

Черепашка

Черепашка, черепашка	(положить кулачки на стол)
В панцире живёт.	(тихонько постукивать кулачками по столу)
Высунет головку,	(высунуть указательные пальцы)
Обратно уберёт.	(убрать указательные пальцы обратно)

Лошадка

Одной рукой я травку рву,	(выполнять хватательные движения левой рукой)
Другой я тоже рву.	(выполнять хватательные движения правой рукой)
Я травкой накормлю коня.	(вытянуть руки вперёд)
Вот сколько пальцев у меня!	(повернуть ладонями вверх)

Тетери

Можешь пальцы сосчитать:
Один, два, три, четыре, пять.
Один, два, три, четыре, пять –
Десять пальцев, пара рук –
Вот твоё богатство, друг.

Козочка

Шёл старик дорогою,	(идти пальчиками по столу)
Нашёл козу безрогую,	(показывать пальчиками рога)
Давай, коза, попрыгаем,	(постучать пальчиками по столу)
Ножками подрыгаем.	(«подрыгать» пальчиками)
А коза бодается, (снова показать рога)	
А старик ругается.	(погрозить пальчиками)

Дождик

Дождик, дождик, поливай –	(указательным пальцем одной руки постукивать по ладони другой)
Будет хлеба каравай,	(образовать перед собой круг с руками)
Будут булки, будут сушки,	(похлопывать поочерёдно одной ладонью другую)
Будут вкусные ватрушки.	(соединить большие и указательные пальцы рук вместе, образуя большой круг)

Прятки

Ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно.
В прятки пальчики играли
И головки убирали,
Вот так, вот так,
И головки убирали.

Белочка

Белочка на ёлочке скачет	(соединить кончики пальцев обеих ру
--------------------------	-------------------------------------

вверх и вниз.	<i>поднять ладони вверх и опустить)</i>
Белочка, за ёлочку лапками держись,	<i>(резко сжать кулачки, затем разжать)</i>
Прыг-скок на сучок, лапками держись!	<i>(постучать пальчиками о стол, снова резко сжать кулачки)</i>
Нарядили ножки В новые сапожки.	<i>(поочерёдно поглаживать одной рукой другую)</i>
Вы шагайте, ножки,	<i>(шагать пальчиками по столу)</i>
Прямо по дорожке.	
Вы шагайте-топайте,	<i>(постукивать пальчиками)</i>
По лужам не шлёпайте,	<i>(погрозить пальчиком)</i>
В грязь не заходите,	
Сапожки не рвите.	

Жук

На лужайке по ромашкам	<i>(руки положить на стол ладонями вниз)</i>
Жук летел в цветной рубашке;	<i>(поднять руки вверх и медленно сгибать и разгибать пальцы)</i>
Жу-жу-жу, жу- жу-жу,	
Я с ромашками дружу.	
Тихо на ветру качаюсь,	<i>(развести пальцы веером и покачивать из стороны в сторону)</i>
Низко, низко наклоняюсь.	<i>(медленно наклонить руки вперёд)</i>

Хозяйка

Имитировать движения по тексту.

Кукле кашу я сварю:	<i>(мешать кашу)</i>
В миску молока налью,	<i>(наливать молоко)</i>
Положу туда крупу	<i>(насыпать крупу)</i>
И поставлю на плиту.	<i>(ставить на плиту)</i>
Будет каша хороша!	<i>(хлопать в ладоши)</i>
Кушай, кукла, не спеша.	<i>(погрозить указательным пальцем)</i>

Как за нашими за
двором

Стоит чашка с
творогом.

(показывать руками полукруги)

Прилетели две
тетери,

(взмахивать руками)

Поклевали –
улетели,

(постукивать пальчиками по столу и снова взмахивать руками)

На лугу зелёном
сели.

(положить руки на стол)

Помощники

Наши руки были
в мыле,

(выполнять вращательные движения руками)

Мы посуду сами
мыли,

(потирая кулачок о кулачок)

Мы посуду мыли
сами,

(показать ладошки)

Помогали нашей
маме.

(разжать кулачки и показать ладошки)

Хоровод

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышел пальчик погулять.

Только вышел из ворот –

Глядь, другой к нему идёт.

Вместе весело идти.

Ну-ка, третий, выходи!

Вместе станем в хоровод.

Вот!

Помощник

Топором дрова
колю,

(имитировать действие топора, двигая ладонями вверх-вниз)

А потом пилой
пилю.

(имитировать действие пилы, двигая ладонями вперёд-назад)

Отнесу их
бабушке,

(показать ладошки)

Чтоб испечь
оладушки.

(похлопать ладонями друг о друга)

Замок

На дверях висит
замок.

(пальцы сложить в «замочек»)

Кто его открыть
не смог?

Мы замочком
постучали,

(постучать о стол «замочком»)

Мы замочек
повертели.

(повертеть «замочек» на столе)

Мы замочек
покрутили

(покрутить «замочком» в воздухе)

И открыли!

(разжать «замочек» и показать ладоши)

Два котёнка

Повстречались два
котёнка:

(соединить мизинцы правой и левой руки)

«Мяу-мяу!»

Два щенка: «Ав-ав!»

(соединить безымянные пальцы)

Два жеребёнка: «Р-р-
р!»

(соединить средние пальцы)

Два быка: «Му-у-у!»

(соединить указательные пальцы)

Смотри, какие рога!

(вытянуть указательные пальцы и мизинцы)

Подвижные игры для детей от 4 до 5 лет

Острова

Описание.

В этой игре дети должны внимательно прислушиваться к музыке, чутко реагируя на ее прекращение. Они могут свободно двигаться по комнате, но должны отмечать, какие «острова» они уже посетили.

Детям необходимо разделять «острова» с другими детьми.

Это развивает способность к сотрудничеству
и усиливает чувство сплоченности в группе.

Материалы.

Вам потребуется «остров» для каждого ребенка, проще всего
взять для этого обруч.

Также вы можете использовать одинаковые куски ковра,
большие полотенца или упаковочную бумагу.

Важно, чтобы дети могли прыгать на острова уверенно, не соскальзывая.

Музыкальное сопровождение: «Большая соната» Паганини.

Инструкция детям.

Пока играет музыка, вы можете танцевать вокруг «островов»,
но при этом вы не должны наступать на них.

Можно двигаться по всей комнате и делать это так, как вам хочется.

Когда музыка остановится, вы должны забраться на «острова».

В принципе их хватит на всех, но вы можете разделить «остров» с кем-то из
детей.

*(Некоторое время спустя обсудите с детьми, готовы ли они выполнить
новое задание.)*

Теперь постарайтесь всякий раз прыгать на новый «остров»...

Можем ли мы сейчас убрать один «остров», чтобы вы стали делиться друг с
другом «островами»?..

Сколько «островов» должно остаться в конце игры, чтобы каждый из вас
нашел себе место?..

Робот

Описание.

В этой игре дети могут потренироваться в умении следовать
вербальным инструкциям. Более того, ребята получают
возможность научиться описывать направления движения
при помощи слов, они могут брать на себя ответственность
и выполнять простейшие функции управления другими людьми.

Инструкция детям.

Знаете ли вы, кто такой робот?...

Мы сейчас сыграем в игру, в которой будут действовать роботы.
Эти роботы понимают три простые команды: «Вперед!», «Стоп!»
и «Обратно!».

Встаньте здесь. Первая команда — «Вперед!». Если робот это
слышит, он идет маленькими шагами вперед, как бы с усилием.

Вы поняли, как надо идти? Давайте попробуем. Вторая важная команда, которую должен понимать робот — «Стоп!». Если робот слышит «стоп», он останавливается и больше не двигается. Третья команда — «Обратно!». Робот разворачивается и начинает медленно двигаться в обратном направлении.

Покажите мне, что вы понимаете эти команды: «Вперед! Стоп! Обратно!» Теперь объединитесь друг с другом. Один из вас будет роботом, другой — инженером, который хочет проверить, как работает робот. Инженер дает роботу команды, робот выполняет их. Инженеры также отвечают за то, чтобы роботы не сталкивались и не ломались. Давайте начнем играть, а потом вы поменяетесь ролями.

Чтобы все поняли, что надо делать, давайте один раз посмотрим, как это будет выглядеть.

*(Для демонстрации игры
выберите двух наиболее понятливых детей.)*

Подвижные игры для детей от 2 до 3 лет дома

С 2 до 2,5 лет

Учим наизусть

Малыши очень быстро запоминают стихи, особенно если слова сопровождаются действиями. Читайте стишок и показывайте:

Тили -	
бом!	(взмахните руками)
Что за	
гром?	(заткните уши руками)
Вот те	
раз -	(посмотрите на часы)
Ровно	
час!	(покажите один палец)

Игра развивает память и речь.

И снова мячик

Положите малыша животиком на надувной мяч и покачайте, придерживая за ножки.

На животике лежали — попробуем на спинке. Тоже хорошо!
А теперь посидим на мяче. Вот как на нем можно подскакивать!
Чтобы было еще веселее, напевайте:

Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять.
Хорошо мне с ним играть!

А где наши маленькие мячики? Нужно собрать их в коробку. Кто быстрее?

Игры с мячом развивают координацию, мелкую и крупную моторику, чувство равновесия, тренирует мышцы всего тела.

Посмотри-ка на себя!

Скажите малышу: «Если на тебе есть туфли, подпрыгни».
Помогите ему: покажите, что нужно сделать.
Вопросов можно придумать сколько угодно.
Например:
«Если на тебе есть рубашка, наклонись вперед»;
«Если на тебе надеты носочки, присядь».

Игра развивает наблюдательность и расширяет словарный запас.

Лети, птичка!

Встаньте лицом к малышу и возьмите его за ручки. Держась за руки, ходите по кругу и напевайте:

Лети, птичка, к нам в окно	(машите руками, будто летите).
Лети, птичка, через дверь	(машите руками),
Лети, птичка, к нам в окно,	
Прилетай и сядь на стул	(«летите», и коснитесь стула).

«Полетайте», расправив руки-крылья и касаясь разных предметов.

Игра расширяет словарный запас и развивает координацию.

Прыг-скок на лошадке

Усадите кроху на колени лицом к себе. Крепко держите его за талию и качайте вверх-вниз, напевая:

Прыг-скок, прыг-скок, стой, лошадка, тпру-у-у-у.

(крепко прижмите к себе малыша)

Прыг-скок, прыг-скок, выше, выше, выше, ух!

(поднимите малыша на руках)

Прыг-скок прыг-скок, в ямку бух!

(поддерживая малыша подмышки, опустите его)

Игра поднимает настроение и способствует установлению тесного контакта малыша со взрослыми.

Снова водим хоровод

Возьмите карапуза за ручку, ходите с ним по кругу и пойте:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — сели!

Сядьте на пол. Потом встаньте и снова ходите по кругу, напевая:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три - поворот!

Покружитесь на одном месте и снова возьмитесь за руки:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — прыг!

Действия можно придумывать любые — хлопать в ладоши, приседать, делать наклоны.

Игра развивает координацию и пространственное восприятие.

Зарядка с мячом

Положите малыша на мяч спиной, выпрямите ножки. Плавнo покачивайте ребенка из стороны в сторону и вперед-назад — 10 раз в каждом направлении. А теперь покачайте его в позе лягушки — тоже на спине, но с подтянутыми к груди коленками. Приговаривайте:

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки, —
Ква-а-а! Ква-а-а!

Теперь положите малыша на бочок: сначала — на левый, потом — на правый. Покачайте его в разные стороны и вперед-назад. Качание на мяче очень полезно для общего расслабления и тренировки позвоночника. Малыш перестает бояться и привыкает доверять взрослым.

Три медведя

Вместе с малышом расставьте на столе три комплекта посуды так, чтобы большая ложка лежала около большой тарелки, средняя — около средней, а маленькая — около маленькой. Точно так же расставьте стулья. Инсценируйте сказку «Три медведя». Папа исполнит роль медведя Михаила Потаповича, мама — медведицы Настасьи Петровны, а малыш — маленького медвежонка.

Игра развивает воображение, дает возможность сравнить понятия «большое — маленькое» и поднимает настроение.

Стойкий оловянный солдатик

Как стоит на одной ноге стойкий оловянный солдатик? Покажите малышу! Пусть малыш попробует постоять на одной ножке, а вы в это время читаете ему стишок:

На одной ноге постой-ка.
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними.
Да гляди, не упади.
А сейчас постой на левой.
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой.
Если ты солдатик бравый.

Игра развивает координацию, помогает научиться различать понятия «правый» и «левый».

Потанцуем!

Спойте песенку на стихи Ануфриевой, а малыш повторяет за вами движения:

Мы ногами топ-топ-топ,

(ходите по комнате, высоко поднимая ноги)

А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп!

(хлопайте в ладоши)

Ай да малыши, ай да крепыши!

По дорожке мы шагаем

(ходите по комнате)

И в ладошки ударяем.

(хлопайте в ладоши)

Топ-топ, ножки, топ!

(топайте, стоя на месте)

Хлоп, хлоп, ручки, хлоп!

(хлопайте)

Ай да малыши!

(кружитесь, положив руки на пояс)

Ай да крепыши!

Танцы развивают чувство ритма, творческие способности.

Кто как ходит?

Поиграйте с малышом в разных животных. Как они ходят?

Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно и важно, выбрасывая вперед ноги. А малыш пусть повторит. Изобразите лошадку. Отлично, а теперь пусть он покажет.

Покажите лисичку — пройдитесь на носочках.

Потом мишку косолапого — потопайте вразвалочку.

Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

Игра развивает творческие и физические способности.

Кто не любит одеваться?

Если малыш не любит одеваться, нужно сделать это занятие веселым и увлекательным.

Правила игры довольно просты: одевая малыша, скажите ему, что его ручки, ножки, животик, спинка играют с ним в прятки.

Надев носочки, приговаривайте: «Маленькие пальчики хотят поиграть с малышом в прятки. Сейчас мы наденем носочек и посмотрим. Точно, нет пальчиков — они спрятались!»

Когда вам нужно будет раздеть кроху, измените правила: находите спрятанные ручки, ножки, пальчики.

Игра развивает воображение и поднимает настроение.

От 2,5 до 3 лет

Я умею делать что-то

Спойте или прочитайте нараспев такой стишок:

Я умею делать что-то.
Делать что-то, делать что-то,
Вот что я могу!

Подпрыгните, а малыш — вслед за вами.

Продолжайте:

Я умею делать что-то.
Делать что-то. делать что-то.
Вот что я могу!

Хлопните в ладоши, и малыш сделает то же самое.

Потом, читая этот стишок, вы можете приседать, бегать — что захотите. И малыш вместе с вами!

Игра развивает координацию, умение последовательно выполнять движения.

Телефонный разговор

Для того чтобы научить малыша говорить, позвоните ему по настоящему телефону.

Задавайте вопросы, на которые малыш смог бы ответить хотя бы «да» и

«нет».

Попросите бабушку, чтобы она звонила каждый день и разговаривала с малышом. Это будет настоящий ритуал:

«Малыш, беги к телефону, тебе бабушка звонит!»

Игра развивает речевую активность.

Идет бычок, качается...

Возьмите хорошо обработанную доску шириной 20-25 см и длиной 1,5-2 м. Положите доску одним концом на диван, а другим на пол — вот вам и горка. Возьмите малыша за руку и предложите ему подняться по доске. Помогите ему спуститься. Постепенно малыш научится это делать самостоятельно.

Упражнение развивает координацию, укрепляет мышцы ног.

Пятнашки-догонялки

Скажите малышу: «Догони меня!», и он радостно помчится за вами вдогонку.

А теперь бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню-догоню!»

Усложните задачу: пусть малыш бежит на носочках. Пойте песенку-потешку:

Где же наши ножки,
Где же наши ножки?
Вот, вот наши ножки!
Пляшут наши ножки.
Где же наши детки.
Где же наши дежи?
Вот, вот наши детки.
Пляшут наши детки!

Игра очень полезна для улучшения осанки и профилактики плоскостопия.

Теплое-холодное

В одну пластиковую бутылку налейте холодную воду, в другую — прохладную, в третью — теплую, в четвертую — горячую. Дайте малышу потрогать бутылки:

«Видишь, вода имеет разную температуру. Ну-ка сравни!» Попросите расставить бутылки от самой холодной к самой горячей.

Приучайте пользоваться кранами с горячей и холодной водой.

Игра развивает познавательные навыки ребенка и самостоятельность.

Семья

Этот пальчик - дедушка (большой),
Этот пальчик - бабушка (указательный),
Этот пальчик - папочка (средний),
Этот пальчик - мамочка (безымянный),
Этот пальчик - я (мизинец).
Вот и вся моя семья.
Хлопать в ладоши.

Дождик капает

Дождик капает,
Дождик капает.
Кап -кап-кап.
Кап-кап-кап.
Пальчики обеих рук постукивают по столу.

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.
Дети в лес пошли гулять.
"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.
Там живет лиса.
Рукой показать хвост за спиной.
Там живет олень.
Пальцы рук разведены в стороны.
Там живет барсук.
Кулачки прижать к подбородку.
Там живет медведь.
Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

Пять и пять

Пять и пять пошли гулять.
Вместе весело играть.
Сжатие - разжатие пальцев рук.
Повернулись, улыбнулись,
Вращение кистей рук.
В кулачок опять свернулись.
Вот какие молодцы. Стучать кулачками.

Яблонька

У дороги яблонька стоит,
Руки сплести над головой, пальцы разжаты.
На ветке яблочко висит.
Сложить запястья вместе.
Сильно ветку я потряс,
Руки над головой, движения вперед-назад.
Вот и яблочко у нас.
Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.
В сладко яблочко вопьюсь,
Соединить запястья, ладони развести.
Ах, какой приятный вкус.

Дружба

Дружа в нашей группе
Девочки и мальчики.
Соединять пальцы в "замок".
С вами мы подружим
Маленькие пальчики.
Касание кончиков пальцев обеих рук.
Раз, два, три, четыре, пять -
Начинай считать опять.
Парное касание пальцев от мизинцев.
Раз, два, три, четыре, пять -
Мы закончили считать.
Руки вниз, встряхнуть кистями.

Прогулка

Пошли пальчики гулять,
Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.
А вторые догонять.
По столу "бегут" указательные пальцы.
Треть пальчики бегом,
Средние пальцы.
А четвертые пешком.
Безымянные пальцы.
Пятый пальчик поскакал
Касаться стола ритмично обоими мизинцами.
И в конце пути упал.
Хлопнуть кулаками по столу.

Засолка капусты

Мы капусту рубим,
Движения прямыми кистями вверх-вниз.
Мы морковку трем,
Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,
Имитировать посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жжем.
Интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.

Наперегонки

Мы по лесенке бежали
И ступенечки считали:
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли дети погулять,
Побежали вдоль реки
Дети наперегонки.
Клавиатурные движения пальцами по столу и "бег" по столу указательным и средним пальцами.

ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем.

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

1. Потягивание

И. п. - из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяткой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонью вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладони вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладонями перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытается освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разведившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

Х. Массаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонью по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз снимает глазное напряжение, укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию. Ее можно делать как паузу и разгрузку в ходе детских занятий, требующих усидчивости и дающих нагрузку на зрение. Чтобы дети могли проявить свою активность, лучше все занятия с ними проводить в игровой форме и использовать гимнастику для глаз.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка». Можно после гимнастики для глаз делать различные гримасы для снятия напряжения и артикуляционную гимнастику.

Ниже представлено много вариантов детской гимнастики для глаз.

ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

(поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна)

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда — сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

(повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна)

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

(плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

(смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

(поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

*(посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)*

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*(закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений
пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко
от наружного края к носу, затем наоборот)*

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

ЧАСОВЩИК

Часовщик прищурил глаз, *(закрыть один глаз)*
Чинит часики для нас. *(закрыть другой глаз, открыть глаза)*

ЁЛКА

Ёлка плакала сначала от домашнего тепла, *(потереть глаза)*

Утром плакать перестала, *(поморгать глазами)*

Задышала. Ожила. *(подышать)*

БАБОЧКА

Спал цветок *(закрыть глаза, расслабиться)*

И вдруг проснулся, *(помассировать веки, слегка надавливая на них
по часовой стрелке и против неё)*

Больше спать не захотел, *(поморгать глазами)*

Встрепенулся, потянулся, *(руки поднять вверх — вдох, посмотреть
на руки, руки согнуты в стороны — выдох)*

Взвился вверх и полетел. *(потрясти кистями, посмотреть вправо-
влево)*

ЁЛКА

Вот стоит большая ёлка,
(выполняют движения глазами)

Вот такой высоты.
(посмотреть снизу вверх)

У неё большие ветки.

Вот такой ширины.
(посмотреть слева направо)

Есть на ёлке даже шишки,
(посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки.
(посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый
(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз и повторить)

И сосёт в берлоге лапу.

СОЛНЫШКО И ТУЧКИ

Солнышко с тучками в прятки играло.
(посмотреть глазами)

Солнышко тучки-летучки считало:
(вправо-влево)

Серые тучки, чёрные тучки.
(вверх-вниз)

Лёгких – две штучки,
Тяжёлых – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Солнце на небе всю засияло.
(закрыть глаза ладонями)

Продавало солнышко (поморгать глазками) на весёлой ярмарке

Платья разноцветные, яркие — прияркие.

Приходил на ярмарку весёлый народ.

Побывал на ярмарке весь огород.

СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*
Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой,
сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(отвести снежинку вправо, проследить
движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... *(поднимать снежинки вверх и опускать вниз)*

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив
снежинку на пол)*

Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*

Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

МЯЧ

Мой веселый, звонкий мяч, *(посмотреть влево- вправо)*

Ты куда помчался вскачь? *(посмотреть вниз — вверх)*

Красный, синий, голубой, *(круговые движения глазами: налево —
вверх — направо — вниз — вправо — вверх — влево — вниз)*

Не угнаться за тобой. *(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,
повторить 2 раза)*

ОСЕНЬ

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

*(круговые движения глазами : налево — вверх — направо — вниз —
вправо — вверх — влево — вниз)*

Пожелтел орешник и зарделись клены,
(посмотреть влево — вправо)

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
(посмотреть вверх — вниз)

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите — осень в золото одета! *(зажмурить глаза, потом
поморгать 10 раз, повторить 2 раза)*

ОВОЩИ

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.

(обвести глазами круг)

Наверху созрела слива,

(посмотреть вверх)

А внизу растет крапива,

(посмотреть вниз)

Слева – свекла, справа – брюква,

(посмотреть влево- вправо)

Слева – тыква, справа – клюква,

(посмотреть влево- вправо)

Снизу – свежая трава,

(посмотреть вниз)

Сверху – сочная ботва.

(посмотреть вверх)

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)

МОСТИК

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

(глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(глазами смотрят вверх-вниз)

СТРЕКОЗА

Вот такая стрекоза — как горошины глаза.

(пальцами делают очки)

Влево- вправо, назад- вперед-
(глазами смотрят вправо- влево)

Ну, совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко.

(смотрят вниз)

ТЕРЕМОК

Терем- терем- теремок!

(движение глазами вправо- влево)

Он не низок, не высок,

(движение глазами вверх- вниз)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

(моргают глазами)

ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капель, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.

КОТ

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт
(закрывать по очереди оба глаза)
Кот играет в «Жмурки»
(крепко зажмуриться)
— С кем играешь, Васенька?
— Мяу, с солнцем красненьким!
(открыть оба глаза)

КАЧЕЛИ

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть глазами вверх, вниз)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть вверх, вниз)

В ЛЕСУ

Ходит солнышко по кругу,
(вращательные движения глаз)
Дремлет олениха.
(глаза закрыты)
Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо.
(открыть глаза)
Мы походим по опушке и найдем тропинку.
(посмотреть вниз)
Вот сорока на верхушке
(посмотреть вверх)
Клювом чистит спинку.

ЦВЕТЫ

Наши алые цветы распускают лепестки
(смотрим вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет,
(моргать быстро)

Наши алые цветы закрывают лепестки,
(закрывать глаза)

Тихо засыпают, головой качают.
(смотреть по сторонам)

ПРОГУЛКА В ЛЕСУ

Мы отправились гулять.
(шагают на месте)

Грибы — ягоды искать
Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине,
(смотрят вверх)

Вот грибок растет на пне,
(смотрят вниз)

Дрозд на дереве сидит,
(смотрят вверх)

Ежик под кустом шуршит.
(смотрят вниз)

Слева ель растет — старушка,
(смотрят вправо)

Справа сосенки — подружки.
(смотрят влево)

Где вы, ягоды, ау!

(повторяют движения глаз)

Все равно я вас найду!

(влево — вправо, вверх — вниз)