

Муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад №2 «Золотой ключик»  
Барабинского района Новосибирской области

***Картотека игр с применением здоровьесберегающих  
технологий по музыкальному развитию***

Составитель: Петрова А.Н.  
Музыкальный руководитель I КК

## Артикуляционная гимнастика

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА, ЯЗЫКА

1. "Мячик". Набрать ртом воздух, сомкнуть губы, передвигать комок воздуха из правой щеки в левую, из-под верхней губы под нижнюю. В конце каждого движения сделайте задержку на несколько секунд. Повторите 5-10 раз.
2. "Прятки". Спрячьте губы, втяните их в рот, зажмите. Удерживайте это положение несколько секунд. Повторите 3-5 раз. Можно языком несколько раз провести по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам - предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.
3. "Хоботок". Сомкнутые губы вытяните вперед, удержите на 10-15 секунд, расслабьте. Повторите 5-10 раз.
4. "Улыбка". Сомкнутые губы растяните в улыбке, как можно сильнее. Удерживайте улыбку 5-10 секунд, расслабьтесь и повторите упражнение 5-10 раз.
5. Последовательно вытяните верхнюю и нижнюю губы на зубной ряд. Удерживайте их в таком положении 5-10 секунд. Повторите несколько раз.
6. Сомкнутые губы переместите вправо, влево. В конце каждого движения сделайте задержку на несколько секунд. Повторите несколько раз.
7. "Барабан". Плотнo сомкните губы, надуйте щеки. Кулаками аккуратно ударяйте по надутым щекам, пока не выйдет весь воздух. Повторите несколько раз.
8. Погримасничайте. Сделайте мимические упражнения перед зеркалом. Не забывайте, это полезно только для укрепления мышц лица.
9. Согнутыми пальцами обеих рук похлопайте по лицу в направлении от подбородка вверх, от носа в стороны. Это упражнение делайте почаще после умывания. Оно хорошо укрепляет мышцы лица.
10. Возьмите пластмассовые б
11. "Отбойный молоток". Произносите звук "д, д, д, д", усиленно прижимая кончик языка к передним зубам. Выполняйте сначала в течение 30 секунд, постепенно доведите до 2 минут.
12. "Красим потолок". Представьте, что язык - это кисть, а верхнее небо - потолок, который вы "красите". Выполняйте упражнение тщательно, с усердием. Две-три минуты пролетят незаметно.

13. "Переключка зубов". Кончиком языка коснитесь каждого зуба в верхнем ряду, затем - в нижнем.

14. Массаж десен. Кончиком языка массируйте десны верхней челюсти, затем нижней. Движения выполняйте в разных направлениях.

15. Массаж внутренней части губ. Кончиком языка проведите вдоль верхней губы, затем (в другом направлении) - вдоль нижней

## Игровые дыхательные упражнения

Перед выполнением общего комплекса артикуляционной гимнастики важно выполнить 1-2 упражнения для развития речевого дыхания

1. **Футбол**: скатать из кусочка ваты шарик и дуть на него, загоняя в ворота из двух кубиков; потом попытаться подуть на шарик через распластанный язык, находящийся между губами.

2. **Снегопад**: из ваты сделать снежинки, положить их на ладошку и подуть; потом усложнить задание — дуть на снежинки через распластанный между губами широкий язык.

3. **Листопад**: то же самое, только дуть на вырезанные из цветной бумаги листья.

4. **Кораблик**: дуть на бумажный кораблик, плавающий в тазу с водой.

5. **Буря в стакане**: взять соломинку для коктейля и стакан с водой

6. **Снежная буря**: в бутылку из под воды накрошить пенопластовых шариков, в крышке проделать отверстие и вставить туда трубочку, дуть через трубочку, вызывая «снежную бурю».

7. **Задуй свечу**: задуть горящую свечу, усложнить задание, задувая через распластанный между губами язык.

8. **Парашют**. Это упражнение выполняется после освоения 2–3 вышеизложенных упражнений и их усложнённых вариантов с распластанным между губами языком. Положить плоскую ватку на кончик носа, широкий язык распластать между губами, направив его кончик на ватку и, набрав воздуха через нос, подуть. Ватка, как парашют, должна взметнуться вверх.

9. **Фасолевые гонки**: выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка. Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов «фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

10. **Горох против орехов**: чередование длительного плавного и сильного выдоха. Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки (2—3 горошины и 2—3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.

11. **«Мыльные пузыри»**: развитие меткости выдыхаемой струи. Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь

или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.

12. «**Новогодние трубочки-шутки**»: развитие длительного плавного и сильного выдоха. Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивается бумажный язычок.

13. «**Надуй игрушку**»: развитие сильного плавного выдоха. Небольшие надувные игрушки дети приносят из дома. Следует их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки. Потом можно с ней поиграть

## **Игры для расслабления (детям 3-6 лет)**

Даже маленькие дети должны уметь расслабляться. Когда ребенок расслаблен, информация, которую ему необходимо усвоить, передается по нервным путям легче и более полно. Если тело малыша напряжено и неподвижно, восприятие информации из окружающей среды или даже от собственного тела становится очень ограниченным, и ребенку трудно правильно отреагировать или принять подходящее решение. Когда ребенок спокоен и чувствует себя безопасно и уютно, он учится быстрее и легче.

Многие дети, посещающие ясли и детские сады, переживают стресс и находятся в постоянном напряжении, важно уметь помочь им расслабиться и успокоиться. В этой главе мы предлагаем интересные игры, направленные на достижение этой цели. Прежде чем дети приступят к подвижным занятиям, имеет смысл проводить короткие расслабляющие игры. Малыши станут восприимчивее, любопытнее, у них поднимется настроение. Да и для нас, взрослых, работа с детьми, которые чувствуют себя хорошо, обещает быть более приятной и продуктивной. Дети заражают нас своей творческой жизненной энергией и помогают нам добиваться хороших результатов.

### **1. Волшебное перо**

*Описание:*

Эта поэтичная игра дает детям прекрасную возможность расслабиться и сконцентрировать внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как ведущему группы. Ребята охотно разрешают прикасаться к себе необычным способом. Каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания. Игра развивает телесное сознание детей — в особенности их тактильное восприятие.

*Материалы:* вам понадобится большое красивое перо. Также вы можете использовать кончики собственных пальцев.

*Возраст участников:* с 3 лет.

*Инструкция детям:*

Сядьте в круг на пол. У меня в руках волшебное перо, которым я коснусь разных мест вашего тела. Оно приятно на ощупь, и его прикосновение подарит вам бодрость и веселье. Я поочередно буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно коснусь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаза, ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. После этого он может открыть глаза, а волшебное

перо коснется другого ребенка.

*(Играя в эту игру первый раз, ошибку на несколько сантиметров вы можете считать вполне хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место. Помните о том, что дети учатся, наблюдая.*

*Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы можете доверить волшебное перо одному или нескольким детям.)*

## **2. Падающее перо**

*Описание:*

В этой игре вашим помощником будет маленькое пушистое перышко либо иной подобный предмет, легкий и воздушный.

*Возраст участников:* с 3 лет.

*Инструкция детям:*

У меня в руке маленькое пушистое перышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю.

Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух: давайте узнаем, сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. Мы можем посчитать вместе: раз... два... три... четыре... пять...

Теперь станьте здесь. Представьте, что каждый из вас — маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы, пролетевшей над землей. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить как перышко, и при этом считать до пяти. На счете три, вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу... Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслабленно.

Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали: раз... два... три... четыре... пять...

## **3. Гамак**

*Описание:*

Эта игра дает возможность хорошо расслабиться под музыку. Каждый ребенок может понежиться, получив необычный подарок от взрослых. Дети любят подобные игры.

*Возраст участников:* с 3 лет.

*Материалы:* шерстяное одеяло или простыня; спокойная инструментальная музыка. Очень хорошо подходят «Колыбельная» Брамса и «Мечтания» Шумана.

*Инструкция детям:*

В некоторых странах люди, когда хотят хорошо и комфортно отдохнуть, используют гамак. Полностью расслабившись, они ложатся в него и мягко покачиваются из стороны в сторону. Сегодня мы сделаем особенный гамак: я постелю на пол одеяло, и один из вас может на некоторое время улечься на него. Один взрослый становится у его головы, а другой — у ног, затем мы немного приподнимаем одеяло, и ребенок медленно раскачивается в гамаке в такт музыки. Все остальные дети стоят вокруг и могут, приветливо улыбаясь, подпевать звучащей мелодии. Через некоторое время мы мягко опускаем ребенка на пол. И гамак освобождается для следующего ребенка.

*(Присматривайте за ребенком, который качается в гамаке; напевайте мелодию вместе со всеми и ощущайте своим телом ее ритм.)*

#### 4. Волшебный воздушный шарик

##### *Описание:*

В этой игре дети учатся управлять своим телом, развивают чувство формы и пропорции. Одновременно они расслабляются и концентрируют внимание. Кроме того, ребята задействуют фантазию и развивают воображение.

*Возраст участников:* с 4 лет.

##### *Инструкция детям:*

Давайте вместе поколдуем и превратимся в воздушные шарики. Каждый скажет мне, какого цвета он хочет быть...

Теперь ложитесь на пол. Сейчас вы — ненадутые шарики, вы совсем без воздуха. Я хочу, чтобы по мере того, как я буду вас надувать, вы меняли свою форму и все больше становились похожими на надутые воздушные шарики. Приступаю немедленно: я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу станете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. *(Выдохните воздух с четким звуком. Дети должны слегка приподняться над полом.)* Старайтесь оставаться в этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха.

Я задую в вас немного воздуха, а вы еще чуть-чуть приподнимитесь, чтобы стать побольше. *(Громко выдохните)* Сохраняйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз...

Теперь я вас опять немного увеличу. *(Снова выдохните.)*

Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. *(Снова выдохните.)* Теперь вы совсем большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Кому-нибудь нужен еще воздух? Я буду обходить вас и наполнять ваши руки дополнительным воздухом до тех пор, пока не увижу красивые, тугие шары. *(Обойдите детей.)* И тебе я даю еще воздуха... и тебе...

Теперь мы можем уменьшить шарики. Слушайте шум воздуха, выдувающегося из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь.

*(Издавайте легкое «сс-с...», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух.)*

Сс-с... теперь вы стали чуть меньше.

Сс-с... еще немного меньше.

Сс-с... и еще меньше.

Сс-с... и еще меньше.

Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось воздуха... Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел.

*(Переходите от ребенка к ребенку, и если вы видите, что у кого-то остались напряженными плечи или колени, обратитесь к нему.)*

Я помогу тебе выпустить отсюда воздух, чтобы ты смог лежать на полу более расслабленно и легко. *(Нежно прикоснитесь к нужной части его тела, произнося «сс-с...».)*

#### 5. Путешествующий шарик

##### *Описание:*

Используемый в игре цветной воздушный шар притягивает внимание детей и помогает тренировать чувство расстояния. Игра сплачивает группу.

**Материалы:** вам будет необходим надутый воздушный шар средней величины.

Подберите хорошую инструментальную музыку; мы можем порекомендовать «Вариации

на тему Моцарта » М.И. Глинки.

*Возраст участников:* с 3 лет.

*Инструкция детям:*

Я хочу пригласить вас поиграть в игру, которая называется «Путешествующий шарик».

Сядьте тесным кругом на пол. Как только я включу музыку, начинайте передавать друг другу воздушный шарик, пока он не пройдет круг...

Теперь отодвиньтесь чуть-чуть назад, чтобы круг стал шире. Снова передавайте шарик по кругу, но на этот раз в другом направлении. Пусть он сделает еще один круг. Это уже немного сложнее...

Опять отодвиньтесь еще немного назад и сделайте круг еще шире. Ложитесь на живот, вытяните ноги, руки и снова передавайте шарик по кругу. Не бросайте его соседу, а протягивайте. Вы чувствуете, как шарик заставляет вас тянуться?

*(Дайте кругу расшириться так, чтобы дети все еще могли передавать шарик.*

*Для детей постарше — от 4 до 5 лет — хорошо провести другой вариант этой игры. В этом случае ребята начинают игру, сидя спиной к центру круга. Здесь круг должен увеличиваться медленней, а в третий раз, чтобы передавать шарик, дети могут лечь на спину.)*

## **6. Мороженое**

*Описание:*

Это красивая игра-фантазия для летнего времени, которая нравится всем любящим мороженое детям. Играя в нее, ребята расслабляются и ощущают разные части своего тела.

*Возраст участников:* с 4 лет.

*Инструкция детям:*

Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть. Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден...

И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам, что вы можете снова встать.

## **7. Я рядом с тобой**

*Описание:*

Это оригинальное упражнение очень хорошо помогает детям сконцентрировать внимание. Не беспокойтесь, если дети лишь иногда будут правильно угадывать ваше приближение. Этот навык требует некоторой тренировки. Время от времени повторяйте игру, пока ваше терпение не будет вознаграждено. Дети могут обнаружить ваше присутствие множеством способов: слыша шелест вашей одежды, различая тень, ощущая вибрацию пола, волнение воздуха, запах ваших духов и иным образом, через те чувства, для которых даже нет

названий.

Лучшие результаты получаются, если к началу игры ребята уже находятся в расслабленном состоянии, а также после расслабляющей сказки или сразу после обеда.

*Возраст участников:* с 4 лет.

*Инструкция детям:*

Ложитесь на пол там, где вы чувствуете себя хорошо и уютно, и закройте глаза. *(Если нет ковра или коврового покрытия, дети могут лечь на шерстяные одеяла или небольшие матрацы.)*

Пока вы лежите с закрытыми глазами, я буду ходить по комнате — так тихо, как только смогу.

Я буду подходить к кому-нибудь из вас вплотную, а потом отходить. Когда я перестану говорить, в комнате станет совсем тихо. Попробуйте почувствовать, когда я подхожу к вам близко. Если вы почувствуете, что я очень близко к вам, поднимите вверх одну руку. А когда вам покажется, что я опять отошла, опустите руку вниз. Не открывайте глаз! *(Очень медленно ходите по комнате и подходите к детям. Подходите к одним и тем же ребятам с разных сторон.)*

## **8. Колка дров**

*Описание:*

Это замечательное расслабляющее упражнение, которое хорошо проводить осенью.

*Возраст участников:* с 5 лет.

*Инструкция детям:*

Представьте, что вы — дровосеки, которые работают в лесу. Вы завалили много деревьев, распилили стволы на короткие бревна. Теперь эти бревна нужно поколоть, чтобы зимой положить их в печь или камин и хорошенько обогреть дом.

Станьте здесь, широко расставив ноги. Представьте бревно, которое надо поколоть. Двумя руками вы держите рукоять большого, тяжелого топора. Занесите этот топор над головой. Представьте, какой он тяжелый; глубоко вдохните и на выдохе сильно ударьте топором по дереву... Вам удалось его расколоть?

Давайте попробуем еще раз. Снова поднимите топор над головой. Вдохните, и, выдыхая, сильно ударьте по дереву...

Хотите сделать полено еще меньше? Тогда возьмите топор и расколите бревно еще раз... А теперь принесите мне все поленья и сложите здесь. Кладите их аккуратно, друг на дружку.

## **9. Медведь после спячки**

*Описание:*

В этой подвижной игре дети могут сосредоточиться и расслабиться, постепенно растягивая все мышцы.

**Материалы:** для первой части игры (медведь в зимней спячке) поставьте мелодичную музыку, например, «Колыбельную» Брамса и «Мечтания» Шумана .

*Возраст участников:* с 4 лет.

*Инструкция детям:*

Вы уже знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге, и когда начинает падать снег и в лесу дует ледяной ветер, им снятся спелые ягоды, которые они найдут летом.

Представьте, что каждый из вас — медведь. Ложитесь на пол и свернитесь калачиком, пока вам не станет достаточно тепло. Вы можете спать всю зиму вплоть до весны. Чтобы медведи смогли мечтать во сне, я включу подходящую музыку.

*(Когда колыбельная закончится, продолжите рассказ о медведях.)*

Наступила весна. Солнце светит ярче, и снег начал таять. Первые весенние цветы протягивают свои лепестки к солнцу. Медведи медленно просыпаются. Они ложатся на спину. Вы еще совсем-совсем сонные и усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону... А теперь назад...

Поднимите другую руку и протяните ее вперед... в сторону... назад...

Медленно, очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Надавите обеими руками на пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед; сделайте это четыре раза... Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину. Вы почувствовали, как растягиваются ваши пальцы?

Проснуться вам помогут движения ногами. Пусть обе руки упираются в пол, поднимите вверх одно колено и медленно потяните ногу назад... Растяните таким же образом вторую ногу... Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги — назад...

Продержись так как можно дольше, а я тем временем буду считать: раз... два... три... четыре...

Теперь вы можете расслабиться. Радуйтесь пришедшей весне, а я тем временем поставлю вам какую-нибудь красивую музыку...

## **10. Макароны**

*Описание:*

Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое очень нравится детям.

*Возраст участников:* с 3 лет.

*Инструкция детям:*

Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.

Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком...

А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.

## **11. Могучий лев**

*Описание:*

Это короткая интересная игра, помогающая детям расслабить мышцы лица и шеи. Одновременно она способствует углублению дыхания.

Эта игра нравится детям прежде всего потому, что они могут идентифицировать себя с могучим зверем и показать свой голос.

*Возраст участников:* с 3 лет.

### *Инструкция детям:*

Встаньте на колени на пол и положите руки на ноги. Сейчас вы можете превратиться в великолепных львов: сильные когти... хвост с коричневой кисточкой... могучая голова с громадной пастью и блестящими зубами...

Широко откройте свои львиные глаза.

Теперь распахните львиную пасть и высуньте львиный язык.

Очень устрашающе!.. Но можно сделать еще кое-что...

Издайте негромкий, но мощный львиный рык; он, вероятно, звучит, как далекий гром или рычание большой, очень большой собаки.

А сейчас попытайтесь издать действительно страшный рык. Рычите на меня страшным рыком... Теперь порычите на своих соседей с одной, а потом с другой стороны от вас...

Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свою львиную морду и львиный язык...

Опять откройте глаза и еще раз порычите на меня... на ребят с левой стороны... на ребят с правой стороны... Не закрывайте львиную пасть.

Закройте глаза, еще раз почувствуйте свои львиные глаза, морду и язык...

А теперь закройте свою пасть. Облизните львиным языком львиные губы, сильно потрясите головой... и откройте глаза.

## **12. Пальцы прячутся**

### *Описание:*

Эта игра тренирует мышцы рук и является замечательной подготовкой к подвижным упражнениям из книги «Привет, ручки!» .

*Возраст участников:* с 3 лет.

### *Инструкция детям:*

Сядьте на пол, протяните руки вперед и пошевелите пальцами, как сороконожка ногами. Очень быстро поработайте пальцами в воздухе, вверх, вниз, в одну сторону, в другую сторону...

А теперь хорошенько спрячьте пальцы в кулачках, так чтобы никто не смог их увидеть. Они должны полностью скрыться. Никто не должен их больше видеть! Мы сможем их найти, только если позовем сыщика.

Теперь выпустите свои пальцы наружу. Покажите им весь белый свет, чтобы они сказали: «Мы уже бывали здесь прежде!»

Потяните растопыренные пальцы, превращая каждую кисть в красивую звездочку...

Теперь поднимите руки высоко вверх и скажите потолку нашей комнаты: «Добрый день, это я».

Помашите другому ребенку обеими руками и скажите: «Привет, это я».

Теперь положите руки на колени и дайте им перевести дух; пусть отдохнут ваши мизинцы; пусть отдохнут безымянные пальцы; средние пальцы пусть отдохнут; пусть отдыхают указательные пальцы; и, наконец, пусть отдохнет ваш красивый гибкий большой палец.

## **13. Праздничные свечи**

### *Описание:*

Эта игра поможет детям урегулировать дыхание и автоматически начать глубже дышать. Одновременно ребята смогут расслабить мышцы лица.

Это прекрасное, очень простое упражнение захватывает внимание детей и помогает им

собраться.

*Возраст участников:* с 3 лет.

*Инструкция детям:*

Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят?..

Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.

Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их всех. Дуйте очень сильно!

Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта...

Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед...

Положите руки на колени и дайте им передохнуть.

## **14. Воздушный шар**

*Описание:*

Чтобы построить один большой воздушный шар, дети должны включить свое воображение. В ходе игры они начинают глубже дышать, расслабляются и получают приятное чувство свободы и единения со всеми.

*Возраст участников:* с 4 лет.

*Инструкция детям:*

Станьте в круг и возьмитесь за руки. Не размыкая рук, все одновременно ложитесь на спину на пол. Спокойно лежа на полу, представьте, что вы — большой красивый воздушный шар. В шаре совсем мало воздуха. Вы можете лежать совсем совсем расслабленно?

Если вы услышите звук «шшш...», это значит, что шар начинает медленно наполняться воздухом. (*Произнесите: «Шшш...»*)

Каждый из вас немного наполнился воздухом: воздух проникает всюду, в ступни, ноги, живот, руки...

Я буду вдвухать в шар еще воздух, а вы постепенно поднимайтесь. Мне хочется увидеть, как все больше детей встает и шар все больше наполняется воздухом. Старайтесь не размыкать рук.

(*Не спеша идите вперед и дайте детям возможность представить, что они медленно наполняются воздухом.*)

Шар надувается все больше. Теперь уже видны красивые пестрые кольца, украшающие шар: желтые, красные и зеленые...

А теперь все дети встают. Продолжайте держаться за руки и дайте шару еще немного надуться. Сделайте круг шире и почувствуйте, как велик шар. Глубоко дышите, наполняйте воздухом живот, спокойно вдыхайте и выдыхайте... вдыхайте и выдыхайте...

Теперь представьте, что шар медленно-медленно взлетает в небо. Легкий ветерок уносит его за собой. Шар легко парит в воздухе. Его цвета сверкают на солнце, а внизу на земле стоят дети и говорят: «Смотрите, вот летит красивый разноцветный воздушный шар».

А теперь пришло время опять опустить шар на землю. Это совсем не сложно: надо выпустить немного воздуха из шара. Это сделаете вы, все одновременно издавая звук:

«Ссссс... ссссс... ссссс...»

Почувствуйте, как в шаре остается все меньше воздуха. Держитесь за руки и пройдите немного вперед. Выпустите еще воздуха из шара и почувствуйте, как он становится тяжелее. Ваша голова становится тяжелей, ваши руки и ваши ладони становятся тяжелее, ваши ноги становятся тяжелее. Выпустите еще воздуха и вместе медленно-медленно опуститесь на пол и останьтесь там лежать очень расслабленными. Когда окажитесь на полу, вы можете разомкнуть руки. Я пройду мимо каждого из вас и посмотрю, где в шаре остался воздух.

*(Переходите от ребенка к ребенку и «расслабляйте» части тела, которые еще выглядят напряженными.)* Возможно, ты сможешь еще отсюда выпустить воздух. *(Издавайте вместе с ребенком звук «сссс...»)*

## **15. Круг, начертанный мелом**

*Описание:*

Игра помогает детям расслабить мышцы ног и ступней.

*Возраст участников:* с 4 лет.

*Инструкция детям:*

Ложитесь на пол...

Поднимите одну ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела.

Какого цвета ваш мел: белый, красный, зеленый или желтый?

Нарисуйте мелом большой круг...

Теперь начертите совсем маленький круг...

Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг... и еще один маленький...

То же самое сделайте с другой ногой. Поднимите ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета этот мел?.. Начертите им большой круг в воздухе...

Теперь нарисуйте маленький круг...

Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг... и еще один маленький...

А теперь снова встаньте.

*Более подробно об этом вопросе можно почитать в книге Клауса Фопеля [«С головы до пят: Подвижные игры для детей 3–6 лет»](#).*

**Картотека упражнений по разным здоровьесберегающим технологиям  
для дошкольников (массажи, гимнастика для глаз, дыхательная  
гимнастика)**

### Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька.  
Легко, в ритме стихотворения по бедрам от колена вверх  
Водяная сабелька,  
делают пилящие движения  
Лужу резал, лужу резал,  
ребрами ладоней.  
Резал, резал, не разрезал,  
И устал, и перестал.  
(Поглаживают ладошками.)



### Массаж лица и рук «Умывальная песенка»

Хуже наказанья – Жить без умыванья. Все ребячьи лица Обожают мыться. Без воды, без мыла – Всех бы грязь покрыла. Чудно, чудно – вымыться не трудно! Чистым быть чудесно! Теперь нос чистый, Теперь рот чистый. И подбородок чистый. И глазки блестят — Весело глядят.	(Качают головой из стороны в сторону.  Мягкими движениями Проводят ладонями по лицу сверху вниз. Растирают ладонями нос.  Растирают ладонями уши. Потирают ладони друг о друга. Прикасаются указательным пальцем к носу. Показывают пальчиком на рот. Прикасаются пальцем к подбородку. Прикасаются к внешним уголкам глаз. Протягивают ладошки вперёд.)
--	--



### Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котятка глаза и носы,  
(Мягко проводят пальцами по векам, носу  
И щёчки, и лобики,  
щекам, лбу,  
Даже – усы.  
ещё раз по крыльям носа.  
И доброе слово друг дружке  
Поглаживают ладонями ушки.)  
Мякнули в чистые ушки.



### Массаж лица «Нос, умойся!»

Кран, отройся!

*(Показывают правой рукой, как отрывают кран.*

Нос, умойся!

*Указательными пальцами растирают крылья носа.*

Мойтесь сразу оба глаза.

*Мягко проводят пальцами по лбу.*

Мойтесь, уши,

*Ладонями растирают уши.*

Мойся, шейка!

*Мягко поглаживают шею спереди.*

Шейка, мойся хорошенько!

*Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд груди.*

Мойся, мойся, обливайся!

*Легко гладят щёки.*

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!!!

*Трут ладонями друг о друга.)*



### **Массаж рук «Петушинная семья»**

Петя, Петя-петушок  
влево.

*Качают головой вправо-*

Поднял красный гребешок,  
другу,

*Прижимают ладошки друг к*

*раздвинув пальцы, и*

*приставляют их к головам («гребешок»)*

Громко-громко закричал,  
плечу сначала

*Поглаживают от кисти к*

К себе курочек позвал.

*левую руку, потом правую.*

Курочки-пеструшки

*Похлопывают ладошкой левую руку,*

Петю услышали.

*затем правую.*

Быстро побежали.

*«Пробегают» пальчиками правой руки по левой- по правой.*

А за ними и цыплятки  
побежали без оглядки.

Стали зёрнышки клевать —

*Поколачивают пальцами сначала*

Клюю-клю-клю,

*левую руку, потом правую.*

Клюю-клю-клю!

Травку сочную щипать —  
щип-щип, щип-щип!

*Поглаживают левую руку.*

А потом давай плясать-

Тра-ля-ля, тра-ля-ля!

*Поглаживают правую руку.*



### **Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)**

Раз – рука, два – рука. *Вытягивают вперёд поочередно руки.*  
Лепим мы снеговика. *Имитируют лепку снежков.*  
Три-четыре, три-четыре, *Поглаживают ладонями шею. Нарисуем рот пошире.*  
Пять – найдём морковь *Кулачки растирают крылья носа. для носа, угольки найдём для глаз.*  
Шесть – наденем шляпу косо, *Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб.*  
Пусть смеётся он у нас.  
Семь и восемь, семь и восемь –  
Мы плясать его попросим. *Поглаживают колени ладошками.*



### **Массаж рук «Строим дом»**

Целый день тук да тук, *Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.*  
Раздаётся звонкий стук. *Похлопывают по правой руке.*  
Молоточки стучат, *Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти плечу.*  
Строим домик для зайчат. *Тоже по правой руке.*  
Молоточки стучат, *Растирают правым кулаком левую руку круговыми*  
строим домик для бельчат. *Растирают правую руку.*  
Этот дом для белочек, *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.*  
Этот дом для девочек, *Поглаживают ладонью левую руку*  
Этот дом для мальчиков. *Как мы славно от кисти к плечу. Поглаживают*  
Вот какой хороший дом, *правую руку.*  
заживём,  
Будем песни распевать,  
веселиться и плясать.



### **Массаж пальцев «Блины»**

Ой, лады! Ой, лады!  
Мы блинов напекли.  
Первый дадим зайке,  
зайке-попрыгайке,  
А второй – лисичке,  
рыженькой сестричке,  
Третий дадим мишке,

*Хлопают то одна рука сверху, то другая.*  
*Поочередно массируют пальцы, начиная с большого.*

бурому братишке,  
Блин четвёртый котику,  
котику с усами,  
Пяты́й блин поджарим  
и съе́дим мы сами.



### Массаж рук и ног

*(в соответствии с текстом)*

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.  
Ручки разотру, тепло сохраню.  
Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,  
Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.  
Чтобы бегали по дорожке.

*(для массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)*



### Массаж рук и ног «Черепашка»

Шла купаться черепаха  
И кусала всех от страха.  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!

Черепашка – дом ходячий!

Голову под панцирь прячет.

*Поципывают руки  
от кисти к плечу.*

*Поглаживают руки  
ладонями*

*от кисти к плечу.*



### Гимнастика для глаз

Сел медведь на брёвнышко, *Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.*

Стал глядеть на солнышко.  
- Не гляди на свет, медведь!  
Глазки могут заболеть! *Прикрывают глаза ладонями.*

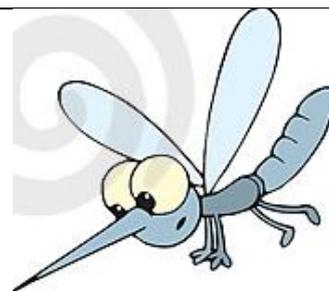


### Игра для коррекции зрения «Комарик»

Комарик летает, летает, летает,  
Где сесть не знает: *Вытягивают вперёд правую руку, фокусируют взгляд*

Ж-ж-ж... *на указательном пальце. Рисуют в воздухе 8, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом.*

Хлоп! *Прикасаются пальцем к левой ладони (комар сел). Хлопают правой ладонью по левой.*



### Гимнастика для глаз «Паучок»

Пау-пау-паучок,  
Паутиновый жучок.  
Он на веточке сидел  
Да на солнышко глядел. *Дети вытягивают перед собой паучка на палочке. Фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом.*

Паутинку натянул,  
Покачался и уснул.  
Здравствуй, здравствуй, солнышко,  
Солнышко-весёлышко! *Закрывают глаза, опустив паучка вниз. Быстро моргают глазами.*



### Гимнастика для глаз «Жук»

*(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки – это*

*жук. Дети поворачивают его, следуя тексту)*  
К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж..»  
Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.  
Каждый влево полетел, каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.  
Жук наш приземлился, зажужжал и закружился.  
«Ж-ж-ж..». Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.



## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

### ДРУЖАТ В НАШЕЙ ГРУППЕ ДЕТИ

дружат в нашей группе  
девочки и мальчики  
мы с тобой подружим  
маленькие пальчики  
раз, два, три, четыре, пять  
начинай считать опять:  
раз, два, три, четыре, пять  
мы закончили считать

*пальцы соединяются в замок,  
касание пальцев обеих рук,  
поочередное касание с мизинца  
встряхнуть руки*

### ЗАЙКА

скачет заяка косой  
под высокой сосной  
под другою сосной  
скачет заяка второй

*выпрямить указательный и средний пальцы  
правой руки, остальные соединить  
ладонь правой руки поднять вертикально  
вверх, пальцы широко расставить  
ладонь левой руки поднять вертикально  
вверх, пальцы широко расставить  
выпрямить указательный и средний пальцы  
правой руки, остальные соединить.*

## МЫ ДЕЛИЛИ АПЕЛЬСИН

мы делили апельсин	<i>пальцы обеих рук широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев</i>
апельсин всего один	<i>загнуть указательные пальцы</i>
это долька – для кота	<i>загнуть средние пальцы</i>
это долька – для ежа	<i>загнуть безымянные пальцы</i>
это долька – для улитки	<i>загнуть мизинцы</i>
это долька – для чижа	<i>поднять руки вверх и быстро выполняя движение «фонарики», опустить кисти рук</i>
ну, а волку кожура	<i>грозить пальцем</i>
он сердит на нас, беда!	<i>спрятать руки за спину</i>
разбегайтесь, кто куда!	

## КОЗА И КОЗЛЕНОК

идет коза рогатая	<i>указательный палец и мизинец поднять</i>
идет коза бодатая	<i>остальные прижать к ладони большим пальцем</i>
к ней козленочек спешит	<i>пальцы соединить в «щепотку», опустить кисти рук вниз, потрясти ими</i>
колокольчиком звенит	
за козленком бежит волк	<i>одновременно сжимать и разжимать пальцы</i>
и зубами щелк да щелк!	<i>соединить запястья рук, одна кисть сверху. пальцы расставлены и полусогнуты. ритмично соединять и разъединять одноименные пальцы</i>
рассердилась тут коза	<i>попеременно стучать кулачком о кулачок</i>
«волку выколю глаза!»	<i>указательный палец и мизинец поднять вверх, остальные – прижать к ладони большим пальцем</i>

## кулачки

кулачки мы вместе сложим	<i>поочередно прижать пальчики, собирая их в кулачок</i>
нашим пальчикам поможем	<i>начиная с большого пальца сначала на правой, затем на левой руке</i>
разогнуться и подняться	<i>ритмично и энергично сжимать и разжимать пальчики, широко расставляя их</i>
пальчик к пальчику прижаться	<i>ритмично прижимать одноименные пальцы</i>

## птички прилетели

птички прилетели	<i>соединить пальцы обеих рук в «клювики»</i>
крыльями махали	<i>махать ладонями и широко расставл. пальцами</i>
на деревья сели	<i>руки вверх, все пальцы широко расставить</i>
вместе отдыхали	<i>соединить пальцы обеих рук в «клювики»</i>

## вышла кошечка

вышла кошечка вперед,	<i>указательный палец и мизинец правой руки согнуты вверх («ушки»), остальные прижаты к ладони, большой палец придерживает средний и безымянный</i>
к нам идет, хвостом играет ей навстречу из ворот	<i>левой ладонью махать у основания правой кисти соединить перед собой кончики средних пальцев («воротики»), ладони – перед собой, большие</i>

две собаки выбегают

*пальцы выпрямить*

*указательные пальцы и мизинцы обеих рук  
поднять вверх, остальные соединить вместе*

## ОВОЩИ

собираем мы в лукошко  
и морковку, и картошку  
огурцы, фасоль, горох –  
урожай у нас неплох

*поочередно прогибать пальцы к ладошке*

## курица

как по нашей улице пробежала курица,  
растеряла всех цыплят –  
шустрых желтеньких ребят:  
первый цыпленок следит за лягушкой,  
второй и третий возле кадушки,  
бабочку ловят четвертый и пятый.  
эх, попадет вам от мамы, ребята!

*поочередно загибать  
пальцы к ладошке,  
начиная с мизинца*

## встреча

на правой ручке – пальчики  
на левой ручке – пальчики  
пришла пора им встретиться –  
готовьте чемоданчики!

*пальцами правой руки по  
очереди «здороваться» с  
пальцами левой руки, прикасаясь  
друг к другу кончиками*

## волна

светит полная луна -  
за волной бежит волна  
ветер веет на просторе  
и всю ночь волнует море

соединить пальцы двух рук в замок  
совершать волнообразные движения  
сцепленными руками

## **ЩЕЛЧОК**

один щелчок, *выполнять щелчки обеими руками и по очереди*  
другой щелчок – *всеми пальцами*  
я так смогла,  
и ты так смог!

## **ЖУК**

жук сидит на веточке *сжать кулачек, указательный и мизинец*  
вы не бойтесь, деточки *развести в стороны (усы), пошевелить «усами»*  
попробуйте-ка сами  
пошевелить усами

## **ВЕРТОЛЕТ**

вверх взлетает вертолет, *четыре пальца, кроме большого, сжать в*  
будь внимательным, пилот! *кулак, большой палец поднять и крутить*

## **ЩЕНОК**

крутит хвостиком щенок – *вытянуть указательный палец и вращать*  
увидал в саду цветок. *им, остальные пальцы в кулачке*

## **НОЖКИ**

вот бегут босые ножки *указательный и средний пальцы*  
прямо к речке по дорожке *«ходят» по коленкам или столу*

## **ЗАЙКА**

зайка серый, что дрожишь? *указательный и средний пальцы*  
от лисы не убежишь. *развести в стороны, остальные в кулачке*

## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ НА МУЗЫКАЛЬНОМ ЗАНЯТИИ

Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки.

Кончики пальцев - есть второй головной мозг. В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

В музыкальной деятельности пальчиковые игры проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, сопровождаются показом иллюстраций, пальчикового или теневого театра. Регулярное включение музыкальных пальчиковых игр:

- стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
- совершенствует внимание и память;
- формирует ассоциативно-образное мышление;
- облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

### Картотека

Пальчиковые игры оригинальны и интересны тем, что представляют собой миниатюрный театр, где актерами являются пальцы.

развивают мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность;

«предвосхищают» сознание, его реактивность (ввиду быстроты смены движений);

повышают общий уровень организации мышления ребенка.

Произносите текст дважды. При повторении дети подстраиваются к исполнению методом «эхо».

### **«ПАУЧОК»**

**Паучок ходил по ветке, а за ним ходили детки.**

Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки. (1)

**Дождик с неба вдруг полил, паучков на землю смыл.**

*Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). (2)*

**Солнце стало пригревать, паучок ползёт опять.**

*Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит). (3)*

**А за ним ползут все детки, чтобы погулять на ветке.**

*Действия аналогичны первоначальным. (1)*

### **«ПОРΟΣЯТА»**

*Пальцы рук растопырены; поочередно "идём" по столу или коленочкам каждым из пальчиков. (1)*

**Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял,**

*Мизинцы*

**Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал.**

*Безымянные пальцы*

**Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю.**

*"Фонарики". (2)*

**Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю.**

*Сжимаем и разжимаем кулачки. (3)*

**Этот толстый поросёнок носом землю ковырял,**

*Средние пальцы (1)*

**Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал.**

*Указательные пальцы (1)*

**Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю.**

*"Фонарики". (2)*

**Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю.**

*Сжимаем и разжимаем кулачки. (3)*

**Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал,**

*Большие пальцы (1)*

**Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал.**

*Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь.*

### **«ЖИРАФ»**

**У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.**

**У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.**

*Хлопаем по всему телу ладонями. (1)*

**На лбу, ушах, на шее, на локтях,**

**Есть на носах, на животах, коленях и носках.**

*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела (2-4)*

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

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

*Щипаем себя, как бы собирая складки.*

**На лбу, ушах, на шее, на локтях,**

**Есть на носгах, на животах, коленях и носках.**

*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела (2-4)*

**У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.**

**У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.**

*Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку*

**На лбу, ушах, на шее, на локтях,**

**Есть на носгах, на животах, коленях и носках.**

*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела (2-4)*

**А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.**

**А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.**

*Проводим ребрами ладони по телу (рисует полосочки)*

**На лбу, ушах, на шее, на локтях,**

**Есть на носгах, на животах, коленях и носках.**

### **«Турист»**

*И.п.: на ладони левой руки стоят «ножки» — указательный и средний пальцы правой руки, остальные сжаты («рюкзак за плечами»).*

**Я шагаю по ладошке,**

**Поднимаю пальцы-ножки,**

*(по очереди поднимать пальцы - «турист шагает»).*

**Раз-два-три-четыре-пять –**

*(«шагает» по пальцам по порядку, начиная с мизинца)*

**Хорошо мне так шагать!**

*(«идти» дальше поруче вверх, «в гору»)*

**Хорошо мне так шагать,**

**Можно шейку почесать!**

*(дойти до шеи, сзади остановиться)*

### **«Загибалочка»**

**Раз-два-три-четыре-пять -** (5 хлопков в ладоши)

**Будем пальцы загибать:** (4 хлопка в ладоши)

**Вот большой, вот указательный,**

*(одновременно на обеих руках загибаем последовательно большие пальцы, затем указательные)*

**Будьте вы теперь внимательны!**

**Средний мы сейчас согнем,** (загнуть средние пальцы)

**Безымянный позовем.** (То же - безымянные)

**И мизинчик-молодец** (загнуть мизинцы)

**Опустился, наконец.**

**Получились кулачки -** (вращение кулачков)  
**Застучали молотки:** (стучать кулачком о кулачок)

**Тук-тук-тук-тук!**

**Вы послушайте свой стук.**

(Повторить последние 2 строчки просебя, простучать ритм возле уха)

### **«Копытца»**

*И. п.:* пальцы рук «в замке». Ритмичные хлопки («щелчки») основаниями ладоней у запястья, не разъединяя пальцев.

**Еду, еду на лошадке.**

(по 4 «щелчка» запястьями на сильную долю)

**Еду, еду - путь не гладкий.** (То же)

**Скок,** («щелчок», руки перед собой)

**Скок,** («щелчок» - руки вверху)

**Пере-** («щелчок» внизу)

**скок!** («щелчок» вверху)

**Через речку на мосток.**

(удары запястьями на каждый слог, постепенно вытягивая руки вперёд)

### **«Чайка»**

**Чайка над волной летала,**

(сцеплены большие пальцы рук, остальные пальцы изображают крылья)

**Чайка крыльями махала.**

**Рыбка хвостиком плеснула -**

(вращательные движения «хвостика»)

**Чайка в воду вмиг нырнула.**

(сложить ладони вместе и опустить вниз)

### **«Осьминожки»**

*И. п.* - пальцы сжаты в кулак.

**Плыли,плыли осьминожки,**

(резко и ритмично выбрасывать пальцы из кулачка)

**Опустились на дорожку,**

(поставить пальцы на подушечки на колени)

**Быстро-быстро побежали**

(пальцы «бегают» по коленям)

**И три ножки потеряли.**

**Но зато осталось пять -**

(на слово «пять» - показать раскрытые ладони)

**Можно все пересчитать!**

(поочередно загнуть снова все пальцы, в кулак)

### **«Кормушка для птиц»**

**Прилетайте, птички!**

(«зовущие» движения пальцев)

***Сала дам синичке.***

(4 раза - «режущие» движения одной ладони по другой)

***Приготовлю крошки,***

(пальцы щепоткой - «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга)

***Хлебушка немножко.***

***Эти крошки - голубям,***

(вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью)

***Эти крошки - воробьям.***

(то же - левой рукой)

***Галки да вороны,***

***Ешьте макароны!***

(тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны»)

***«Ёжик»***

***Добрый ёжик жил под елкой,***

(пальцы сцеплены в замок, сложены)

***Проверял свои иголки,***

(поочередно поднимать пальцы, начиная с мизинцев)

***Чистил и точил, как ножик:***

***Защищаться должен ёжик!***

(пошевелить сцепленными пальцами)

***«Волна»***

***На морях бывают штормы,***

(волнообразные движения сцепленных рук перед собой)

***Там большие ходят волны,***

***Выше дома, выше крыши,***

(увеличить амплитуду «волн»)

***Пароход им - как малыш!***

(максимальные «волны» сцепленными руками)

***«Клавиши»***

***Раз-два-три-четыре-пять,***

***Будем клавиши считать.***

(Попеременно касаться большого пальца остальными пальцами кисти, как будто беря на фортепиано ноты до, до, ре, ре, ми, ми, фа, ми, ми, ре, ре, до, до, до и далее звукоряд вверх и вниз)

***До, ре, ми, фа, соль, ля, си –***

***Сколько клавишей - спроси!***

***«Трик-трак»***

*Веселая песенка для малышей. Простота интонирования мелодии соединена в ней с пластическими движениями, образно рисующими содержание.*

*Подберите с детьми инструменты для сопровождения.*

***Трик-трак, трик-трак!***

(Движения сцепленных рук изображают перекачивание большого деревянного колеса)

***Под мостом жил старый рак.***

(Ребенок подводит правую руку под левую, шевелит пальцами)

***Рыжий кот пришел на мост,***

(Пробегаёт вторым и третьим пальцами правой руки по вытянутой вперед левой от плеча до запястья.)

***Рак схватил кота за хвост!***

(Пробегаёт вторым и третьим пальцами по правой руке и в конце фразы правый мизинец прячет в левый кулачок.)

***«Мяу-мяу! Помогите!***

(Держит в кулачке спрятанный мизинец; второй, третий, четвертый пальцы, соединенные вместе, соединяет и разъединяет с первым - изображает мяукающий рот кота)

***С хвоста рака отцепите!»***

(Чередует руки, выдергивает мизинец из кулачка.)

***Все бегут, и ты беги –***

(Ставит руки одну под другую и быстро шевелит пальцами.)

***Коту Ваське помоги!***

(Хлопки в ритме текста, в конце фразы - шлепок по коленям.)

***«Вышли пальцы танцевать»***

***Раз, два, три, четыре, пять***

(выбрасывать пальчики из кулачка),

***Вышли пальцы танцевать***

(свободное движение ладошками).

***Большой пустился в пляс***

(круговые движения больших пальцев вокруг друг друга),

***Указательный - в припляс***

(подушечки пальцев касаются друг друга в ритме текста),

***Средний пальчик - поклонился***

(средние пальцы сгибаются и выпрямляются),

***Безымянный – притаился***

(можно заменить эту композицию, спрятав четвертый палец одной руки в кулачок другой).

***А мизинец, удалец! Цепь сомкнул, молодец!***

(Можно проверить, как крепко соединились мизинцы.)

***Как же дальше танцевать?***

(Тянуть сцепленные пальцы и разорвать связь в конце фразы)

***Надо цепь нам разорвать.***

***«Смехота»***

**Подберите инструменты для шумового аккомпанемента.**

**1-й куплет.**

***Смехо-та! Смехо-та!***

(Развести руки в стороны, шлепнуть по коленям.)

***Бьет барашек в ворота.***

(В ритме песенки ребенок ударяет кулачками по коленям)

***И ногами, и рогами бьет барашек в ворота.***

(Удары кулачками по коленям)

**2-й куплет.**

***Смехота! Смехота! Бьет барашек в ворота.***

(См. описание выше.)

***Ворота не проломил***

(с усилием надавливает кулачками на колени),

***Зря головку утомил.***

(Упираясь кулачками в колени, недоуменно пожимает плечами.)

**3-й куплет.**

***Смехота! Смехота! Бьет барашек в ворота!***

(См. описание выше.)

***Кто бы этому барашку***

(произносит назидательно, грозит указательным пальцем)

***Мог бы сделать а-та-та.***

***«Цапля»***

***Цапля сильно щиплет жуку,***

(каждый палец одной руки цепляет тот же палец другой руки с поворотом)

***Чисто блещет чешуя,***

(тереть ногти пальцев, перемещая кисти рук)

***В камышах - лягушка с мухой,***

(щелчки разными пальцами обеих рук одновременно)

***И шуршит, шипит змея: «ш-ш-ш!..»***

(потереть кулаки друг о друга)

***«Паучина»***

**Замечательная песенка, в которой соединены оттенки сосредоточенности и игры, серьезности и легкости, паутиности в движении.**

***Пау-паучина паутину сшил.***

(Первый палец левой руки соединить со вторым пальцем правой, затем наоборот)

***Вдруг закапал дождик, паутину смыл.***

(Щелкать пальцами, в конце фразы правой ладонью быстро скользнуть по левой.)

***Вот и солнце вышло, стало подсыхать.***

(Соединив ладони, поднять руки вверх, поворачивая их то в одну, то в другую сторону.)

***Пау-паучина трудится опять!***

(Быстро перебирая пальцами, постукивать подушечками.)

*Во втором куплете паутинку будут плести первый и третий пальцы и т.д.*

*Плести паутинку можно не только пальцами, в воображении, но и реально. Для этого понадобятся небольшие цветные резинки. Предоставьте детям возможность пофантазировать над резинками-паутинками: в парах, в группах. Попросите их не запутывать резинки, а неторопливо перемещая руки, останавливаться и показывать узор.*

*Соедините варианты: исполняя песенку, дети сначала плетут пальцами, а резинка, надетая на руку, висит около локтя.*

*На паутинке могут быть капельки росы - пришитые к резинке маленькие рыболовные колокольчики.*

***«Сорока»***

***Тут сорока прилетала,***

(левая ладонь - «раскрытый клюв»)

***Угощать всех кашей стала:***

(правая - пальцы в кулачке)

***Кушай, Крошка,***

(отгибать и массировать пальцы, начиная с мизинца)

***И Алешка,***

***И Антошка,***

***И Серезка,***

***И для старшего немножко!***

***Кашу пальчики поели,***

(4 хлопка «тарелочками», вращение кистями)

***Заплясали и запели.***

***«Мячик и яблоко»***

***Я на левую ладошку*** (показать ладонь)

***Круглый мячик положу,***

(кулак правой руки положить на левую ладонь)

***Покатаю, поваляю,*** (поводить кулаком по ладони)

***Под грибочком посижу,*** (прикрыть кулак левой ладонью)

***Ну, а в правую ладошку*** (показать ладонь)

***Красно яблочко возьму,*** (кулак левой руки положить на правую ладонь)

***Покусаю, пощипаю,*** (щипать и мять кулак)

***Поваляю и умну!*** (крутим кулак правой руки, «съедаем» все)

**Примечание:** для развития как праворуких, так и леворуких детей, можно сменять ладони, в которые берут мячик и яблоко. Дети любят

*играть в эту игру парами, сидя лицом друг к другу (замечу, что это довольно сложно, так как даже свою правую и левую руки они часто путают). Иногда они приносят мяч или яблоко, тогда игра становится забавнее.*

**Валеологические песенки** – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

**Упражнения на развитие дыхания.** Медиками доказано, что дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1. Укреплять физиологическое дыхание детей
2. Тренировать силу вдоха и выдоха
3. Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)
4. Развивать продолжительный вдох.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие. (А.Н.Стрельникова – методика дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.)

## **КАРТОТЕКА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ПЕСЕНОК**

**- Здравствуйте, ладошки!**

Хлоп – хлоп – хлоп.                      - хлопки в ладоши

- Здравствуйте, ножки!

Топ – топ – топ.                              - топают ножками

- Здравствуйте, щечки!

Плюх – плюх – плюх.                        - гладят ладонями щечки

- Пухленькие щечки!

Плюх – плюх – плюх.                        - легкие хлопки по щекам

- Здравствуйте, губки!

Чмок – чмок – чмок.                        - 3 раза чмокают губами

- Здравствуйте, зубки!

Щелк – щелк – щелк.                        - 3 раза щелкают зубами

- Здравствуй мой носик!

Бип – бип – бип.                              - 3 раза нажимают на нос пальцем

- Здравствуйте, гости!

Здравствуйте!                                - машут рукой наверху

**Снег засыпал все пути** (дети выполняют руками скользящие хлопки-тарелочки).

Ни проехать, ни пройти (выполняют шлепки по коленям).

Мы лопаточки возьмём (выполняют хлопки)

И дорожки разгребём (качают в стороны руками - «разгребают снег»).

Раз, два, три, четыре, пять! (Выполняют хлопки)

Выходи скорей гулять (указательными и средними пальцами шагают по коленям).

Будем с горки ледяной (повторяют хлопки)

Мы кататься всей гурьбой (опять шагают по коленям указательным и средним пальцами).

- У-у-у-у-ух! (Показывают рукой направление движения сверху вниз.)

**За окном звенят капли** (дети выполняют хлопки или звонят в колокольчик),

И цветочки расцвели (раскрывают соединенные вместе ладони перед собой).

Поскорей бы прилетели (выполняют шлепки по коленям)

Утки, гуси, журавли (складывают ладони клювикам и кивают друг другу).

Вот ромашка, василек (показывают на воображаемые цветы правой раскрытой ладонью, затем левой),

**Ты сплети себе венок** (выполняют моталочку на уровне груди).

Будем вместе мы играть (выполняют хлопки)

И цветочки собирать (выполняют шлепки по коленям).

По дорожкам листики (поглаживают ладошкой левой руки правую руку от локтя до пальчиков)

Весело летели (повторяют поглаживания правой рукой).

Только осенью бывают (выполняют плавные движения кистями рук)

Жёлтые метели (шуршат ладошками одна об другую).

Дождик бывает весенним (выполняют хлопки),

Дождик бывает осенним (выполняют шлепки по коленям).

Летним он тоже бывает (щёлкают пальцами).

Ну, а зимой замерзает (выполняют плавные движения рук - изображают, как летят снежинки).

(Педагог произносит без музыки, громко.)

И получается снег!

(дети сдувают снежинку с ладошки.)

**Здравствуйтесь!**

Здравствуйтесь, ручки!

Хлоп - хлоп - хлоп! (хлопают в ладоши)

Здравствуйтесь, ножки!

Топ - топ - топ! (топают ногами)

Здравствуйте, губки!  
Чмок - чмок - чмок! (чмокающие движения губами)  
Здравствуйте, зубки!  
Цок - цок - цок! (стучат зубами)

### **Ручки, просыпайтесь!**

Ручки, ручки, просыпайтесь! (гладим кисти рук)  
Здравствуйте!  
Ласковые ручки наши, (гладим ладошки)  
Здравствуйте!  
Пальчики сердитые, (сжимаем и разжимаем пальцы рук)  
Здравствуйте!  
И ладошки, наши крошки, (хлопки в ладоши)  
Здравствуйте!

### **Доброе утро!**

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)  
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)  
Будет веселее. (хлопают в ладоши)  
Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту)  
Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики")  
Как в саду цветочки!  
Разотрем ладошки (движения по тексту)  
Сильнее, сильнее!  
А теперь похлопаем  
Смелее, смелее!  
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)  
И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны)  
Улыбнемся снова,  
Будьте все здоровы!

### ***Лиса.***

### ***Русская народная мелодия.***

Уж как шла лиса дорожкой  
Хлопок, шлепок по коленям  
Нашла азбуку в обложке  
Поочерёдно шлепки по коленям  
Она села на пенёк  
Притопы  
И читала весь денёк.  
Раскрыть ладони – смотреть в  
«книгу»

### ***Лесенка***

### ***Музыка Е.Тиличевой.***

Вот иду я вверх  
*Пальчики «шагают» по коленям,  
шлепок*  
Вот иду я вниз.  
*Притопы ногами, хлопок*

**Лягушка**                      **Автор Л.В.Виноградов.**

Вот лягушка по дорожке  
*Поочерёдные хлопки по коленям (себе-соседу-себе-соседу)*  
Скачет, вытянувши ножки:  
*Щелчки ногами (не отрывая пятки от пола, шлёпать пальцами ног)*  
Ква-ква-ква  
*Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, сгибать и разгибать пальцы*  
*– 3 раза, хлопок в ладоши*  
Ква-ква-ква!  
*Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, сгибать и разгибать пальцы*  
*– 3 раза, хлопок в ладоши*

**Дятел**

Тук, тук, тук-тук-тук  
Стучим кулачок об кулачок.  
Мы в лесу слышали стук.  
Поочерёдно хлопки по  
коленям.  
Тук, тук, тук-тук-тук  
Стучим кулачок об кулачок.  
Это дятел сел на сук  
Поочерёдно притопы ногами.  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук  
Стучим кулачок об кулачок.  
Тук-тук-тук  
Поочерёдно хлопки по  
коленям  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук  
Стучим кулачок об кулачок  
Тук-тук-тук  
Притопы ногами.

### **Ёжик и бычок.**

**Автор Л.В.Виноградов.**

Встретил ёжика бычок  
Поочерёдно шлепки по коленям (себе-соседу-себе-  
соседу)  
И лизнул его в бочок.  
Поочерёдно шлепки по коленям (себе-соседу-себе-  
соседу)  
А лизнув его в бочок Притопы  
Уколол свой язычок.  
Пальчиками по коленям

### **Жучка и кот.**

**Чешская народная прибаутка.**

В погреб лезет Жучка,  
*Пальчики «бегут» по коленям*  
С нею кот.  
*Поочерёдно шлепки по*  
*коленям*  
Если в небе тучка –  
*Пальчики стучат по коленям*  
Дождь пойдёт.  
*Погладить колени*

***Едет, едет паровоз.***

***Автор Г.Р.Несакс.***

Едет, едет паровоз  
*Поочерёдно притопы ногами, 3 шлепка по*  
*коленям*  
Две трубы и сто колёс  
*Поочерёдно притопы ногами, 3 шлепка по*  
*коленям*  
Две трубы, сто колёс  
*2 шлепка – хлопок, 2 шлепка – хлопок*  
Машинистом – рыжий пёс.  
*Поочерёдно притопы, 3 шлепка по коленям*  
Две трубы, сто колёс  
*2 шлепка – хлопок, 2 шлепка – хлопок*  
Машинистом – рыжий пёс.  
*Поочерёдно притопы, 3 шлепка по коленям*

**Просыпайтесь!**

*Движения выполняются по тексту*  
Ладочки, просыпайтесь, похлопайте скорей!  
Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!  
Ушки мы разбудим, лобик разотрём,  
Носиком пошмыгаем и песенку споём:  
«Доброе утро! Доброе утро!  
Доброе утро всем, всем, всем!»

**Трянди –песенка**

*Дети стоят парами лицом друг к другу*  
Маленькие пальчики: трям-трям-трям!  
Барабанят пальчики: трям-трям-трям!  
А теперь ладошки: трям-трям-трям!  
Кулачками постучим: трям-трям-трям!  
По трям-трямски говорим:  
Засопели носики: трям-трям-трям!  
Носики –насосики: трям-трям-трям!  
А теперь мы улыбнулись,  
Прыгнули и повернулись.  
Мы в Трям-трямдии живем,  
Трямди песенки поем: трям-трям-трям!

### **Цветочек**

На полянке между кочек (*дети сидят на корточках, сжавшись в комочек*)  
От травы зелёной, (*медленно поднимают голову*)  
Потянулся вверх цветочек.  
Хрупкий, несмышлёный.  
Он от ветра задрожал (*«дрожат»*)  
И листочки вверх поднял (*выпрямляются, поднимают вверх руки*)  
Вот росой умылся, (*«умываются»*)  
А потом... раскрылся! (*встают, руки в стороны*)  
Здравствуй, солнце ясное! (*хлопают в ладоши*)  
Здравствуй день погожий!  
Я цветок! Такой прекрасный, (*гладят себя по голове*)  
Добрый и хороший!