

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Золотой ключик»

**Методическое пособие по разработке системы
проведения в ДООУ во всех возрастных группах
оздоровительных гимнастик.**

Разработчики:

Воспитатели:

Травкина Н.В.

Мусорина А.В.

Верхний-Ульхун

2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка - стр.3-7
2. Пояснительная записка для артикуляционной гимнастики всех возрастов. - стр.8-9
3. Картотека артикуляционной гимнастики для детей раннего возраста - стр.10-13
4. Картотека артикуляционной гимнастики для детей младшего возраста – стр.13-22
5. Картотека артикуляционной гимнастики для детей среднего возраста – стр.22-28
6. Картотека артикуляционной гимнастики для детей старшего возраста – стр.28-36
7. Пояснительная записка для дыхательной гимнастики всех возрастов – стр. 37
8. Картотека дыхательной гимнастики для детей раннего возраста - стр.38-42
9. Картотека дыхательной гимнастики для детей младшего возраста - стр.43-53
- 10.Картотека дыхательной гимнастики для детей среднего возраста – стр.54-62
- 11.Картотека дыхательной гимнастики для детей старшего возраста - стр.62-72
- 12.Пояснительная записка для зрительной гимнастики всех возрастов – стр.72-73
- 13.Картотека зрительной гимнастики для детей раннего возраста - стр. 73-79
- 14.Картотека зрительной гимнастики для детей младшего возраста - стр.80-94
- 15.Картотека зрительной гимнастики для детей среднего возраста - стр.94-108
- 16.Картотека зрительной гимнастики для детей старшего возраста – стр.109-116
- 17.Пояснительная записка для пальчиковой гимнастики всех возрастов - стр.117-118
- 18.Картотека пальчиковой гимнастики для детей раннего возраста - стр. 118-129
- 19.Картотека пальчиковой гимнастики для детей младшего возраста - стр.129-141
- 20.Картотека пальчиковой гимнастики для детей среднего возраста- стр.141-164
- 21.Картотека пальчиковой гимнастики для детей старшего возраста- стр.165-177
- 22.Пояснительная записка для логоритмической гимнастики всех возрастов- стр.178-179

- 23.Картотека логоритмической гимнастики для детей раннего возраста-стр.179-185
- 24.Картотека логоритмической гимнастики для детей младшего возраста-стр.186-199
- 25.Картотека логоритмической гимнастики для детей среднего возраста-стр.199-216
- 26.Картотека логоритмической гимнастики для детей старшего возраста-стр.216-225
- 27.Список литературы.-стр.225-228

Пояснительная записка.

В любом возрасте физическая активность человека – это гарантия здорового образа жизни, работоспособности, долголетия. При этом «фундамент» физического развития закладывается в детстве. Согласно мнению врачей-педиатров, родителям необходимо приучать ребенка к двигательной активности еще в дошкольном возрасте. Неоднократно отмечалось, что активные маленькие дети со временем быстрее развиваются, значительно меньше болеют, легче переносят детские болезни.

Гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления. Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста. Сама по себе гимнастика является важнейшим методом физического воспитания. Гимнастика имеет много разновидностей.

Педагоги нашего ДОО активно используют различные гимнастики в своей работе. Проанализировав все имеющиеся материалы, на наш взгляд нам не хватает системы. Поэтому наша Служба здоровья разработала систему гимнастик, которую представляет на ваш суд.

Цель нашей работы: разработка системы проведения в ДОУ во всех возрастных группах оздоровительных гимнастик, с целью всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления

Задачи:

- Определить виды гимнастик наиболее приемлемых для детей дошкольного возраста.
- Подобрать комплексы гимнастик по возрастам.
- Разбить гимнастики по темам недели.
- Определить периодичность проведения гимнастик.
- Придумать название, соответствующее гимнастике, проводимой в данный день
- Подобрать эмблему дня

Этапы работы:

1.Подготовительный. Сбор информации. (Изучение литературы, изучения опыта других ДОУ) После анализа мы поняли, что можем взять самые используемые и необходимые гимнастики в ДОУ

- Дыхательная гимнастика
- Логоритмическая
- Зрительная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика

2.Основной.

- Подобрали картотеку гимнастики по возрастам. Взяли ранний возраст (2-3года.), младший возраст(3-4 года.), средний возраст (4-5 года.), и старший дошкольный возраст (5-7лет)
- Изучили правила проведения гимнастик. Правил очень много и каждый трактует их по своему, проанализировав изученные правила и возрастные особенности дошкольников, мы к каждой из выбранных гимнастик составили пояснительную записку, где указаны цели данной гимнастики и правила её проведения.

текст	движения
Лето.	загибаются пальцы по одному

Вот за что люблю я лето? Лето солнышком согрето. Два – в лесу растет трава. Три – ромашки – посмотри! А четыре – это лес, Полный сказок и чудес. Пять – купались мы опять. Шесть – пора грибов поесть. Семь – малины я поем. Восемь – сено мы покосим. Девять – бабушка идет, Землянику нам несет. Десять – все вокруг в листву одето. Вот за что люблю я лето!	на каждый счет
---	-----------------------

- Разбили по темам недели. Так как наша работа непосредственно привязана к теме недели, мы решили, что будет удобнее для работы разбить комплексы гимнастик поданным темам.
- Разработали единую структуру для оформления комплексов гимнастик. Для удобства пользования картотекой разработали единую структуру оформления.
- Разбили гимнастики по дням недели, сделав в определенный день одну из гимнастик приоритетной. То есть в определенный день упор будет сделан на данную гимнастику, но это не означает, что другим гимнастикам нет места в этот день недели. Педагоги также могут их проворить. Для удобства детей мы дали каждой гимнастике свое название, так на наш взгляд дети быстрее запомнят какая гимнастика, в какой день проводится и лучше запомнят название дней недели.

Понедельник -	День дыхательной гимнастики «Вдох - выдох»
Вторник -	День логоритмической гимнастики «Слушай - повторяй»
Среда-	День зрительной гимнастики «Зоркие глазки»

Четверг -	День пальчиковой гимнастики «Послушные пальчики»
Пятница-	День артикуляционной гимнастики «Забавный язычок»

- Подобрали эмблему. Была подобрана эмблема дня, благодаря которой дети и их родители будут знать, какая гимнастика проходит в данный день. Для эмблемы выбрали всеми любимый персонаж, Машеньку из мультфильма «Маша и Медведь» Данную эмблему мы предлагаем размещать в центре физкультуры в группе, в уголке для родителей и физкультурном зале.

Понедельник « Вдох – выдох»	Вторник «Слушай - повторяй»	Среда «Зоркие глазки»	Четверг «Послушные пальчики»	Пятница « Забавный язычок»
				

- Определили участников. Непосредственными участниками будут дети и воспитатели групп, но для сотрудничества со специалистами мы решили, что их тоже необходимо вовлечь в проведение данных гимнастик на занятиях.
- Определили время проведения гимнастики в течение дня. Во время занятий физ. инструктора и музыкального работника мы предлагаем им проводить те же гимнастики, что и в группе. Это поможет детям быстрее их освоить.

Режимный момент	ответственные
Утренний сбор или мотивация	воспитатели
Занятия	Воспитатели, физ. инструктор, музыкальный работник
Гимнастика после сна (включить в комплекс)	воспитатели

3.Презентавали результаты работы.

Деятельность любого педагога в ДООУ должна быть направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие. Не секрет, что, стимулируя образовательный процесс детей, взрослые забывают о здоровьесбережении подопечных. А ведь физически здоровый, развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками ребёнок - это ребёнок, готовый к дальнейшей учебной деятельности в школе, которая предъявляет сейчас к детям повышенные требования. Поэтому в повседневной жизни ДООУ любого вида должны стать мероприятия, направленные на сохранение здоровья детей. Не надо забывать о том, что самым надёжным способом укрепления здоровья, является профилактика. Поэтому данный сборник может быть рекомендован для работы со всеми детьми дошкольного возраста

Пояснительная записка по артикуляционной гимнастике для детей.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики.

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении

7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.
8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

Организация проведения артикуляционной гимнастики.

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
 2. Взрослый показывает выполнение упражнения.
 3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение. Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.
 4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
 5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески. Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.
- Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

Картотека артикуляционной гимнастики для детей раннего возраста

План артикуляционной гимнастики в младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	«Заборчик»
	Приметы ,краски осени	«Вкусное варенье»
	Урожай: сад, огород, лес	«Вкусное варенье»
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	«Накажи непослушный язычок»
	Моя семья	«Качели»
	Мой дом, мой город	«Гармошка»
	Россия - многонациональная страна	«Лошадка»
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Песенка язычка»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	«Киска сердится»
	Птицы	«Трусливый птенчик»
	Деревья и кустарники	«Дует ветерок»
	День матери	«Спрячь конфетку»
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Горка»
	Птицы и животные зимой	«Трусливый птенчик»
	Одежда, обувь ,головные уборы	«Трубочка»
	Подготовка к Новому году	«Горка»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Горка»
	Исследовательская деятельность	«Барабан»
	ППД	«Пароход гудит»
<i>Февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Горка»
	Мужские профессии	«Маляр»
	Наша армия, День защитника отечества	«Гармошка»
	Транспорт	«Пароход гудит»
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Вкусное варенье»
	Этикет. Миром правит доброта	«Бублик»
	Масленица	«Песенка язычка»
	Искусство, культура, живопись	«Гармошка»
<i>апрель</i>	ПДД	«Заборчик»

	Земля наш дом	«Дует ветерок»
	Неделя театра	«Фыркание»
	Неделя здоровья	«Подуй в трубочку»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«Качели»
	Неживая природа	«Дует ветерок»
	Животный мир	«Кролик»
	Насекомые	«Вкусное варенье»
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	«Качели»
	Неделя ППД	«Пароход гудит»

Текст	Движения
«Заборчик» Зубы ровно мы смыкаем и заборчик получаем. А сейчас раздвинем губы – посчитаем наши зубы.	Зубы сомкнуты. Губы в улыбке. Верхние и нижние резцы видны.
Вкусное варенье	Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу.
«Накажи непослушный язычок» 	Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами произносить звуки пя – пя – пя.
«Качели»	Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и к подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
«Гармошка» 	Рот открыт. Язык присосать к небу. Не отрывая языка от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.
«Лошадка»	Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий лопатообразный язык прижать к небу (язык присасывается) и со щелчком оторвать.

«Песенка язычка»	Зажать зубами кончик языка и произнести протяжный звук а или ы (с включением голоса). Получится звук л.
«Киска сердится»	Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, за тем выравнивается.
«Трусливый птенчик»	Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается.
«Дует ветерок»	Улыбнуться, приоткрыть рот, прикусить кончик языка передними зубами и подуть. Следить, чтобы воздух выходил не посередине, а из углов рта.
«Спрячь конфетку»	Напряженным языком упираться то в одну, то в другую щеку.
«Горка» 	Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
«Трубочка» Мои губы – трубочка – превратились в дудочку. Громко я дудеть могу: Ду-ду, ду-ду-ду, ду-ду, ду-ду-ду.	Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.
«Барабан»	Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка постучать о небо за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук д – д – д.
«Пароход гудит»	Приоткрыть рот и длительно произносить звук "ы" (как гудит пароход). Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к небу.
«Маляр»	Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

«Бублик»	Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
«Фыркание»	Язык широко распластать и просунуть между зубами. Сильно выдувать воздух с включением голоса. Язык и губы не напряжены.
«Подуй в трубочку»	Колпачок от шариковой ручки зажать между зубами и дуть в колпачок.
«Качели»	Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним.
«Кролик» 	Зубы сомкнуты, верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Картотека артикуляционной гимнастики для детей младшего возраста

План артикуляционной гимнастики во второй младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Неделя ППД	Паровозик свистит
	Приметы ,краски осени	Грибок
	Урожай: сад, огород, лес	Овощи
октябрь	Я, я в мире человек	Шарик
	Моя семья	Вкусное варенье
	Мой дом, мой город	Окошко
	Россия - многонациональная страна	Шарик
ноябрь	Дружба День народного единства	Улыбка

	Животный мир. Кто как готовится к зиме.	Зайчик
	Птицы	Птенцы
	Деревья и кустарники	Иголочка
	День матери	Шарик
декабрь	Зимушка - зима	Зима
	Птицы и животные зимой	Птенцы
	Одежда, обувь ,головные уборы	
	Подготовка к Новому году	Горка
январь	Рождественские колядки	Самовар
	Исследовательская деятельность	Фокус
	ППД	Пароход гудит
февраль	Зимние забавы ,зимние виды спорта	Горка
	Мужские профессии	Язычок силач
	Наша армия, День защитника отечества	Парашютик
	Транспорт	Паровозик
март	Весна шагает по планете. Мамин день	Качели
	Этикет. Миром правит доброта	Вкусное варенье
	Масленица	Блинчик
	Искусство, культура, живопись	Маляр
апрель	ПДД	Паровозик

	Земля наш дом	Окошечко
	Неделя театра	Веселая змейка
	Неделя здоровья	Почистим за нижними зубами
май	Любовь к Родине	Парашютик
	Неживая природа	Катушка
	Животный мир	Котенок лакает молоко
	Насекомые	Поймай мышку
июнь	Здравствуй лето!	Лягушка
	Неделя ППД	Моторчик

текст	движения
Маляр	Губы в улыбке, приоткрыть рот, кончиком языка погладить ("покрасить") небо.
Паровозик свистит	Высунуть вперед край языка и через него подуть на горлышко пузырька. Пузырек засвистит.
Блинчик	Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на

	нижнюю губу.
Котенок лакает молоко	Быстрое выбрасывание и втягивание языка. При втягивании закругляем край языка, как бы захватывая молоко.
Окошко	Описание. На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).
Улыбка Широка Нева-река, И улыбка широка. Зубки все мои видны – От краев и до десны 	Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удержать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
Зайчик Губку верхнюю подняв, Замер зайчик, зубки сжав.	Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняет



Грибок

На лесной опушке,
Где жила кукушка,
Вырос гриб волнушка,
Шляпа на макушке.

Описание: улыбнуться, широко
открыть рот, присосать язык к
нёбу, чтобы подъязычная связка
была натянута («ножка гриба»).

Удерживать в таком положении 5-
10 секунд.

Птенцы

Широко открывать и закрывать
рот.

Вкусное варенье

Улыбнуться, открыть рот,
широким языком в форме
"чашечки" облизать верхнюю губу.

Шарик

Надуть щёки, сдуть щёки.

Парашютик	На кончик носа положить ватку, широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх.
Почистим за нижними зубами 	Улыбнуться, рот приоткрыть, упереться кончиком языка за нижними зубами и поводить им из стороны в сторону.
Веселая змейка	Рот открыт. Кончик языка то высунуть вперед, то спрятать (8-10 раз).
Горка 	Рот приоткрыт, боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Кончик языка упирается в нижние передние зубы. Удерживать язык в таком положении под счёт от 1 до 5,10. Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к небу.
Пароход гудит	Приоткрыть рот и длительно произносить звук «ы» (как гудит пароход). Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в

	глубине рта, а спинка была поднята к небу.
Окошечко	широко открыть рот, произносить звук А. можно с силой высунуть язык, а потом его спрятать. Следить, чтобы язык был распластанным и находился в неподвижном состоянии при произнесении звука.
Фокус	улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.1. следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.
Овощи Жил на свете бегемот, Широко открывши рот, Он ходил в свой огород, Улыбался во весь рот.	открывать широко рот

	
Зима Утром зайныка проснулся, Потянулся улыбнулся Про зарядку не забыл, Окна широко открыл.	(язык тянуть вверх), (улыбка) «качели» Открыть рот
Паровозик	улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка по верхним альвеолам, многократно и отчетливо произнося звук, напоминающий английский звук Т. Сначала звук Т произносить медленно, постепенно увеличивать темп.
Иголочка 	рот открыть, язык высунуть далеко вперёд, напрячь, сделать узким.
Вкусное варенье	слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из

	стороны в сторону.
Катушка	кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать вглубь рта. Выполнять под счёт от 1 до 5,10.
Поймай мышку	рот открыть, положить язык на нижнюю губу и произносить звук А. Медленно закрыть рот, слегка прикусив язык, но звук продолжать произносить. (поймать мышку за хвостик)
Моторчик	предложить ребёнку длительно произносить звук Р, подражая звуку мотора. Обратить внимание на то, что широкий кончик языка поднят к нёбу и дрожит.
Лягушка 	приоткрыть рот и длительно произносить звук И. Губы с напряжением растянуть.
Самовар Щеки надую и выпущу пар,	Сжать губы, надуть щёки,

И запыхчу, как большой самовар. Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.	удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».
---	---

Картотека артикуляционной гимнастики для детей среднего возраста

План артикуляционной гимнастики в средней группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	"Окошко"
	Приметы ,краски осени	«Вкусное варенье»
	Урожай: сад, огород, лес	«Грибок»
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	«Чистим зубы»
	Моя семья	«Вкусное варенье»
	Мой дом, мой город	«Заборчик»
	Россия - многонациональная страна	«Гармошка»
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Чашечка»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	"Киска"
	Птицы	«Индюк»
	Деревья и кустарники	"Орешки"
	День матери	«Чашечка»
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Ледяная горка»
	Птицы и животные зимой	«Лошадка»

	Одежда, обувь ,головные уборы	. «Подуй на чёлку!»
	Подготовка к Новому году	«Ледяная горка»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Гармошка»
	Исследовательская деятельность	"Шарик"
	ППД	«Заборчик»
<i>февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Горка»
	Мужские профессии	«Маляр»
	Наша армия, День защитника отечества	"Парашютик"
	Транспорт	"Пароход гудит"
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Чашечка»
	Этикет. Миром правит доброта	«Подуй на чёлку!»
	Масленица	««Блинчик на тарелочке»
	Искусство, культура, живопись	"Дудочка"
<i>апрель</i>	ПДД	"Загнать мяч в ворота"
	Земля наш дом	"Месим тесто"
	Неделя театра	«Гармошка»
	Неделя здоровья	«Чистим зубы»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«Блинчик на тарелочке»
	Неживая природа	. «Подуй на чёлку!»
	Животный мир	«Слоник»
	Насекомые	"Часики"
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	"Загнать мяч в ворота"
	Неделя ПДД	"Барабанщик"

текст	движения
"Окошко" "жарко" "холодно"	широко открыть рот заккрыть рот
«Маляр»	широко открыть рот, улыбнуться, показав зубы. Кончиком языка «красить потолок», двигая им по твердому небу вперед-назад (до зубов и подальше к горлышку). Язык не должен выскакивать за зубы, отрываться «от потолка» и двигаться влево-вправо. Зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.
«Лошадка»	приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Цокать языком медленно-быстрее-быстро-медленно с короткими паузами для отдыха. Широкий кончик языка сначала присасывается к небу, а потом свободно шлепается вниз. Стараться смотреть на язык и не двигать нижней челюстью.
«Блинчик на тарелочке»	широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя» («испекли блинчик и положили его остывать на тарелочку»). Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 с. Повторить 4-5 р.
«Индюк»	приоткрыть рот и широким кончиком языка быстро двигать по верхней губе вперед-назад, произнося звук, близкий к «бл-бл-бл...». Тянуть этот звук 5-7 с. Сделав сначала глубокий вдох.

«Чашечка» 	широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Высунуть язык изо рта, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 с Повторить 4-5 р.
"Парашютик"	на кончик носа положить ватку широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх
"Барабанщик"	улыбнуться открыть рот кончик языка за верхними зубами - "дэ-дэ-дэ..."
"Часики"	улыбнуться, открыть рот кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой
"Шарик"	надуть щёки сдуть щёки
«Горка» 	широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинка языка поднимается вверх. Язык твердый, не «вываливается» на зубы. Удерживать в таком положении под счет до 5.

	Повторить 4-5 р.
"Киска"	губы в улыбке, рот открыт кончик языка упирается в нижние зубы выгнуть язык горкой упираясь кончиком языка в нижние зубы
"Дудочка"	с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)
"Месим тесто"	улыбнуться пошлепать языком между губами — "пя-пя-пя-пя-пя..." покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)
"Орешки"	рот закрыт кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки на щеках образуются твердые шарики - "орешки"
"Пароход гудит"	губы в улыбке открыть рот с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."
"Загнать мяч в ворота"	"вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота) дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)

«Ледяная горка»	сделать «горку» и указательным пальчиком ребенка надавить на «горку». Язык должен быть твердым и сопротивляться давлению пальца, не отодвигаться. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.
«Подуй на чёлку!»	высунуть широкий кончик языка, поднять к верхней губе и подуть вверх. Воздух идет по середине языка, щёки не надуваются. Повторить 4-5 раз
«Заборчик»	широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5—7 с. Повторить 4-5 р.
«Слоник» 	вытянуть губы вперед «трубочкой» (зубы сжаты). Удерживать так 5—7 с. Повторить 4-5 р.
«Чистим зубы» 	открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону
«Гармошка» 	сделать «грибок» и удерживая язык, потягивать его уздечку, широко открывая рот, а затем сжимая зубы. Повторить 6-8 раз

«Вкусное варенье»	широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3—5 раз.
«Грибок»	приоткрыть рот, показать зубы. Цокнув языком, снова присосать широкий плоский язык к нёбу и удерживать так 5-10 с (уздечка языка — это «ножка грибка», сам язык — его «шляпка»). Повторить 2-3 раза

Картотека артикуляционной гимнастики для детей старшего возраста.

**План артикуляционной гимнастики в группе старшего возраста
на год (по тематическим неделям)**

Месяц	Тема недели	Название упражнения
Сентябрь	ПДД	Пароход
	Приметы, краски осени	Грибок
	Урожай: сад, огород, лес	Овощи
Октябрь	Я, я в Море человек	Рыжик заскучал, Сказка о весёлом язычке
	Моя семья	Рыжик заскучал
	Мой дом, мой город	Горка
	Россия многонациональная страна	Сказка о весёлом язычке
Ноябрь	Дружба, День народного единства	Приключения зайки
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	Белка
	Птицы	Индюк
	Деревья и кустарники	28
	День матери	Чашечка

Декабрь	Зимушка-зима	Горка
	Птицы и животные зимой	Хоботок
	Одежда, обувь, головные уборы	Фокус
	Новый год	Шарики
Январь	Рождественские колядки	Самовар
	Исследовательская деятельность	Фокус
	ПДД	Пароход
Февраль	Зимние забавы, зимние виды спорта	Катушка
	Мужские профессии	Маятник, Маляр
	Наша армия, День защитника отечества	Гармошка
	Транспорт	Пароход
Март	Весна шагает по планете. Мамин день	Иголочка
	Этикет. Миром правит доброта	Язык здороваётся с подбородком
	Масленица	Блинчик, Самовар
	Искусство, культура, живопись	Гармошка
Апрель	ПДД	Пароход
	Земля наш дом	Шарики
	Неделя театра	Сказка о весёлом язычке, любопытный язычок
	Неделя здоровья	Чистим зубки
Май	Любовь к Родине	Гармошка
	Неживая природа	Ветерок дует с горки
	Животный Мир	Лягушка
	Насекомые	Назойливая муха
Июнь	Здравствуй лето!	«Качели»
	ПДД	Пароход

Текст	движения
Чашечка Язычка загнем края, Делай так же, как и я. Язычок лежит широкий И, как чашечка, глубокий. 	Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну.
Маятник Язык, как маятник часов, Качаться вновь и вновь готов. Котенок улыбается, Он, как и ты, старается. 	Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть.

Приключения зайки Жил на свете серый зайка Всем кричал: «Со мной играй-ка» Утром рано просыпался, Чисто – чисто умывался. Открывал на окнах шторку Делал влажную уборку Про зарядку не забыл Грызть морковку приступил. В лес отправился скорей. Встретил много там друзей. У пруда сидит лягушка Села на язык ей мушка. Вот устал колючий ёж, Гриб нашёл, не унесёшь. Вот хомяк спешит домой	Язычком облизывать губы Открыть рот Во рту водить языком «Качели» Изобразить, как грызут «Улыбка» «Грибочек» Надуть щёки
--	--

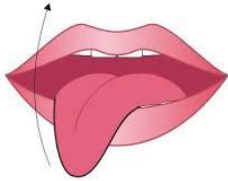
Набил щёки он едой. Вот олень с рогами, Цок, цок, цок ногами. Он спешит, бежит рысцой. И скорей, скорей домой. Это друг любимый – мишка Собирает в лесу шишки. Ест малину, сладкий мёд Зайку в гости он зовёт. Зайка наш домой идёт, Дома чай из чашки пьёт. Окна двери закрывает, И в кровати засыпает.	«Лошадка» Жевательные движения, облизывать губы «Чашечка» Открытый рот закрыть «Лопаточка»
Овощи Жил на свете бегемот, Широко открывши рот, Он ходил в свой огород, Улыбался во весь рот. Брал лопатку в руки И копал без скуки, Вверх – вниз, вверх- вниз Наклонялся наш малыш. Вот зелёный удалец – Это вкусный огурец, Здесь не рыжая плутовка, Это тонкая морковка. Здесь пузатый кабачок Солнцу показал бочок. Вот здесь горьки лук, чеснок, Съесть он их уже не смог. Надо овощи сажать, Чтоб здоровым, сильным стать 	открывать широко рот «Улыбочка» «Лопаточка» «Качели» «Трубочка» Втянуть щёки щёки надуть плевательные движения «Язычок силач» «Язычок силач» губы в улыбке, рот открыт, кончик языка упирается в нижние зубы; выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы с силой
Гармошка На гармошке я играю, рот пошире открываю.	Сделать «Грибок», рот открывать и закрывать, не отрывая язык.

К нёбу язычок прижму, ниже челюсть отведу. 	
Горка Вот так горка, что за чудо! Выгнулся язык упруго. Кончик в зубы упирается, Бока кверху устремляются. 	Кончик языка находится за нижними зубами, спинка языка поднята
Сказка о весёлом язычке Жил – был Весёлый Язычок в своём домике. Догадайся, что это за домик: В домике этом красные двери, Рядом с дверями белые звери. Любят зверюшки конфеты и плюшки. Догадались? Этот домик – рот. Двери в домике, то открываются, то закрываются . Непоседливый Язычок не сидит на месте. Он часто выбегает из домика . Вот он вышел погреться на солнышке, отдохнуть на крылечке . Подул лёгкий ветерок, Язычок поёжился , спрятался в домик и закрыл за собой дверь . А на дворе солнце спряталось за тучки и забарабанил по крыше дождь . Язычок не скучал дома, напоил котёнка молоком. Он лакал молочко, потом котёнок облизнулся и сладко зевнул. Язычок посмотрел на часы, они тикали: «тик – так» . Котёнок	рот закрыт, открыт высунуть язык язык «лопаточкой» на нижней губе язык «стрелочкой» язычок убрать, рот закрыть языком стучим в зубы, произносим «д – д – д» водим языком по верхней губу сверху вниз, рот открыт облизать верхнюю и нижнюю губы справа налево, слева направо рот широко открыт рот открыт, губы в улыбке, кончиком язычка дотрагиваемся до уголков рта

свернулся клубочком. «Пора и мне спать», - подумал Язычок.



Хоботок	Описание
Я слегка прикрою рот, Губы – «хоботом» вперед. Далеко я их тяну, Как при долгом звуке: у-у-у. 	Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
Любопытный язычок Вот и вышел на порог Любопытный язычок. «Что он скачет взад-вперед?» - Удивляется народ. 	Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым.
Лягушка Ниже нижнюю губу Опущу я, как смогу. 	Опускать нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращать её на место.

Язык здоровается с подбородком Просыпается язык – Долго спать он не привык. И спросил у подбородка: - Эй, какая там погода? 	Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот.
Толстяки-худышки Вот толстяк – надуты щеки И, наверно, руки в боки. Вот худышка – щеки впали: Видно, есть ему не дали.	Поочерёдно надувать и втягивать щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.
Покусав язык Выдвигай свой язык, Чтоб лениться не привык. И от кончика до корня Я кусаю все проворней.	Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык. <i>Варианты:</i> 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.
Чистим зубки Зубки верхние снаружи Нам почистить очень нужно. Зубки нижние – не хуже, Тоже чистки просят дружно. 	Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

Иголочка Улыбаюсь: вот шутник – Узким – узким стал язык. Меж зубами, как сучок, Вылез длинный язычок. 	Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
Блинчик Утром рано мы встаем, Вкусные блины печем. Ручейком по сковородке Тесто растекается... Посмотри, какой красивый Блинчик получается.	Круговые движения языком по губам, выполнить «Блинчик»
Назойливая муха Вот назойливая муха Все жужжит, жужжит над ухом. Попробуй муху напугать И точно также пожужжать!	Громко произнести звук «ж»
«Качели»	Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и к подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
Маляр Стал язычок твой маляром, Он будет красить старый дом: Вперед-назад, вперед-назад... Ремонту каждый будет рад.	Кончиком языка выполнять движения по нёбу вперед- назад.
Грибок Под высокою сосной Мы грибок нашли с тобой. Чтобы рос боровичок, Подними вверх язычок.	Улыбнуться, положить широкий язык вверх, к нёбу

Пароход Пароходик небольшой, Зато смелый какой: Ему волны не страшны, Весело гудит он: «Ы-Ы-Ы»!	Улыбнуться и произнести звук в соответствии с текстом
Рыжик заскучал Котик Рыжик стал скучать – Не с кем дома поиграть. Чтоб друзей себе найти, Надо в детский сад пойти!	дети зевают; улыбаются;
Шарики Шарик слева, шарик справа, Есть у нас одна забава: В щеки дуем – чередуем, То в одну, а то в другую.	Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.
Самовар Щеки надую и выпущу пар, И запыхчу, как большой самовар.	Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».
Фокус Я «чашку» выведу вперед, С нее подую вверх. И теплый воздух обдаст Мой носик, например.	Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос

Пояснительная записка по дыхательной гимнастике для детей.

Пояснительная записка

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Цель дыхательной гимнастики– увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох. Дыхательные упражнения улучшают деятельность дыхательной мускулатуры, усиливают обменные и восстановительные процессы. Кроме того дыхательные упражнения позволяют развить сильную воздушную струю, которая необходима для правильной речи.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:

1. Заниматься только в проветренном помещении, до еды.
2. Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
3. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались.
4. Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
5. Нужно сочетать дыхательные упражнения с головными упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из четырех фаз: выдоха, паузы, вдоха и выдоха, которые непрерывно следуют одна за другой.

Картотека дыхательной гимнастики для детей раннего возраста.

План дыхательной гимнастики в младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	«Паровозик»
	Приметы ,краски осени	«Подуем на листочки»
	Урожай: сад, огород, лес	«Подуем на листочки»
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	«Чудо-нос»
	Моя семья	«Вертушка»
	Мой дом, мой город	«Часики»
	Россия -многонациональная страна	«Надуем пузырь»
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Флажок»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	«Как мыши пищат?»
	Птицы	«Ворона»
	Деревья и кустарники	«Дерево на ветру»
	День матери	«Понюхаем цветочек»
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Снежинки»
	Птицы и животные зимой	«Ворона»
	Одежда, обувь ,головные уборы	«Воздушный шарик»
	Подготовка к Новому году	«Снежинки»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Снежинки»
	Исследовательская деятельность	«Насос»
	ППД	«Паровозик»
<i>Февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Лыжник»
	Мужские профессии	«На приеме у врача»
	Наша армия, День защитника отечества	«Флажок»

	Транспорт	«Самолёт»
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Понюхаем цветочек»
	Этикет. Миром правит доброта	«Надуем пузырь»
	Масленица	«Птичка»
	Искусство, культура, живопись	«Ветерок»
<i>апрель</i>	ПДД	«Самолет»
	Земля наш дом	«Дерево на ветру»
	Неделя театра	«Бегемотик»
	Неделя здоровья	«Чудо-нос»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«Флажок»
	Неживая природа	«Косим траву»
	Животный мир	«Хомячок»
	Насекомые	«Бабочка»
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	«Понюхаем цветочек»
	Неделя ПДД	«Самолёт»

Текст	Движения
Паровозик Слышен гром издалека, Тучек в небе нет пока. Это, разгоняя пух, Поезд мчится: чух-чух-чух!	Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-туу».
Подуем на листочки Мы листочки, мы листочки, Мы веселые листочки, Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели.	Носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

«Чудо - нос» Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо – Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание. Раз, два, три, четыре – Снова дышим: Глубже, шире.	После слова «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.
«Вертушка» Веселая вертушка Скучать нам не дает. Веселая вертушка Гулять меня зовет. Веселая вертушка Ведет меня к реке, Где квакает лягушка В зеленом тростнике.	Носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.
«Часики» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед назад, произносить слова «тик-так».	
«Надуем пузырь» Надувайся, пузырь, Расти большой, Да не лопайся!	На слова «надувайся пузырь» дети приседают. Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох.
«Флажок» Посмотри-ка, мой дружок, Вот какой у нас флажок! Наш флажок прекрасный, Ярко-ярко красный.	Носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем на флажок.
«Как мыши пищат?» Мышка вылезла из норки, Мышка очень хочет есть. Нет ли где засохшей корки, Может, в кухне корка есть?	Вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!».
«Ворона» Высоко на кроне клена Спеть готовилась ворона, Показала певчий дар, Прокричала громко: Кар-р-р-р...	Вдох – разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе «карррр», максимально растягивая звук (р).

«Дерево на ветру»	Сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги. Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнётся дерево.
«Понюхаем цветочек» Здравствуй, милый мой цветок. Улыбнулся ветерок. Солнце лучиком играя, Целый день тебя ласкает.	Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.
«Снежинки» На полянку, на лужок Тихо падает снежок. И летят снежиночки, Белые пушиночки.	Вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.
«Воздушный шарик» Сидя ребёнок кладёт руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик.	Задерживает дыхание на 5 сек. Делает
«Насос» Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.	
«Лыжник»	Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
«Самолёт» Самолетик-самолет Отправляется в полет Жу-жу-жу, Жу-жу-жу, Постою и отдохну.	Разводить руки в сторону ладошками вверх, поднимать голову (вдох). Задерживать дыхание, Делать поворот вправо, На выдохе произносить (жу-жу-жу) Встать прямо, опустить руки.
«На приеме у врача»	Широко открыть рот (вдох), на выдохе произносить «А-а-а-а-а!»
«Птичка» Села птичка на окошко. Посиди у нас немножко,	На глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе опускать.

Подожди не улетай. Улетела птичка...Ай!	
«Ветерок» Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу. Хочу налево посвищу Могу подуть направо Могу и вверх И в облака Ну а пока я тучи разгоняю	Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос. Повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть. Голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох. Голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох. Опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот. Круговые движения руками.
«Бегемотик» Сели бегемотики, Потрогали животики. То животик поднимается, То животик опускается.	Ребёнок кладёт ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.
«Буратино» Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел.	Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
«Косим траву» Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну, Зу-зу,зу-зу. Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу.	Ноги на ширине плеч, руки опущены. Воспитатель читает стишок, ребёнок произнося «зу-зу», машет руками влево-выдох, вправо-вдох.
«Хомячок»	Пройти несколько шагов надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыши носом.
«Бабочка» Летела бабочка, летела Устала, на ладошку села, Немного посидела, отдохнула, Оправилась и мигом упорхнула	Дети сажают бабочек на ладошку, делают глубокий вдох через нос и спокойный выдох через рот. Дуют на бабочек и любуются их полетом.

Картотека дыхательной гимнастики для детей младшего возраста.

План дыхательной гимнастики во второй младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Неделя ППД	Самолёты
	Приметы, краски осени	Листопад
	Урожай: сад, огород, лес	Вырасти большой
октябрь	Я, я в мире человек	Вырасти большой
	Моя семья	Дом маленький, дом
	Мой дом, мой город	Часики
	Россия - многонациональная страна	Отдых
ноябрь	Дружба День народного единства	Трубач
	Животный мир. Кто как готовится к	Медвежонок
	Птицы	Гуси
	Деревья и кустарники	Ветряная мельница
	День матери	Нырятьшики за
декабрь	Зимушка - зима	Снегопад
	Птицы и животные зимой	Петушок
	Одежда, обувь, головные уборы	Летят мячи
	Подготовка к Новому году	Поединок
январь	Рождественские колядки	Снежинки и ветерок
	Исследовательская деятельность	Сердитый ежик
	ППД	Паровоз с грузом
февраль	Зимние забавы ,зимние виды спорта	Снегопад
	Мужские профессии	Регулировщик
	Наша армия, День защитника	На турнике

	Транспорт	Насос
март	Весна шагает по планете. Мамин день	Нырляльщики за
	Этикет. Миром правит доброта	Большой и маленький
	Масленица	Каша кипит
	Искусство, культура, живопись	Летят мячи
апрель	ПДД	Берёзка
	Земля наш дом	Надуй шарик
	Неделя театра	Великан и карлик.
	Неделя здоровья	Пузырь
май	Любовь к Родине	На турнике
	Неживая природа	Снежинки и ветерок
	Животный мир	Котята и собачки
	Насекомые	Жуки
июнь	Здравствуй лето!	Цветочки
	Неделя ПДД	Ходьба

текст	движения
Цветочки	Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем

	указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).
Гуси	Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».
Вырасти большой	Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)
Насос	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)
Снежинки и ветерок	Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время

	отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.
Надуй шарик	Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным шариком. «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.
Медвежонок	Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять

	«засыпают, похрапывая».
Самолёты	По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».
Жуки	Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)
Котята и собачки	Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках, мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре

	дети меняются ролями
Паровоз с грузом	Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)
Пузырь	Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: Раздувайся пузырь, раздувайся тугой, оставайся такой, да не лопайся. Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после

	чего «надувается» новый пузырь.
Листопад	Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.
Петушок	ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».
Часики	ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.
Регулировщик	Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
Снегопад	Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить

	ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.
Сердитый ежик	Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.
Поединок	Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.
Ветряная мельница	Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
Ныряльщики за жемчугом	Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет

	задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.
Большой и маленький	Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнести "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.
Великан и карлик	Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

Дом маленький, дом большой У медведя дом большой, А у зайки – маленький. Мишка наш пошёл домой Да и крошка зайняка	Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайняка». Повторить 4-6 раз:
Отдых	Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и не спеша встают на ноги.
Берёзка	Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.
Трубач	Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят: Тру-ру-ру, бу-бу-бу!Подудим в

	свою трубу.
Ходьба Мы проверили осанку И свели лопатки. Мы походим на носках, Мы идём на пятках, Мы идём, как все ребята, И как мишка косолапый	Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения
Летят мячи	Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.
Каша кипит	Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Картотека дыхательной гимнастики для детей среднего возраста.

План дыхательной гимнастики в средней группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	«Семафор».
	Приметы ,краски осени	«Листопад»
	Урожай: сад, огород, лес	«Косарь».
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	«Послушаем своё дыхание»
	Моя семья	
	Мой дом, мой город	«Дом маленький, дом большой».
	Россия -многонациональная страна	Подуем на плечо».
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Дом маленький, дом большой».
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	. «Ёжик».
	Птицы	«Куры».
	Деревья и кустарники	«Дерево на ветру»
	День матери	Цветы».
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Снегопад»
	Птицы и животные зимой	«Ворона»
	Одежда, обувь ,головные уборы	Подуем на плечо».
	Подготовка к Новому году	«Снеговик веселится»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Снежный ком»
	Исследовательская деятельность	Пускаем мыльные пузыри».
	ППД	«Регулировщик».

февраль	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Лыжник».
	Мужские профессии	«На турнике».
	Наша армия, День защитника отечества	«Партизаны».
	Транспорт	«Самолёт».
март	Весна шагает по планете. Мамин день	«Цветы».
	Этикет. Миром правит доброта	«Часики»
	Масленица	«Сыграем на гармошке»
	Искусство, культура, живопись	«Трубач».
апрель	ПДД	«Семафор».
	Земля наш дом	«Дом маленький, дом большой»
	Неделя театра	Большой и маленький.
	Неделя здоровья	«На турнике».
май	Любовь к Родине	«Партизаны».
	Неживая природа	«Насос».
	Животный мир	. «Ёжик».
	Насекомые	«Жук».
июнь	Здравствуй лето!	«Радуга, обними меня»
	Неделя ПДД	«Регулировщик».

текст	движения
«Семафор».	Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.
«Снеговик веселится»	поставить ноги вместе, руки на пояс. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с

	одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.
«Снежный ком»	встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.
«Часики»	стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.
Большой и маленький.	Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький
«Снегопад»	Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.
«Сыграем на гармошке»	встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 с). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 с). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«Партизаны».	Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е». Повторять 1,5 мин
«На турнике».	Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
«Самолёт». Расправил крылья самолёт, Приготовились в полёт. Я направо погляжу: Жу-жу-жу. Я налево погляжу: Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).	Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону:
«Ворона»	ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [p].

Пускаем мыльные пузыри».	1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.
«Насос». Это очень просто – Покачай насос ты. Направо, налево... Руками скользя, Назад и вперед Наклоняться нельзя. Это очень просто – Покачай насос ты	Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох. Повторять 4-6 раз:
«Косарь». Косарь идёт косить жнивье: Зу-зу, зу-зу, зу-зу. Идём со мной косить вдвоём: Замах направо, а потом Налево мы махнём. И так мы справимся с жнивьем. Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).	Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:
«Цветы». Каждый бутончик склониться бы рад Направо, налево, вперед и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном	Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи: По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево,

букете (Е. Антоновой-Чалой).	наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз
Подуем на плечо». Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порой. Подуем на живот, Как трубка станет рот. 23 Ну а теперь на облака И остановимся пока. Потом повторим всё опять: Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).	Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:
«Дерево на ветру»	сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.
«Листопад»	Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Дом маленький, дом большой». У медведя дом большой, А у зайки – маленький. Мишка наш пошёл домой Да и крошка зайняка	Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайняка». Повторить 4-6 раз:
«Куры». Бормочут куры оп ночам, Бьют крыльями тах-тах (выдох), Поднимем руки мы к плечам (вдох), Потом опустим – так	Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз:
«Трубач». Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу.	Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.
«Послушаем своё дыхание»	стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: • куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; • какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка,

	плечи или все части – волнообразно); • какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; • какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); • тихое, неслышное дыхание или шумное.
«Лыжник».	Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м». Повторять 1,5-2 мин.
«Радуга, обними меня»	стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 с. 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

«Ёжик».	Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.
«Жук». Жж-у, - сказал крылатый жук, Посижу и пожужжу	Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить упражнение 4-5 раз:
«Регулировщик».	Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р». Повторить 4-5 раз.

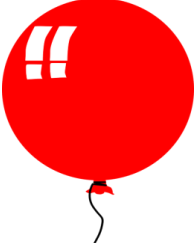
Картотека дыхательной гимнастики для детей старшего возраста.

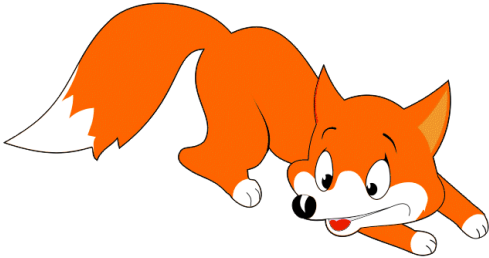
**План дыхательной гимнастики в группе старшего возраста
на год (по тематическим неделям)**

Месяц	Тема недели	Название упражнения
Сентябрь	ПДД	Насос, Регулировщик
	Приметы, краски осени	Журавль
	Урожай: сад, огород, лес	Дерево
Октябрь	Я, я в Мире человек	Подуем на плечо
	Моя семья	Дед
	Мой дом, мой город	Поднимаем кирпичи
	Россия многонациональная страна	
Ноябрь	Дружба, День народного единства	Солнце утром рано встало, всех детишек
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	Ёжик, лисичка принохивается
	Птицы	Куры
	Деревья и кустарники	Дерево
	День матери	Каша кипит
Декабрь	Зимушка-зима	Снежные пушинки
	Птицы и животные зимой	Лисичка принохивается
	Одежда, обувь, головные уборы	
	Новый год	Хлопушка
Январь	Рождественские колядки	Свеча
	Исследовательская деятельность	Воздушный шарик, Игра с песком
	ПДД	Регулировщик
Февраль	Зимние забавы, зимние виды спорта	Снежные пушинки, конькобежец
	Мужские профессии	Дровосек, Пожарные тушат огонь
	Наша армия, День защитника отечества	Партизаны
	Транспорт	Самолёт

Март	Весна шагает по планете. Мамин день	Цветы
	Этикет. Миром правит доброта	Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало
	Масленица	Гармошка
	Искусство, культура, живопись	Гармошка
Апрель	ПДД	Насос, Регулировщик
	Земля наш дом	Планета «Сат-Нам», отзовись!
	Неделя театра	Дракон
	Неделя здоровья	Конькобежец
Май	Любовь к Родине	Цветы
	Неживая природа	Волны, Радуга, обними меня!
	Животный Мир	Ёжик, кошка- царапушка, Хомячок
	Насекомые	Комарик
Июнь	Здравствуй лето!	Травушка колышется
	ПДД	Насос, Регулировщик

текст	движения
Ёжик 	Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (<i>ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена</i>); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.
Свеча	Встать, принять исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдыхать медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги).

	
Хлопушка 	Встать ноги врозь. Руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.
Воздушный шарик 	Полностью выдохнуть воздух через рот и не дышать в течении нескольких секунд. Затем наполнить легкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос.
Снежные пушинки 	На ладошку кладем кусочек ваты. Каждый дует на свою ладошку так, чтобы «снежинка» полетела. Победит тот, у кого она дольше продержится в воздухе.
Насос 	У нас сдулось колесо (на длительном выдохе произносим: «сссс»). Надо его накачать насосом (двумя руками изображаем накачивание насосом и произносим отрывисто: «с-с-с»).
Волны 	Сесть на пятки, руки вниз. 1-2 - плавно поднять руки вперёд – вверх – вдох; 3-4 - плавно опустить руки вниз – выдох ртом со звуком «ш-ш-ш».
Каша кипит	Сесть, ноги вперёд, одна рука на живот, другая - на грудь. Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать вдох. Опуская грудь и выпячивая живот, - выдох. При выдохе громко произносить звук «Ф».

	
Травушка колышется 	Поднять руки вверх, плавно покачать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох.
Кошка- царапушка 	И.П.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос- кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через нос- выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.
Лисичка принюхивается 	Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу
Комарик 	И.П.- стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шеи спереди. Делают вдох. На выдохе дети произносят звук «з- з- з» Предельно долго, негромко.
Дровосек 	И. п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5—6 раз)

Хомячок 	Предложите изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.
Дракон 	Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.
Регулировщик 	Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
Конькобежец 	Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.
Радуга, обними меня!	И.п.: стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 с. 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперед, затем

	скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.
Планета «Сат-Нам», отзовись! 	И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела. После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам». Повторить 3-5 раз. Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох. Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется. Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».
Куры Бормочут куры по ночам, Бьют крыльями тах-тах (выдох), Поднимем руки мы к плечам (вдох), Потом опустим – так	Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз:

Самолёт Расправил крылья самолёт, Приготовились в полёт. Я направо погляжу: Жу-жу-жу. Я налево погляжу: Жу-жу-жу	Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» – выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону
Подуем на плечо Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порой. Подуем на живот, Как трубка станет рот.	Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.
Цветы Каждый бутончик склониться бы рад Направо, налево, вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете	Дети стоят по кругу. По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.
Дерево	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнять, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

	
Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало 	Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами». Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».
Поднимаем кирпичи 	И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз
Игра с песком	И.п. – сидя. Набрать на вдох

	воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.
Пожарные тушат огонь 	И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
Гармошка 	И.п. – стоя ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.
Дед Рано утром вышел дед, в шубу новую одет. Захотел проверить сам по лугам, по лесам, Все ли ждут в наряде новом и его встречать готовы. Дует легкий ветерок ф-ф- ф. И качает так листок ф-ф- ф... Дует легкий ветерок ф-ф- ф... И качает так листок ф-ф- ф...	(Вдох через нос, выдох «ф-ф- ф»)

Журавль 	И.п. –о.с. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять, опустить медленно вниз. Вдох носом, выдох ртом на звуках (у- у- р- р- р- р).
Партизаны 	И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш- ш-ше» (1,5 мин).

Пояснительная записка для зрительной гимнастики всех возрастов.

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Помимо реализации здоровьесберегающего компонента зрительной гимнастики: снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных мышц, прослеживающей функции глаза, стихотворения, которые дети ритмично декламируют совместно с педагогом, зрительная гимнастика способствует развитию памяти, стимулирует воображение и фантазию детей.

Ритм, заложенный в стихах, активизирует мыслительные и двигательные процессы детского организма через развитие зрительного и слухового внимания.

Умение проговорить стихотворный текст и одновременно выполнять движения со зрительным ориентиром развивает координацию движений и дикцию, а также коммуникативные способности.

К стихотворениям даны пояснения относительно движений зрительного ориентира (соответственно тематике), дети следят за ним глазами, не поворачивая головы.

Проведение зрительной гимнастики предполагает вариативность действий взрослых и детей:

- а) взрослый совместно с детьми проводит гимнастику без музыкального сопровождения
- б) взрослый совместно с детьми проводит гимнастику под музыку
- в) дети проводят зрительную гимнастику в самостоятельной деятельности в условиях созданной педагогами предметно - развивающей среды.

Помимо вышеперечисленных задач, стихотворения, сопровождающие зрительную гимнастику, помогают сформировать представления детей об окружающем мире, о своих чувствах и чувствах других.

Картотека зрительной гимнастики для детей раннего возраста.

План гимнастики для глаз в младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	«Светофор»
	Приметы, краски осени	«Листочки»
	Урожай: сад, огород, лес	«Морковка»
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	«1,2,3- посмотри»
	Моя семья	«Солнышко»
	Мой дом, мой город	«Тренировка»
	Россия - многонациональная страна	«Дождик»
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Теремок»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме.	«Белка»
	Птицы	«Птички»

	Деревья и кустарники	«Ёлка»
	День матери	«Прятки»
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Ёлка»
	Птицы и животные зимой	«Птички»
	Одежда, обувь ,головные уборы	«Отдыхалочка»
	Подготовка к Новому году	«Ёлка»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Белка»
	Исследовательская деятельность	«Глазкам нужно отдохнуть»
	ППД	«Автобус»
<i>Февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Ветер»
	Мужские профессии	«Мостик»
	Наша армия, День защитника отечества	«Самолет»
	Транспорт	«Самолет»
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Солнышко»
	Этикет. Миром правит доброта	«Солнышко и тучки»
	Масленица	«Отдыхалочка»
	Искусство, культура, живопись	«Часики-ходики»
<i>апрель</i>	ПДД	«Автобус»
	Земля наш дом	«Дождик»
	Неделя театра	«Поморгаем глазками»
	Неделя здоровья	«Буратино»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«Прятки»
	Неживая природа	«Солнышко»
	Животный мир	«Заяц»

	Насекомые	«Стрекоза»
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	«Стрекоза»
	Неделя ППД	«Автобус»

Текст	Движения
Светофор Красный ! Желтый свет ! Зеленый свет !	(зажмуриться) (моргаем глазами) (движение глазами влево , вправо)
Листочки Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу.	(Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Посмотреть влево – вправо. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).
«Морковка» Вверх морковку подними, На нее ты посмотри, Вниз морковку опусти, Только глазками смотри. Вверх и вниз и вправо-влево. Ай-да, Зайнышка умелый! Глазками моргает, Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали.	Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом.
«1-2-3-посмотри» «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились»	На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и

	предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Перемещать игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение.
«Солнышко» «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй! - солнышку скажу».	Закрыв глаза, встать лицом к солнцу, поворачивать голову то в одну, то в другую сторону.
«Тренировка» Раз –налево, два – направо, Три –наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!	Выполнять движения в соответствии с текстом. Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.
«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. Капай, капель не жалеи. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	Смотреть вверх, смотреть вниз. Делать круговые движения глазами.
«Теремок» Терем-терем-теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.	Движение глазами вправо-влево, Движения глазами вниз - вверх. Моргать глазами.
«Белка» Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	Резко перемещают взгляд вправо-влево. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

«Птички» Летели птички, Собой невелички. Как они летели Все люди глядели. Как они садились, Все люди дивились.	Прослеживание глазами за предметом по кругу. Вправо – влево. Вверх – вниз.
«Елка» Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый, И сосет в берлоге лапу.	Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.
«Прятки» А сейчас ребятки, поиграем в прятки! Глазки спрятались, Где же наши глазки? Вот они, нашлись!	Прикрывать и открывать ладошками лицо.
«Отдыхалочка» Мы играли, рисовали Наши глазки так устали Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть — чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем.	Выполняются действия по тексту.
«Глазкам нужно отдохнуть» «Глазкам нужно отдохнуть.» «Нужно глубоко вздохнуть.» «Глаза по кругу побегут.» «Много-много раз моргнут» «Глазкам стало хорошо.» «Увидят мои глазки все!»	Закрыть глаза. Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты. Глаза открыты. Движение зрачком по кругу, по часовой, против часовой стрелки. Частое моргание глазами. Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз. Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.
«Автобус» Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим.	Выполнять движения по тексту.

Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет... Внизу речка – глубоко, Вверху птички – высоко. Щётки по стеклу шуршат Все капельки смести хотят. Колёса закружились Вперёд мы покатались.	
«Ветер» Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше!	Часто моргать веками. Не поворачивая головы, смотреть вправо- влево. Медленно приседать, опуская глаза вниз. Вставать и глаза поднимать вверх.
«Мостик» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса, Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Нарисуем букву «О», получается легко, Вверх поднимем, глянем вниз Вправо, влево повернем И по кругу все пойдем.	Закрывают оба глаза Продолжают стоять с закрытыми глазами Открывают глаза, взглядом рисуют мост Глазами рисуют букву «О» Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Глазами двигают вправо-влево. Глазами делают круговые движения.
«Самолет» Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. Я мотор завожу, И внимательно гляжу, Поднимаюсь ввысь, лечу, Возвращаться не хочу.	Смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой. Сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону. Смотреть на кулак, руки вверх и смотреть на них, медленно опуская руки, следить за глазами.
«Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких — две штучки, Тяжелых — три штучки Тучки попрятались, тучек не стало Солнце на небе всю засияло.	Смотреть глазами вправо- влево. Смотреть глазами вверх — вниз. Закрыть глаза ладонями. Поморгать глазками.

«Часики - ходики» Тик -так, ходики Работают исправно. Влево – вправо – раз, Влево – вправо – два, Влево – вправо – три, Влево – вправо – четыре, Влево – вправо – пять, И весело моргать «Поморгаем глазками» Воспитатель показывает игрушку, прячет игрушку.	Плавные движения глаз вправо – влево, Дети садятся прямо и настраиваются. Движения глаз влево – вправо - вперед на воспитателя. Дети легко моргают. Дети смотрят. Дети моргают.
«Буратино» Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел.	Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
«Заяц» Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, зайныка, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.	Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают.
«Стрекоза» Вот какая стрекоза - как горошины глаза. Влево – вправо, назад – вперед - Ну, совсем как вертолет. Мы летаем высоко. Мы летаем низко. Мы летаем далеко. Мы летаем близко.	Пальцами делают очки. Глазами смотрят вправо- влево. Круговые движения глаз. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз.

Картотека зрительной гимнастики для детей младшего возраста.

План гимнастики для глаз во второй младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ПДД	«Глазки видят всё вокруг»
	Приметы ,краски осени	«Солнышко и тучки»»
	Урожай: сад, огород, лес	"Прогулка в лесу"
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	«Глазки»
	Моя семья	«Волшебный сон»
	Мой дом, мой город	«Радуга»
	Россия -многонациональная страна	«Лучик солнца»
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Носик»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	«Ёжик»
	Птицы	«Сова»
	Деревья и кустарники	«Ветер»
	День матери	«Лучик солнца»
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Снежинки»
	Птицы и животные зимой	«Кошка»
	Одежда, обувь ,головные уборы	«Рисование» взглядом
	Подготовка к Новому году	«Елка»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Чудеса»
	Исследовательская деятельность	«Солнечный зайчик»
	ПДД	«Глазки видят всё вокруг»
<i>февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Снежинки»
	Мужские профессии	«Радуга»
	Наша армия, День защитника отечества	«Лучик солнца»

	Транспорт	«Автобус»
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Дождик»
	Этикет. Миром правит доброта	«Волшебный сон»
	Масленица	«Подснежник»
	Искусство, культура, живопись	«Солнышко и тучки»
<i>апрель</i>	ПДД	«Глазки видят всё вокруг»
	Земля наш дом	«Радуга»
	Неделя театра	«Теремок»
	Неделя здоровья	«Волшебный сон»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«Ночь»
	Неживая природа	«Мостик»
	Животный мир	«Белка»
	Насекомые	«Жук»
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	«Воздушный шарик»
	Неделя ПДД	«Глазки видят всё вокруг»

текст	движения
ДОЖДИК Дождик, дождик, пуще лей. Капель, капель не жалей. Только нас не замочи.	Смотрят вверх. Смотрят вниз. Делают круговые движения

Зря в окошко не стучи.	глазами.
«Прогулка в лесу» Мы отправились гулять. Грибы — ягоды искать Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине Вот грибок растет на пне, Дрозд на дереве сидит, Ежик под кустом шуршит. Слева ель растет — старушка, Справа сосенки — подружки. Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду!	Шагают на месте, смотрят вверх смотрят вниз смотрят вверх смотрят вниз смотрят вправо смотрят влево повторяют движения глаз влево — вправо, вверх — вниз.
Глазки видят все вокруг Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг. Глазком видеть всё дано- Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.	
«Лучик солнца» Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной.	Моргают глазами.

Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.	Делают круговые движения глазами.. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.
«Ветер» Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)	Часто моргают веками. Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо. Медленно приседают, опуская глаза вниз. Встают и глаза поднимают вверх.
Автобус. Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим. Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет. Внизу речка – глубоко, Вверху птички – высоко. Щётки по стеклу шуршат Все капельки смести хотят. Колёса закружились	Смотрим по сторонам Смотрим вперед и назад Смотрим вниз Смотрим вверх Эмитируем глазами движение щеток Круговые движения глазами

Вперёд мы покатались.	Смотрим вперед
«Чудеса» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Нарисуем букву о, получается легко Вверх поднимем, глянем вниз, Вправо, влево повернем Заниматься вновь начнем.	Закрывают оба глаза, Продолжают стоять с закрытыми глазами. Открывают глаза, взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву о. Глаза поднимают вверх, опускают вниз Глаза смотрят вправо-влево.
«Солнечный зайчик» Солнечный мой зайнька, Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайнька, Маленький, как крошка. Прыгни на носик, на плечо Ой, как стало горячо!	Дети вытягивают руку вперед Ставят на ладонь указательный палец. Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа
«Ёжик»	Ходьба на месте

Ходил ёжик по полянке Он искал грибы опятки. Глазки щурил и моргал, Но грибов не увидал. Вверх смотрел он, Вниз глядел, Сам тихонечко пыхтел. Смотрел влево, Смотрел вправо, Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё Через левое плечо, Через правое ещё. Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.	Повороты головы вправо и влево Сильно прищуриться и широко открыть глаза Развести руки в стороны Поднять голову, посмотреть вверх Опустить голову, посмотреть вниз Произнести «пых”, «пых”, «пых” Голова неподвижна, посмотреть влево Голова неподвижна, посмотреть вправо Плотно закрыть и широко открыть глаза Руки спрятать за спину Повернуть голову влево, посмотреть назад Повернуть голову вправо, посмотреть назад Ходьба на месте, высоко поднимая ноги
---	--

"Глазки" Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз, и всё сначала. Быстро, быстро поморгай – Отдых глазкам своим дай!	Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо Не поворачивая головы, смотрят вверх-вниз Моргают Закрывают глаза
«Ночь» Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь) Надо нам зажмурится. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять. (повторить 3 — 4 раза)	
«Воздушный шарик» перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку. Можно уменьшать или	

увеличивать размер шара.	
Сова. В лесу темно. Все спят давно. Только совушка-сова, большая голова, На суку сидит, во все стороны глядит. Вправо, влево, вверх и вниз, Звери, птицы, эх, держись! Осмотрела все кругом – За добычею бегом!	
«Рисование» взглядом «Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то	

другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.	
«Кошка» Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх. Посмотрела кошка вниз. Вот налево повернулась. Проводила взглядом мух. Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. И закрыла их в мурчании.	Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. Дети приседают. Смотрят влево Смотрят прямо. Закрывают глаза руками.
«Белка» Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	Резко перемещают взгляд вправо-влево. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

«Носик» Смотрит носик вправо-влево Смотрит носик вверх и вниз Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?	Резко переместить взгляд вправо и влево. Резко перенести взгляд вверх и вниз. Мягко провести указательными пальцами по векам.
«Жук» В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел – ЖЖЖ Вот он вправо полетел, Вот он влево полетел, Жук на нос к нам хочет сесть, Не дадим ему присесть. Жук наш приземлился, Зажужжал и закружился – ЖЖЖ Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко Жук наверх полетел, И на потолок присел На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали. Хлопнем дружно,	Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки Каждый вправо посмотрел. Каждый влево посмотрел(тоже влево Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу. Направление рукой вниз сопровождает глазами. Делать вращательные движения руками и встать Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. Отвести руку в левую сторону, проследить глазами Поднять руки вверх, посмотреть вверх Поднять руки вверх, посмотреть вверх

Хлоп-хлоп-хлоп. Чтобы улететь он смог.	Хлопки в ладоши
«Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не стало. Солнце на небе всюду засияло.	Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз Закрыть глаза ладонями Поморгать глазкам
«Волшебный сон» Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И расслаблена... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.) Мы спокойно отдыхаем...	

Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.) Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!	
«Снежинки» Мы снежинку увидали, - со снежинкою играли. Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, Глазки влево посмотрели Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... Все! На землю улеглись. Глазки закрываем, Глазки отдыхают.	Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом. Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом. Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз. присесть, опустив снежинку на пол. Закрыть ладошками глаза.
«Теремок» Терем- терем- теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.	Движение глазами вправо- влево. Движение глазами вверх- вниз. Моргают глазами.

«Мостик» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Нарисуем букву «О», получается легко Вверх поднимем, глянем вниз Вправо, влево повернем Заниматься вновь начнем.	Закрывают оба глаза Продолжают стоять с закрытыми глазами Открывают глаза, взглядом рисуют мост Глазами рисуют букву «О» Глаза поднимают вверх, опускают вниз Глазами двигают вправо-влево Глазами смотрят вверх-вниз
«Елка» Вот стоит большая елка, Вот такой высоты У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.	Выполняют круговые движения глазами.. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.

«Подснежник» В руки вы цветы возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз цветы вы опустите, И опять на них взгляните. Цветок вправо, Цветок влево. Цветок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок, Улыбнись ему, дружок.	(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)
«Радуга» Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В группе радугу построим,	Поморгать глазами. Посмотреть влево-вправо. Посмотреть вверх. Закрыть глаза ладошками. Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево

Вверх по радуге пойдем, Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись.	Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими
--	---

Картотека зрительной гимнастики для детей среднего возраста.

План гимнастики для глаз в средней группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	«Светофор». «Машины».
	Приметы ,краски осени	«Осень 1» «Осень»
	Урожай: сад, огород, лес	«Овощи» «Яблоко»
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	"Глазки" «Носик»
	Моя семья	«Волшебный сон» «Маме»
	Мой дом, мой город	«Мостик» «Светофор».
	Россия -многонациональная страна	«Лучик солнца» "Глазки"
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	Мой щенок» «Носик»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	«Ёжик” «Заяц»

	Птицы	«Птицы на дворе». «Птички».
	Деревья и кустарники	«Прогулка в лесу» «Деревья»
	День матери	«Маме» «Лучик солнца»
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Снежинки» «Прогулка в лесу»
	Птицы и животные зимой	«Заяц белый». «Белка»
	Одежда, обувь ,головные уборы	«Рисование» взглядом
	Подготовка к Новому году	«Елка» «Снежинки»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Снежинки»
	Исследовательская деятельность	«Лучик солнца» Дождик
	ППД	«Светофор». «Машины».
<i>февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Богатыри»
	Мужские профессии	«Часовщик». «Маляры».
	Наша армия, День защитника отечества	«Богатыри»
	Транспорт	Автобус. "Самолет"
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Подснежник» «Маме»
	Этикет. Миром правит доброта	Волшебный сон»
	Масленица	«Богатыри»

	Искусство ,культура, живопись	«Теремок» Буратино»
<i>апрель</i>	ПДД	«Светофор». «Машины».
	Земля наш дом	«Солнышко и тучки» «Космос»
	Неделя театра	«Теремок» «Волшебный сон»
	Неделя здоровья	«Отдыхалочка»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«Жук» «Богатыри»
	Неживая природа	«Радуга» Дождик
	Животный мир	«Кот» «Кошка»
	Насекомые	«Бабочка» «Стрекоза»
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	«Анютины глазки» «Качели»
	Неделя ПДД	«Светофор». «Машины».

текст	движения
«Рисование» взглядом	«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные

	пальцы ладони.
«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. Капель, капель не жалей. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	Смотрят вверх. Смотрят вниз. Делают круговые движения глазами.
«Прогулка в лесу» Мы отправились гулять. Грибы — ягоды искать Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине Вот грибок растет на пне, Дрозд на дереве сидит, Ежик под кустом шуршит. Слева ель растет — старушка, Справа сосенки — подружки. Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду!	Шагают на месте, смотрят вверх смотрят вниз смотрят вверх смотрят вниз смотрят вправо смотрят влево повторяют движения глаз влево — вправо, вверх — вниз.
«Космос» Раз, два, три Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. Космонавты, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, вдруг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне.	Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза).

«Лучик солнца» Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.	Моргают глазами. Делают круговые движения глазами.. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.
«Бабочка» Спал цветок И вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.	Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее Поморгать глазами. Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны (выдох) Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.
Автобус. Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим. Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет. Внизу речка – глубоко, Вверху птички – высоко. Щётки по стеклу шуршат Все капельки смести хотят. Колёса закружились Вперёд мы покатались.	Смотрим по сторонам Смотрим вперед и назад Смотрим вниз Смотрим вверх Эмитируем глазами движение щеток Круговые движения глазами Смотрим вперед
«Овощи» Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.	Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть влево- вправо Влево — вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх.

Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.	Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)
«Осень» Осень по опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клёны, В пурпуре осинки, только дуб зелёный. Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень в золото одета!	Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).
«Ёжик» Ходил ёжик по полянке Он искал грибы опятки. Глазки щурил и моргал, Но грибов не увидал. Вверх смотрел он, Вниз глядел, Сам тихонечко пыхтел. Смотрел влево, Смотрел вправо, Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё Через левое плечо, Через правое ещё. Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.	Ходьба на месте Повороты головы вправо и влево Сильно прищуриться и широко открыть глаза Развести руки в стороны Поднять голову, посмотреть вверх Опустить голову, посмотреть вниз Произнести «пых», «пых», «пых» Голова неподвижна, посмотреть влево Голова неподвижна, посмотреть вправо Плотно закрыть и широко открыть глаза Руки спрятать за спину Повернуть голову влево, посмотреть назад Повернуть голову вправо, посмотреть назад Ходьба на месте, высоко поднимая ноги

"Глазки" Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз, и всё сначала. Быстро, быстро поморгай – Отдых глазкам своим дай!	Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо Не поворачивая головы, смотрят вверх-вниз Моргают Закрывают глаза
«Анютины глазки» Анютины глазки зажмурили глазки. Анютины глазки открылись, как в сказке.	Слегка зажмуриться Широко открыть глаза
«Качели» Есть качели на лугу: Вверх-вниз, вверх-вниз Я качаться побегу Вверх-вниз, вверх-вниз	посмотреть глазами вверх, вниз посмотреть вверх, вниз
«Заяц» Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх- вниз, вправо-влево. Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает. Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.	Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево. Моргают глазками. Глазки закрывают. Прыгаем, как зайчики
«Кот» Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт	закрывать по очереди оба глаза

Кот играет в «Жмурки» — С кем играешь, Васенька? — Мяу, с солнцем красненьким!	крепко зажмуриться открыть оба глаза
«Кошка» Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх. Посмотрела кошка вниз. Вот налево повернулась. Проводила взглядом мух. Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. И закрыла их в мурчаньи.	Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. Дети приседают. Смотрят влево Смотрят прямо. Закрывают глаза руками.
«Белка» Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	Резко перемещают взгляд вправо-влево. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.
«Отдыхалочка» Мы играли, рисовали Наши глазки так устали Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть — чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем.	выполняется действия, о которых идет речь
«Яблоко» Нарисуем яблоко круглое и сладкое. И большое-пребольшое, очень вкусное такое.	Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, Затем против часовой стрелки.
«Стрекоза» Вот какая стрекоза- как горошины	Пальцами делают очки.

глаза. Влево- вправо, назад- вперед- Ну, совсем как вертолет. Мы летаем высоко. Мы летаем низко. Мы летаем далеко. Мы летаем близко.	Глазами смотрят вправо- влево. Круговые движения глаз Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз.
«Носик» Смотрит носик вправо-влево Смотрит носик вверх и вниз Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?	Резко переместить взгляд вправо и влево. Резко перенести взгляд вверх и вниз. Мягко провести указательными пальцами по векам.
«Жук» В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел – ЖЖЖ Вот он вправо полетел, Вот он влево полетел, Жук на нос к нам хочет сесть, Не дадим ему присесть. Жук наш приземлился, Зажужжал и закружился – ЖЖЖ Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко Жук наверх полетел, И на потолок присел На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали. Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп. Чтобы улететь он смог.	Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки Каждый вправо посмотрел. Каждый влево посмотрел(тоже влево Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу. Направление рукой вниз сопровождает глазами. Делать вращательные движения руками и встать Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. Отвести руку в левую сторону, проследить глазами Поднять руки вверх, посмотреть вверх Поднять руки вверх, посмотреть вверх Хлопки в ладоши
«Солнышко и тучки»	

Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не стало. Солнце на небе всю засияло.	Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз Закрыть глаза ладонями Поморгать глазкам
«Волшебный сон» Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И расслаблена... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко... <i>(Пауза.)</i> Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... <i>(Громче, быстрее, энергичней.)</i> Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!	
«Снежинки» Мы снежинку увидели, - со снежинкою играли. Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, Глазки влево посмотрели Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал...	Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом. Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом. Поднимать снежинки вверх и

Все! На землю улеглись. Глазки закрываем, Глазки отдыхают.	опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз. присесть, опустив снежинку на пол. Заккрыть ладошками глаза.
«Заяц белый». Заяц белый отвечал: Ты куда за лыком бегал? Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал». Заяц белый, заяц белый Ну а где же ты обедал? Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал».	Быстро моргают глазами. Наклонять и выпрямлять голову вперёд, закрыв глаза. Опять быстро сжимать и разжимать веки. Наклоны головы вправо-влево. Заккрыть глаза ладонями, расслабив глаза
"Самолет" Пролетает самолет, С ним собрался я в полет, Правое крыло отвел Посмотрел. Левое крыло отвел, Поглядел.	смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом, отводят руки по переменно и прослеживают взглядом
«Птички». Летели птички, Собой невелички Как они летели, Все люди глядели Как они садились Люди все дивились	Прослеживание глазами за предметом по кругу Движения глазами вправо – влево Движения глазами вверх – вниз
«Машины». По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. Поедут направо, налево, кругом-	Дети выполняют круговые движения глазами Выполняют движения глазами влево, вправо. Хлопают глазами.

Свободны машины и ночью и днем.	
«Светофор». У дороги, словно в сказке, На столбе живёт трёхглазка. Всё мигает и мигает, Ни на миг не засыпает. Она транспорт стережёт, Пешеходам путь даёт.	Взор переводят вверх, вниз Взор переводят вправо, влево. Моргают глазами. Широко раскрывают глаза. Глаза закрывают. Широко открывают и закрывают глаза
«Часовщик». Часовщик прищурил глаз, Чинит часики для нас.	Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз. Открыть глаза.
«Маляры». Движения глаз вверх – вниз. Нет забавнее игры: Наши глазки – маляры. Мы заборы красим Вверх – вниз – раз, Вверх – вниз – два Наши глазки молодцы, Работают в согласии.	Плавно, 8–10 раз. Садятся прямо и настраиваются. и так до 8 раз Легко моргают.
«Маме» Пальчик к носу движется, А потом обратно, На него посмотреть Очень нам приятно! А теперь глаза закрой И погладь руками, Помечтаем мы с тобой О любимой маме.	Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно Закрывать глаза, погладить веки.
«Богатыри» Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя! Дружно встали. Раз! Два! Три!	руки в стороны

Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво, Поглядеть из под ладошек. И направо, и еще Через левое плечо Буквой “Л” расставим ноги Точно руки в боки Наклонились влево, вправо. Получается на славу!	Приставляем ладонь к глазам Смотрим вправо Смотрим влево Смотрим вправо Смотрим влево
«Теремок» Терем- терем- теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.	Движение глазами вправо- влево. Движение глазами вверх- вниз. Моргают глазами.
«Мостик» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Нарисуем букву «О», получается легко Вверх поднимем, глянем вниз Вправо, влево повернем Заниматься вновь начнем.	Закрывают оба глаза Продолжают стоять с закрытыми глазами Открывают глаза, взглядом рисуют мост Глазами рисуют букву «О» Глаза поднимают вверх, опускают вниз Глазами двигают вправо-влево Глазами смотрят вверх-вниз
«Елка» Вот стоит большая елка, Вот такой высоты У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.	Выполняют круговые движения глазами.. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.

«Буратино» Превращаюсь в Буратино Буду рисовать картину Нарисую я пейзаж Носик я мокну в гуашь Вот и небо чистое, Солнышко лучистое, Травка, речка голубая Я рисую, не моргая, Будет носик рисовать Наше зрение улучшать!	Смотрим вверх Смотрим вниз Не моргают Смотрят на нос
«Осень» Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа – ели. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!	Выполняют круговые движения глазами Выполняют движения глазами влево – вправо Выполняют движения глазами вверх – вниз
«Деревья» Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше!	Часто моргают веками. Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево Медленно приседают, опуская глаза вниз. Встают и глаза поднимают вверх.
«Подснежник» В руки вы цветы возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз цветы вы опустите, И опять на них взгляните. Цветок вправо, Цветок влево. Цветок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок, Улыбнись ему, дружок.	(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

«Радуга» Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись.	Поморгать глазами. Посмотреть влево-вправо. Посмотреть вверх. Закрыть глаза ладошками. Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими
Мой щенок» Я щенка нарисовал, милого, смешного. В целом мире не найти друга мне такого Он протягивает лапу И глядит лукаво. Убежать бы из рисунка – солнце светит справа Слева луг цветет веселый Убегает вдаль река На другом большом рисунке Конь взлетает к облакам	большой круг малый круг по траектории восьмерка смотрим глазами вправо. посмотрим глазами налево, посмотрим вниз. поднимем глаза вверх
«Птицы на дворе». Перед нами петушок – Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.	Дети смотрят перед собой. «Смотрят вниз Смотрят влево, вправо, вверх.

Картотека зрительной гимнастики для детей старшего возраста.

План гимнастики для глаз в старшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
Сентябрь	ПДД	Машины, Светофор
	Приметы, краски осени	Осенний лес
	Урожай: сад, огород, лес	Прогулка в лес, Овощи, Ёжик
Октябрь	Я, я в Мире человек	Носик, Солнечный зайчик
	Моя семья	Помечтаем о маме
	Мой дом, мой город	Буратино рисует комнату
	Россия многонациональная страна	Золотая хохлома
Ноябрь	Дружба, День народного единства	Дружная гимнастика
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	Кошка, Ёжик, Заяц белый
	Птицы	Птицы на дворе
	Деревья и кустарники	Ёлка
	День матери	Помечтаем о маме
Декабрь	Зимушка-зима	Снежки
	Птицы и животные зимой	Заяц белый
	Одежда, обувь, головные уборы	
	Новый год	Ёлка
Январь	Рождественские колядки	Ёлка
	Исследовательская деятельность	Снежки Носик
	ПДД	Машины, Светофор
Февраль	Зимние забавы, зимние виды спорта	Снежки
	Мужские профессии	Маляры

	Наша армия, День защитника отечества	«Богатыри»
	Транспорт	Машины
Март	Весна шагает по планете. Мамин день	Помечтаем о маме
	Этикет. Миром правит доброта	Дружная гимнастика
	Масленица	Золотая хохлома
	Искусство, культура, живопись	Буратино рисует картину, Золотая хохлома
Апрель	ПДД	Машины, Светофор
	Земля наш дом	«Космос»
	Неделя театра	Буратино рисует картину
	Неделя здоровья	Тренировка
Май	Любовь к Родине	Золотая хохлома
	Неживая природа	Буратино рисует картину
	Животный Мир	Кошка, Ёжик
	Насекомые	Бабочка
Июнь	Здравствуй лето!	Солнечный зайчик, Бабочка
	ПДД	Машины, Светофор

текст	движения
«Космос» Раз, два, три Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. Космонавты, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, вдруг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне.	Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза).
Буратино рисует комнату Наши глазки закрываются...	Закрывать глаза, потом открыть. Рисуем все предметы носиком, все

Представим, будто нос наш удлинится. Я превращаюсь в Буратино И носом буду рисовать картину. Интереснее всего – это рисовать, Что представишь: стол, окно, Шкаф, ковер, кровать... Все нарисует носик наш, Когда ему работу дашь. И мы без дела не сидим: Мы носиком руководим!	упражнения сопровождаются движениями глаз
«Богатыри» Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя! Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво, Поглядеть из под ладошек. И направо, и еще Через левое плечо Буквой “Л” расставим ноги Точно руки в боки Наклонились влево, вправо. Получается на славу!	руки в стороны Приставляем ладонь к глазам Смотрим вправо Смотрим влево Смотрим вправо Смотрим влево
Буратино рисует картину Превращаюсь в Буратино Буду рисовать картину Нарисую я пейзаж Носик я мокну в гуашь Вот и небо чистое, Солнышко лучистое, Травка, речка голубая Я рисую, не моргая, Будет носик рисовать Наше зрение улучшать!	Закрывать глаза, потом открыть. Рисуем всё носиком, все упражнения сопровождаются движениями глаз
Носик Смотрит носик вправо- влево, Смотрит носик вверх и вниз. Что увидел хитрый	Резко перемещают взгляд вправо и влево Резко перемещают взгляд вверх и вниз. Мягко проводят указательными пальцами по векам.

носик? Ну, куда мы забрались?	
Солнечный зайчик Солнечный мой зайныка, Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайныка, Маленький, как крошка. Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять На плече давай скакать. Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.	Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец другой руки. Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой. Голова все время находится в фиксированном положении. Закрывают глаза ладонями.
Осенний лес Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева – сосны, справа – ели. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!	Выполняют круговые движения глазами Выполняют движения глазами влево – вправо Выполняют движения глазами вверх – вниз
Прогулка в лес Мы отправились гулять. Грибы – ягоды искать Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине, Вот грибок растет на пне, Дрозд на дереве сидит, Ежик под кустом шуршит. Слева ель растет – старушка, Справа сосенки – подружки. Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду!	Шагают на месте смотрят вверх смотрят вниз смотрят вверх смотрят вниз смотрят вправо смотрят влево повторяют движения глаз влево – вправо, вверх – вниз.
Овощи Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.	Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть влево – вправо Влево — вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз

Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.	
Ёлка Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.	Выполняют движения глазами. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз
Кошка Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх. Посмотрела кошка вниз. Вот налево повернулась. Проводила взглядом мух. Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. И закрыла их руками.	Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. Дети приседают. Смотрят прямо. Закрывают глаза руками.
Птицы на дворе Перед нами петушок – Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.	Дети смотрят перед собой. Смотрят вниз. Смотрят влево, вправо, вверх.
Тренировка Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!	Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.

Снежки В руки вы снежки возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз снежки вы опустите, И опять на них взгляните. Снежок вправо, Снежок влево. «Нарисуйте» круг умело. Снежок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас снежок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте, А теперь в игру вступайте.	Дети выполняют упражнения в соответствии с текстом
Ёжик Ходил ёжик по полянке, Он искал грибы опятки. Глазки щурил, открывал Но грибов не увидал Вверх смотрел он, вниз глядел - Сам тихонечко пыхтел Смотрел влево, смотрел вправо Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё Через левое плечо Через правое ещё Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.	ходьба на месте повороты головы вправо и влево прищуриться и открыть глаза развести руки в стороны посмотреть вверх- вниз произнести “пых”, “пых”, “пых” голова неподвижна, посмотреть влево – вправо закрыть и широко открыть глаза руки спрятать за спину повернуть голову влево, посмотреть назад повернуть голову вправо, посмотреть назад ходьба на месте, высоко поднимая ноги.
Машины По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. Поедут направо, налево, кругом- Свободны машины и ночью и днем.	Дети выполняют круговые движения глазами. Выполняют движения глазами влево, вправо. Хлопают глазами.
Светофор У дороги, словно в сказке, На столбе живёт трёхглазка. Всё мигает и мигает, Ни на миг не засыпает.	Взор переводят вверх, вниз Взор переводят вправо, влево. Моргают глазами. Широко раскрывают глаза. Глаза закрывают.

Она транспорт стережёт, Пешеходам путь даёт.	Широко открывают и закрывают глаза.
Маляры Нет забавнее игры: Наши глазки – маляры. Мы заборы красим Вверх – вниз – раз, Вверх – вниз – два (и так до 8 раз). Наши глазки молодцы, Работают в согласии.	Движения глаз вверх – вниз. Плавно. Взгляд вверх- вниз Легко моргают.
Помечтаем о маме Пальчик к носу движется, А потом обратно, На него посмотреть Очень нам приятно! А теперь глаза закрой И погладь руками, Помечтаем мы с тобой О любимой маме.	Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Закрывать глаза, погладить веки.
Золотая хохлома А сейчас вновь гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Широко их открываем. Все умеем мы моргать И глазами «рисовать». Ветка влево повернулась И в колечко завернулась. Изогнулась мило вправо, Получился лист на славу! Рядом с листиком трёхпалым Земляника цветом алым Засияла, поднялась, Сладким соком налилась. А трава, как бахрома, Золотая хохлома!	Дети выполняют данные движения стоя Поднять глаза вверх, сделать ими круговое вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки Вытянуть левую руку в сторону на уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове Согнуть левую руку в локтевом суставе Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове Согнуть правую руку в локтевом суставе Присесть Обхватить колени руками, посмотреть вниз Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки

	Наклоны туловища в стороны Опустить руки вниз
Бабочка Спал цветок И вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.	Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее. Поморгать глазами. Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны (выдох). Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.
Заяц белый Заяц белый отвечал: Ты куда за лыком бегал? Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал». Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал? Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал».	Быстро моргают глазами. Наклонять и выпрямлять голову вперёд, закрыв глаза. Опять быстро сжимать и разжимать веки. Наклоны головы вправо-влево. Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.
Дружная гимнастика Друг к другу повернитесь И широко соседу улыбнитесь! Теперь немного поморгайте Поочерёдно каждым глазом помигайте. Опять немного поморгайте Глаза закройте, просто отдыхайте. А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы Откройте широко. Где очутились мы?	Выполнять упражнения глазами по словам стихотворения

Пояснительная записка для пальчиковой гимнастики всех возрастов

Пальчиковая гимнастика - это очень доступный и эффективных способ развитие мелкой и общей моторики дошкольников. Движение пальцев и кистей рук имеет особое стимулирующее воздействие. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга. Пальчиковые игры или гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка. Физиологией установлено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности мелкой моторики. Если движения развиты, то и речь будет в норме. Упражнения для пальчиковой гимнастики проводят с учетом возраста ребенка. Начинать пальчиковую гимнастику нужно с разминки пальчиков простого сгибания и разгибания. Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите ребенку или научите его помогать себе второй рукой.

Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем - другой рукой, после этого - двумя одновременно.

Правила проведения пальчиковой гимнастики

- 1) Занятие нельзя проводить, когда ребенок болен, устал или находится в плохом настроении.
- 2) У ребенка должен быть свой рабочий уголок. Лучше всего, если это будет хорошо освещенное место, возможно, письменный стол и удобный, подобранный по росту, стул;
- 3) Необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки
- 4) Занятия должны носить игровой характер, иначе они просто наскучат ребенку;
- 5) Продолжительность занятия не должна быть больше 7-10 минут.

Особенности пальчиковой гимнастики для детей 5-7 лет

Начиная с 5 лет, пальчиковая гимнастика для детей сводится к более сложным манипуляциям. Ребят просят рассказать с помощью рук стихотворение, или спеть песенку, где приходится часто менять фигуры. В этом же возрасте становятся возможными упражнения, где необходимо совмещать пальцы рук в определенной последовательности 1 и 2, 1 – 3 и так далее на одной руке, потом на другой, далее на обеих одновременно. Самыми интересными для дошкольников являются задания, в которых просят изобразить какое-либо животное с помощью рук и дополнительных материалов.

Проводя занятия, нужно обращать внимание на:
 качество составленной фигуры;
 движения отдельных пальцев, координацию;
 совместную работу кисти и пальцев;
 умение удерживать предметы пальцами.

Картотека пальчиковой гимнастики для детей раннего возраста.

План пальчиковой гимнастики в младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Неделя ППД	«Транспорт»
	Приметы ,краски осени	«Осень»
	Урожай: сад, огород, лес	«Засолим капусту» «Овощи»
октябрь	Я, я в мире человек	«Ножки» «Пальчики»
	Моя семья	«Семья»
	Мой дом, мой город	«Дом и ворота» «Кто живёт в моей
	Россия -многонациональная страна	«Детки»
ноябрь	Дружба День народного единства	«Девочки и мальчики»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	«Белка» «Дятел»
	Птицы	«Птички зимой»
	Деревья и кустарники	«Ёлка» «Собираем листики»
	День матери	«Наши мамы»
декабрь	Зимушка - зима	«Снежинки»
	Птицы и животные зимой	«Снегири»

	Одежда, обувь ,головные уборы	«Сапоги»
	Подготовка к Новому году	«Снежок» «Ёлка»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Снежинки»
	Исследовательская деятельность	«Тесто» «Дождик»
	ППД	«Транспорт»
<i>Февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Зимняя прогулка»
	Мужские профессии	«На работу»
	Наша армия, День защитника отечества	«Мальчик пальчик»
	Транспорт	«Пароходик»
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Хозяюшка» «Жаворонок»
	Этикет. Миром правит доброта	«Пальцы дружная семья»
	Масленица	«Пальчик ест кашу»
	Искусство, культура, живопись	«Мы рисуем бегемота»
<i>апрель</i>	ПДД	«Транспорт»
	Земля наш дом	«Дождик»
	Неделя театра	«Очки» «Человечки»
	Неделя здоровья	«Утро настало»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«Прятки»
	Неживая природа	«Дождик»
	Животный мир	«Скорее, мышка, домой» «Веселые мышата»
	Насекомые	«Хоровод среди цветов»

июнь	Здравствуй лето!	«На лужок»
	Неделя ППД	«Ноги ходят по дороге»

Текст	движения
Транспорт Будем пальчики сгибать – Будем транспорт называть: Автомобиль и вертолет, Трамвай, метро и самолет. Пять пальцев мы в кулак зажали, Пять видов транспорта назвали.	Сжимают и разжимают пальчики. Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца. Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.
Осень Ветер по лесу летал, Ветер листики считал: Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с берёзки – золотой, Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку.	Делают кистями плавные движения вперед – к груди. Поочередно загибают пальцы на руке. Встряхивают кистями рук.
Засолим капусту Мы капусту рубим, Мы морковку трем, Мы капусту солим, Мы капусту ждем.	Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз. Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя. Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки. Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.
Овощи У девчушки Зиночки Овощи в корзиночке: Вот пузатый кабачок Положила на бочок, Перец и морковку Уложила ловко,	Делают ладошки «корзинкой». Сгибают пальчики, начиная с большого. Показывают большой палец.

Помидор и огурец. Наша Зина – молодец!	
Ножки Нарядили ножки В новые сапожки. Вы шагайте, ножки, Прямо по дорожке. Вы шагайте – топайте. По лужам не шлёпайте, В грязь не заходите, Сапожки не рвите.	Поочерёдно поглаживать одной рукой другую Шагать пальчиками по столу, Постукивать пальчиками, Погрозить пальчиком
Пальчики Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать, Этот пальчик чуть вздремнул, Этот сразу же уснул. Этот крепко-крепко спит и тихонечко сопит. Солнце красное взойдет, утро ясное придет. Будут птички щебетать, будут пальчики вставать!	Взрослый разворачивает левую ручку ладошкой к себе, правой ручкой загибает мизинчик на левой руке. Загибает безымянный пальчик Загибает средний пальчик Загибает указательный пальчик Загибает большой пальчик Поднимает левую ручку и распрямляет все пальчики Повторить то же самое с правой рукой.
Семья Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – Я, Вот и вся моя семья.	Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца.
Дом и ворота На поляне дом стоит,	«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и

Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, В этот домик приглашаем.	правой рук соприкасаются друг с другом. Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»). Ладони разворачиваются параллельно друг другу.
«Кто живёт в моей квартире» Раз, два, три, четыре. Кто живет в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять — Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестра, Ну конечно же и я!	Сжимать и разжимать пальчики в кулачек, Загибать пальчики, начиная с мизинца. Отгибать пальчики начиная с большого.
Детки Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать. Крепкие, дружные, Все такие нужные. Тише, тише, тише, Не шумите! Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будут пальчики вставать.	Поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого. Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочерёдно сгибать их в кулачок, начиная с большого. Раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове “вставать” – открыть кулачок, широко раздвинув пальцы.
«Девочки и мальчики» Озорные пальчики, Девочки и мальчики. Это раз – у нас Катюша, У нее весь нос в веснушках Это два – у нас Андрюшка, У него в руках хлопушка. Это три – у нас Маришка, Озорная шалунишка. А четыре – рыжий Гришка.	Быстро шевелим пальчиками, Собираем пальчики в кулачок, Поднимаем большой палец в вверх, <i>Поднимаем в вверх указательный палец,</i> <i>Поднимаем в вверх средний палец</i> <i>Поднимаем в вверх безымянный палец</i> Поднимаем в вверх мизинец.

Ну а пятая малышка, Это девочка Иришка.	
«Белка» Белка ехала в тележке, Белка щелкала орешки. Раз, Два, Три, Четыре, Пять. Поиграем мы опять.	Крутим кулачки. Проводим по кончикам пальцев. Большой палец, Указательный палец, Средний палец, Безымянный палец, Мизинец.
«Дятел» Дядя дятел сел на сук, Слышишь, он стучит: тук-тук. А потом, он улетел, На другой сук, дятел сел. Стал дупло он там долбить, В дупле дятел будет жить.	Вращать кулачком правой руки, Раскрывать кулак, стучать по ладонке. Левую кисть сжать в кулак, Вращать кулачком левой руки, Раскрывать кулачок, стучать по ладонке. <i>Сжимаем кисти правой/левой руки в неплотные кулачки</i>
Птички зимой Прилетайте, птички! Сала дам синичке. Приготовлю крошки.	Зовущие движения пальцами обеих рук. Режущие движения одной ладони по другой. Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб.
«Ёлка» Вот стоит большая елка, А на ней растут иголки. Есть на елке также шишки, А внизу – берлога мишки.	Пальцы рук – «в замок», большие пальцы – верхушка. Пальцы максимально растопырены. Сжать кулачки. «замок» - пальцы сложены, большие

	пальцы соединить кончиками – вход в берлогу.
Собираем листики Раз, два, три, четыре, пять – Будем листья собирать. Листья березы, листья рябины, Листики тополя, листья осины. Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет принесем.	Отгибать пальчики. Кулачки сжимать и разжимать. Загибать пальчики. Изобразить фонарики.
Наши мамы Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель – Мамы разные нужны, Мамы разные важны!	Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи. Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке. Сжимают обе ладони в замок, Разводят руки, поднимают ладони вверх-«фонарики».
«Снежинки» Ла-ла-ла, ла-ла-ла, Туча по небу плыла. Вдруг из тучи над землёй Полетел снежинок рой. Ветер дунул, загудел – Рой снежинок вверх взлетел. Ветер с ними кружится, Может быть подружится.	<i>Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча). Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят). Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд). Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят). Вращать кистями, попеременно скрещая руки.</i>

«Снегири» Вот на ветках, посмотри, В красных майках снегири. Распушили пёрышки. Греются на солнышке. Головой вертят, Улетать хотят. Кыш! Кыш! Улетели! За метелью, за метелью!	<i>Четыре хлопка руками. Изображают «крылышки» Повороты головой. Вращательные движения кистями рук.</i>
Сапожник Мастер, мастер, Помоги - Прохудились, Сапоги. Забивай покрепче Гвозди - Мы пойдем сегодня, В гости!	Имитация движений сапожника, забивающего гвозди: пальцы одной руки держат гвозди, другой – молоток.
Снежок Раз, два, три, четыре, Мы с тобой снежок слепили. Круглый, крепкий, очень гладкий. Раз – подбросим, Два – поймаем. Три – уроним И ... сломаем!	Лепить, меняя положение ладоней. Показывают круг, гладят ладони друг о друга. «Подбросить», посмотреть вверх, Встают, «роняют», «Ловят», приседают. Топают.
Тесто Тесто мы месили Мы пирог лепили Шлёп, шлёп, Шлёп, шлёп Слепим мы большой пирог!	Сжимаем кисти рук, Ладошки лепят, Разводим руки.
«Дождик» Дождик, дождик, веселей! Капай, капай не жалей! Только нас не замочи, Зря в окошко не стучи. Брызни в поле пуще: Станет травкам гуще!	Показываем, как капает дождик руками. Показываем брызги пальчиками. Делаем «домик». Стучим кулачком об кулачок.

	Показываем брызги пальчиками. Растопырить пальчики и покачать «травкой».
Зимняя прогулка. Раз, два, три, четыре, пять Мы во двор пришли гулять. Бабу снежную лепили, Птичек крошками кормили, С горки мы потом катались, А ещё в снегу валялись. Все в снегу домой пришли. Съели суп и спать легли.	Загибаем пальчики по одному, "Идём" по столу указательным и средним пальчиками, "Лепим" комочек двумя ладонями, Крошащие движения всеми пальцами. Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки. Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой. Отряхиваем ладошки. Движения воображаемой ложкой, руки под щёки.
На работу Большой палец встал один. Указательный — за ним. Средний будит безымянный. Тот поднял мизинчик малый. Встали братцы все — «Ура!» На работу им пора.	<i>Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» — широко расставить пальцы в стороны.</i>
Мальчик-пальчик. - Мальчик-пальчик, Где ты был? - С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел, С этим братцем песни пел.	Пальцы сжаты в кулачок. Разгибается большой палец, Разгибается указательный, Разгибается средний, Разгибается безымянный, Разгибается мизинец.
«Пароходик» Пароходик в море был, Вот он к пристани приплыл. Загудел в свою трубу: «У – у – у !»	<i>Ладони соединить в форме чаши. Сделать волнообразные движения в воздухе. Одновременно пошевелить большими пальцами</i>
Хозяйка Кукле кашу я сварю:	Мешаем кашу.

В миску молока налью, Положу туда крупу, И поставлю на плиту. Будет каша хороша! Кушай, кукла, не спеша.	Наливаем молоко. Насыпать крупу, поставить на плиту. Хлопать в ладоши, пригрозить пальчиком.
«Жаворонок» Птичка, птичка, прилетай! Весну-красну зазывай! Птичка крылышками машет, Веселит детишек наших!	<i>Дети показывают движениями кистей рук как летит птичка.</i>
«Пальцы – дружная семья» Пальцы – дружная семья, Друг без друга им нельзя. Вот большой! А это – средний, Безымянный и последний – Наш мизинец, малышок! У-у-у! указательный забыли. Будем их соединять И движения выполнять.. Мы рога козы покажем И рога оленя даже.. Мы про зайку не забудем – Ушками водить мы будем. Чтобы четко говорить, Надо с пальчиками дружить!	Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их. Поочередно поднимаем пальцы обеих рук вверх. Каждый палец руки присоединяем поочередно к большому. Поиграем пальчиками. Выдвигаем указательный и мизинец вперед, загибая остальные пальцы, затем рога поднимаем к голове. Широко раздвигаем пальцы обеих рук , скрестив руки, поднимаем ветвистые рога к голове. Выдвигаем вперед указательные и средние пальцы обеих рук, поднимаем к голове. Двигаем пальцы, наклоняем их вперед, а потом сжимаем пальцы в кулачки и разжимаем. Каждый палец руки поочередно присоединяем к большому.
«Пальчик ест кашу» Этот пальчик воду носит. Этот пальчик сыплет просо. Этот пальчик кашу варит. Этот пальчик кашу ставит. А этот пальчик ест да хвалит. Он ел, оттого и потолстел.	Поочередно загибаем пальчики, начиная с мизинчика.

«Мы рисуем бегемота» Мы рисуем бегемота. Кто желает поработать? Каждый палец рвется в бой И кивает головой.	Дети сгибают руки в локтях, Держат кисти перед лицом, сгибают и разгибают пальцы по очереди, начиная с большого пальца правой руки.
«Дождик, дождик» Дождик, дождик, Кап да кап, кап... Мокрые дорожки. Все ровно пойду гулять, Пусть промокнут ножки.	Дети повернули ладошку кверху и Указательным пальцем имитируют Капельки дождя и повторяют за взрослым: «Кап.»
«Очки» Бабушка очки надела, И детишек разглядела. И детишки очки надели, Бабушку разглядели.	Колечки подносят к глазам Дети повторяют действия за воспитателем.
«Человечки» Побежали вдоль реки, Дети на перегонки. Побежали, побежали, Никого мы не догнали.	Пальцы сначала одной руки бегут по поверхности стола, потом пальцы другой руки бегут по столу.
«Утро настало» Утро настало. Солнышко встало -Эй, братец Федя, Разбуди соседей. - Вставай, Большак! - Вставай, Указка! - Вставай, середка! - и крошка Митрошка! Привет, Ладошка. Все потянулись и проснулись.	Поочередно загибаем пальчики левой и правой руки.
«Прятки» В прятки пальчики играли И головки убирали. Вот так, вот так, Так головки убирали.	Сжимание и разжимание пальцев.

«Скорее, мышка, домой» Это мышка-норушка, А это ее избушка Скорее мышка домой, И дверь за собой закрой.	Взрослый шагает двумя пальчиками по руке малыша, щекочет под мышкой, потом под подбородком.
«Веселые мышата» В домике у Миши, Веселые мыши. Скачут и играют, Горюшка не знают. Только Миша за порог, Шасть по норкам и молчок.	Взрослый щекочет ладошку, затем отдергивает.
«Хоровод среди цветов» Хоровод среди цветов, Вокруг розовых кустов. Среди трав и цветов, Водим, водим хоровод.	У ребенка в ладошках грецкий орех, круговыми движениями кистей ребенок выполняет движения за взрослыми и повторяет слова текста.
«На лужок» На лужок пришли зайчата, Медвежата, барсучата, Лягушата и енот. На зеленый, на лужок, Приходи и ты, дружок.	Сгибают пальчики поочередно в кулачок.
«Ноги ходят по дороге» Большие ноги Шли по дороге. Топ- топ- топ.. Маленькие ножки Побежали по дорожке Топ- топ- топ.	Четыре пальца правой руки постукивают по левой руке, дети повторяют текст за взрослыми.

Картотека пальчиковой гимнастики для детей младшего возраста.

**План пальчиковой гимнастики во второй младшей группе
на год (по тематическим неделям)**

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ПДД	Дорожных правил очень много.

	Приметы ,краски осени	Осень.
	Урожай: сад, огород, лес	Апельсин.
октябрь	Я, я в мире человек	Весёлый человечек.
	Моя семья	Семья
	Мой дом, мой город	Дом.
	Россия - многонациональная страна	Край родной.
ноябрь	Дружба День народного единства	Дружные пальчики.
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	Кормушка
	Птицы	Домашние птицы.
	Деревья и кустарники	Иголки
	День матери	Наши мамы
декабрь	Зимушка - зима	Снежок
	Птицы и животные зимой	Птицы прилетают.
	Одежда, обувь ,головные уборы	Стирка
	Подготовка к Новому году	На ёлке
январь	Рождественские колядки	На ёлке
	Исследовательская деятельность	Снежок
	ПДД	Велосипед
февраль	Зимние забавы, зимние виды спорта	Зимние забавы.
	Мужские профессии	Повар
	Наша армия, День защитника отечества	На параде.
	Транспорт	Машины
март	Весна шагает по планете. Мамин день	Наши мамы.
	Этикет.Миром правит доброта	Весёлый человечек.
	Масленица	Пекарь

	Искусство, культура, живопись	Репка
<i>апрель</i>	ПДД	Дорожных правил очень много.
	Земля наш дом	Дом
	Неделя театра	Репка
	Неделя здоровья	Фруктовая ладошка.
<i>май</i>	Любовь к Родине	Наша армия.
	Неживая природа	Дождик
	Животный мир	Тюлени.
	Насекомые	Божьи коровки.
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	Подсолнух.
	Неделя ПДД	Машины

текст	движения
текст	движения
Дождик Раз, два, три, четыре, пять, Вышел дождик погулять. Шел неспешно, по привычке, А куда ему спешить? Вдруг читает на табличке: «По газону не ходить!» Дождь вздохнул тихонько: - ОХ! И ушел. Газон засох.	Удары по столу пальчиками. «Шагают» Удары ладонями по столу. Хлопок. Хлопки по столу.

Дружные пальчики. Эти пальчики щипают Эти пальчики гуляют, Эти - любят поболтать, Эти - тихо подремать, А большой с мизинцем братцем Могут чисто умываться.	Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки Указательный и средний "идут" по другой руке. Средний и безымянный шевелиются, трутся друг об друга (шурша). Безымянный и мизинец прижимаем к ладони. Крутим большим пальцем вокруг мизинца.
Весёлый человечек. Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю. Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну. . Руки я затем помою, Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу. Растирают ладони.</i> <i>Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги</i> <i>Потирают ладони. Складывают пальцы в замок.</i>
Я с игрушками играю. Я с игрушками играюМячик я тебе бросаю, Пирамидку собираю, Грузовик везде катаю.	Руки перед собой, сжимаем- разжимаем пальцы обеих рук. Протягиваем руки вперед – «бросаем мяч». Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз. Двигаем слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку»

Осень. Осень, осень, - Приходи! –Осень, осень, Погляди! – Листья желтые кружатся, - Тихо на землю ложатся. Солнце нас уже не греет, - Ветер дует все сильнее, - К югу полетели птицы, Дождик к нам в окно стучится. Шапки, куртки надеваем И ботинки обувает – постучать ногами Знаем месяцы: Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. -	трет ладонки друг о друга по очереди сжимаем кулачки трет ладонки друг о друга положить ладонки на щеки движение ладонями сверху внизпоглаживаем коленки по очереди сжимаем кулачки разводим одновременно ручки в разные стороны скрестить ручки и пошевелить пальчиками стучим пальчиками по ладонкам делаем вид похлопать ладонками по коленкам кулак, ребро, ладонь
Домашние птицы. Есть у курицы цыплёнок, У индюшки – индюшонок, А у утки есть утёнок, У каждой мамы малыши Все красивы, хороши!	Большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца Показывают пальчики, играя ими.
Апельсин. Мы делили апельсин. Много нас, А он один. Эта долька – для ежа. Эта долька – для стрижа. Эта долька – для утят. Эта долька – для котят. Эта долька – для бобра А для волка – кожура. Он сердит на нас – беда!!!	дети разламывают воображаемый апельсин на дольки показывают 10 пальцев показывают 1 палец загибают по одному пальчику на каждую строчку бросательные движения правой рукой сжимают кулаки и прижимают их к

	груди Разбегайтесь – кто куда!!! «бегут» пальцами по столу
Кормушка Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем. Две синицы, Воробей, Шесть щеглов и голубей, Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.	Ритмично сжимают и разжимают кулачки. На каждое название птицы загибают по одному пальчику. Опять сжимают и разжимают кулачки.
Машины По шоссе идут машины, По асфальту едут шины. По дороге не беги, Я скажу тебе: «Би-би».	Крутим воображаемый руль. Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу. Погрозили пальцем. Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».
Дорожных правил очень много. Дорожных правил очень много. Раз - Внимание дорога! Два - сигналы светофора, Три – смотри дорожный знак, А четыре – «переход». Правила все надо знать И всегда их выполнять	«грозят» пальчиками загибают поочередно пальцы хлопки руками

Велосипед Две педали крутят ноги, Мчат колеса по дороге Я рулю, куда хочу - Влево, Вправо покачу. То вперед, А то назад Нажимаю тормоза	раскрытыми ладонями выполняем круговые движения вращаем согнутыми в локтях руками имитируем, что держим руль и поворачиваем в лево вправо кулачками обеих рук совершаем круговые движения назад обеими ладонями жмем на стол
Дом. Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нём, Чтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла. Руки тянем вверх. Чтоб вокруг забор стоял Пёс ворота охранял пальцев. Солнце было, Скрестить кисти рук, пальцы растопырены. Дождик шёл, И тюльпан в саду расцвёл.	Руки над головой «домиком». Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в «окошко». Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями. Пальцы растопырены. Руки перед собой кольцом, пальцы соединены. . Одна рука «пёс», мизинец отсоединить от других «Страхивающие» движения. Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.

Подсолнух. Посадили зернышко, Вырастили солнышко. Это солнышко сорвем, Много зерен соберем.	щепотка растопырить ладони ладоши раскрыть собирать с другой ладони зерна
Божьи коровки. Божья коровка - Черная головка. Улети на небо, Принеси нам хлеба. Черного и белого Только не горелого.	дети машут руками за голову хватаются руки поднимают высоко руки вперед две ладошки в одну сторону, и в другую пальчиком грозят
Стирка Раз, два, три, четыре, пять – Будем вещи мы стиратьПлатье, брюки и носочки, Юбку, кофточку, платочки. Шарф и шапку не забудем – Их стирать мы тоже будем.	Последовательно соединяют пальцы одной руки с пальцами другой руки. Кулачки имитируют стирку.
. Тюлени. Тёпы-тяпы, тёпы-тяпы, Это ласты, а не лапы. У тюленей ласты эти Носят мамы, папы, дети.	Ладонками с плотно сомкнутыми пальчиками похлопывают по коленям или по столу (руки при этом неподвижны).
На параде. Как солдаты на параде Мы шагаем ряд за рядом, Левой — раз, левой — раз Дружно, веселей! Застучали наши ножки	Сжимаем, разжимаем кулачки. Хлопки в ладоши. Все захлопали в ладошки

Громче и быстрее	
Наша армия. Аты - баты, аты - баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота – Рота за ротой.	Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.
Семья Раз, два, три, четыре! Кто живет в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять! Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестренка, кошка Мурка, Два котенка, мой щегол, сверчок и я Вот и вся моя семья!	(хлопают в ладоши) (хлопают в ладоши) (поочередное поглаживание- массаж всех десяти пальцев).
Наши мамы. Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель – Мамы разные нужны, Мамы разные важны!.	Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи. Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке. Сжимают обе ладошки в «замочек» Разводят руки, поднимают ладошками вверх
Повар Повар готовил обед, А тут отключили свет. Повар леща берет И опускает в компот. Бросает в котел поленья, В печку кладет варенье Мешает суп кочерыжкой, Угли бьет поварешкой. Сахар сыпет в бульон.	Ребром ладони стучат по столу. Загибают большой палец на левой руке. Загибают указательный палец. -средний - безымянный - мизинец Разводят руками.

И очень довольный он!	
Зимние забавы. Раз, два, три, четыре, пять Мы во двор пошли гулять Бабу снежную слепили Птичек крошками кормили С горки мы потом катались А ещё в снегу валялись Все в снегу домой пришли Суп поели спать легли	(загибаем пальчики) (указательным и средними пальчиками "идем" по столу) (катаем ручками "комоч") ("кормим птичек") (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой) (отряхиваем ладошки) ("едим суп"), (ладошки под щечку)
Снежок Раз, два, три, четыре, Мы с тобой снежок слепили Круглый, крепкий, очень гладкий. Раз – подбросим, Два – поймаем. Три – уроним И ... сломаем!	(загибать пальчики) (лепить, меняя положение ладоней) (показывают круг, гладят ладони друг о друга) ("подбросить", посмотреть вверх) ("ловят", приседают) (встают, "роняют") (топают)
Иголки У сосны, пихты и ёлки Очень колкие иголки, Но ещё сильнее, чем ельник, Вас уколёт можжевельник!	(дети перекатывают в руках, массируя ладони массажный мячик) (подбрасывают мячик)
Край родной. Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живём в одном краю – Всех я вас приветствую!	Потянуться, растопылив пальцы Помахать «небу» Волнообразные движения кистей рук Показать «дубок»- растёт от

	маленького расточка вверх «Обнимашки»
На ёлке Мы на елке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты, В них же вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, яблоко, Один золотистый мандарин.	Ритмичные хлопки в ладоши Удары кулачками. «шагают» средним и указательным пальчиками по столу. «рисуют» руками большой круг. Ритмичные хлопки в ладоши Загибают пальчики, начиная с большого
Солдаты Для солдата строго норма: Всегда выглаженная форма. В руки взял Арсений пульт, " Посмотреть хотел он мульт У пограничников есть пост, Плотно сжатые пальцы рук приложить к вискам Под охраной у них мост.	Показать два пальца в "рогатке" Прошагать" пальцами по коленям Хлопнуть в ладоши Ладони плотно прижаты друг к другу, "развести" в мост
Репка Тянут, тянут бабка с дедкой, Из земли большую репку. К ним пришла тут внучка, Подбежала Жучка, Кошка тоже потянула. Хоть держалась крепко, Вытянута репка!	Дети вытягивают большие пальцы. Указательные. Средние. Безымянные. Мизинцы. Бер Поднимают руки вместе с репкой. ут репку.
Птицы прилетают. С наступлением весны,.	Пальцы расставлены, ладони перекрещены

Птицы прилетают Возвращаются скворцы, Работяги и певцы. А грачи у лужицы Шумной стайкой кружатся. Журавли летят торопятся, А малиновка и дрозд, Занялись устройством г	. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями. Пальцы рук сжимаются в кулаки и разжимаются. Ладони раскрыты, соединены чашечкой. Круговые движения кистями рук. Пальцы расставлены, ладони перекрещены. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями.
«Месим тесто». Тесто мнем, мнем, мнем! Тесто жмем, жмем, жмем! Пирог мы испечем.	руками имитируем процесс вымешивания теста очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки одновременно и поочередно руками совершаем движения, как будто лепим снежки
Весёлый человечек. Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю. Разотру ладошки сильно, . Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну. Руки я затем помою, Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою И тепло поберегу	<i>Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу. Растирают ладони</i> <i>Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.</i> <i>Потирают ладони.</i> <i>Складывают пальцы в замок.</i>
Фруктовая ладошка. Этот пальчик - апельсин, Он, конечно, не один, Этот пальчик – слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик – абрикос,	Поочерёдно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого. Показывают ладошками вокруг и на себя.

Высоко на ветке рос. Этот пальчик – груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик – ананас, Фрукт для вас и для нас.	
Пекарь Пекарь, пекарь, из муки Испеки нам колобки. Две сушки — Ванюшке, Две баранки – Танюшке, Два бублика – Мишке, Два калача – Маришке.	Выполняем круговые движения ладонями Имитируем скатывание колобка. Поочередно соединяем большие пальцы обеих рук с остальными пальцами упражнение «колечки».
Мороз Вечер приближается Вьюга начинается Крепчает мороз—Щиплет щеки, щиплет нос Руки стали замерзать Надо их отогревать Вечер приближается Темнота сгущается. Нам домой давно пора —До свиданья! До утра!	(разведите руки в стороны), (покачайте над головой руками из стороны в сторону). (с усилием сожмите кулаки) (пальцами слегка ущипните щеки и нос) (потрите ладони) (подышите на ладони). (разведите руки в стороны) (помашите рукой на прощание).

Картотека пальчиковой гимнастики для детей среднего возраста.

План пальчиковой гимнастики в средней группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	На заправке «Мы пешеходы» Дорожных правил очень много.
	Приметы ,краски осени	Осень. Осенние листья.
	Урожай: сад, огород, лес	Соберу грибы Фруктовая ладошка

<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	Весёлый человечек. Дружные пальчики.
	Моя семья	Как у нас семья Семья
	Мой дом, мой город	Новый дом «Дом» Дом»
	Россия -многонациональная страна	Россия -наша Родина «Российская семья» Моя страна
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Российская семья» Моя страна
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	В лесу Сидит белка.
	Птицы	Пять воробьёв... Домашние птицы
	Деревья и кустарники	«Ёлка» Осенние листья.
	День матери	Наши мамы Дружно маме помогаем
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	Зима Мороз
	Птицы и животные зимой	Кто спит зимой? Кормушка
	Одежда, обувь ,головные уборы	Обувь. Стирка
	Подготовка к Новому году	«На елке» «Новый год»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Зима» Мороз
	Исследовательская деятельность	Снежок Шарик
	ППД	На заправке

		«Мы пешеходы» Дорожных правил очень много.
февраль	Зимние забавы ,зимние виды спорта	Лыжники Зимние забавы
	Мужские профессии	Кузнец За работу
	Наша армия, День защитника отечества	Бойцы Сегодня праздник всех отцов
	Транспорт	Транспорт Посчитаем
март	Весна шагает по планете. Мамин день	Мамин день» Подснежник
	Этикет. Миром правит доброта	Если пальчики грустят Доброе утро
	Масленица	«Месим тесто». Стала Маша гостей собирать
	Искусство, культура, живопись	«Я художник» В гостях у сказки
апрель	ПДД	На заправке «Мы пешеходы» Дорожных правил очень много.
	Земля наш дом	В космос Комета
	Неделя театра	В гостях у сказки Сказки
	Неделя здоровья	Весёлый человечек. Дружные пальчики.
май	Любовь к Родине	Родина Парад
	Неживая природа	Дождик

	Животный мир	Сидит белка. Овечка
	Насекомые	Жук Насекомые
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	Лето наступает Лето.
	Неделя ППД	На заправке «Мы пешеходы» Дорожных правил очень много.

текст	движения
Лето. Вот за что люблю я лето? Лето солнышком согрето. Два – в лесу растет трава. Три – ромашки – посмотри! А четыре – это лес, Полный сказок и чудес. Пять – купались мы опять. Шесть – пора грибов поесть. Семь – малины я поем. Восемь – сено мы покосим. Девять – бабушка идет, Землянику нам несет. Десять – все вокруг в листву одето. Вот за что люблю я лето!	загибаются пальцы по одному на каждый счет
Лето наступает.	<i>последовательно соединять</i>

Вот и лето наступает Всех на отдых приглашает. Будем плавать, загорать И на даче отдыхать.	<i>пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев</i> <i>соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших</i> <i>круговые движения кистями, «солнце»</i> <i>делаем из ладошек «домик»</i>
Сказки Будем пальчики считать, Будем сказки называть: Эта сказка – «Теремок». Эта сказка – «Колобок». Эта сказка – «Репка»: Про внучку, бабу, деду. «Волк и семеро козлят» - Этим сказкам каждый рад!	Вытягивают руки вперед, играя пальчиками. Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного. Показывают большой палец.
В гостях у сказки Раз, два, три, четыре, пять - Любим сказки мы читать. Царевна-Лягушка, Конек-Горбунок, Мышка-норушка и Колобок. Куточку Рябу назвать еще надо - Героев из сказок вспомнить мы рады!	(Разжимают пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого пальца.)
Насекомые Прилетела к нам вчера Полосатая пчела. А за нею шмель-шмелек И веселый мотылек,	машут ладошками на каждое название насекомого

Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. Пожужжали, полетали, От усталости упали.	загибают пальчик. Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам. роняют ладони на стол.
Шарик Надувают шарик быстро Он становится большой Вдруг шар лопнул Воздух вышел Стал он тонкий и худой	пальцы обеих рук собраны в щепотку, постепенно раздвигать их, не отрывая друг от друга хлопок в ладоши подуть на сложенные ладони снова собрать пальцы в щепотку
Овечка Вот кудрявая овечка Шёрстка белая в колечках Шерстка мягкая, густая Шубка у овцы такая!	играть растопыренными пальцами поочередно соединять все пальцы с большим в колечки выполнять плавные движения кистями с широко раздвинутыми пальцами, как «кошечка».
Дождик Раз, два, три, четыре, пять, Вышел дождик погулять. Шел неспешно, по привычке, А куда ему спешить? Вдруг читает на табличке: «По газону не ходить!» Дождь вздохнул тихонько: - ОХ! И ушел. Газон засох.	Удары по столу пальчиками. «Шагают» Удары ладонями по столу. Хлопок. Хлопки по столу.
Жук Я веселый майский жук. Знаю все сады вокруг.	Пальцы в кулаке указ и мизинец развести в стороны, шевелит усами.

Над лужайками кружу. А зовут меня: Жу-Жу	
«Я художник» Я взял бумагу, карандаш, Нарисовал дорогу. На ней быка изобразил, А рядом с ним корову. Направо дом, на лево сад... В лесу двенадцать кочек. На ветках яблочки висят, И дождичек их мочит. Потом поставил стул на стол, Тянусь как можно выше. Уф! Свой рисунок приколол Совсем неплохо вышел!	«Рисуют» карандашом. Сжимают, разжимают кулачки. Показывают рога. Показывают крышу дома. «Рисуют» кочки и яблочки. Тянут руки как можно выше.
Доброе утро Доброе утро, здравствуй, Иван! Доброе утро, здравствуй, Степан! Доброе утро, здравствуй, Сергей! Доброе утро, здравствуй, Матвей! Доброе утро, здравствуй, Никитушка!	Перекрещивают большие пальцы. Перекрещивают указательные пальцы. Перекрещивают средние пальцы. Перекрещивают безымянные пальцы. Перекрещивают мизинцы.
Родина Здравствуй, Солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю - Всех я вас приветствую!	Пальцами правой руки по ! очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.
Парад Аты — баты, аты — баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты,	(поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)

Потом артиллеристы, А потом пехота – Рота за ротой.	
Комета В космосе сквозь толщу лет Ледяной летит объект. Хвост его-полоска света, А зовут объект комета.	(Сжимают и разжимают пальцы рук.) (Поднимают сжатый кулак, наклоняют вправо-влево.) (К кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки-«хвост») (Сжимают и разжимают пальцы рук.)
В космос Раз, два, три, четыре, пять В космос полетел отряд. Командир в бинокль глядит, Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники, кометы, Большую желтую луну.	По одному загибают пальчики на обеих руках. Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх. Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль». Загибают пальчики обеих рук
Если пальчики грустят Если пальчики грустят – Доброты они хотят Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то значит. Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем. К себе ладошки мы прижмем, поочередно, 1 вверху, 1 внизу. Гладить ласково начнем.	пальцы плотно прижимаем к ладони трясем кистями донью «моем» руки, дышим на них гладим ладонь другой ла

Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко. Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать.	скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат каждый палец зажимаем в кулачке
Стала Маша гостей собирать Стала Маша гостей собирать И Иван приди И Степан приди, Да и Андрей приди, Да и Матвей приди, А Митрошечка Ну, пожалуйста! Стала Маша Гостей угощать И Ивану блин И Степану блин, Да и Андрею блин, Да и Матвею блин, А Митрошечке Мятный пряничек! Стала Маша Гостей провожать Прощай, Иван! Прощай, Степан! Прощай, Андрей! Прощай, Матвей! А Митрошечка-до свидания.	(хлопайте в ладоши) (кончиком полусогнутого указательного пальца правой руки проведите по всем пальцам левой руки по очереди; начните с большого пальца), (указательным пальцем правой руки четыре раза покачайте мизинец левой руки) (хлопайте в ладоши) (левую кисть поверните ладонью вверх большим пальцем правой руки нажимайте на подушечки каждого пальца по очереди) (большой палец правой руки нажимает на мизинец левой руки четыре раза) (хлопайте в ладоши) (по очереди загибайте пальцы на левой руке)

«Месим тесто». Тесто мнем, мнем, мнем! Тесто жмем, жмем, жмем! Пирог мы испечем.	руками имитируем процесс вымешивания теста очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки (одновременно и поочередно). руками совершаем движения, как будто лепим снежки
Посчитаем Раз, два, три, четыре, пять - Буду транспорт я считать. Автобус, лодка и мопед, Мотоцикл, велосипед, Автомобиль и самолет, Корабль, поезд, вертолет.	(Сжимают и разжимают пальчики.) (Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки.)
Зимние забавы Что зимой мы любим делать? В снежки играть, на лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться.	(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)
Транспорт- Будем пальчики сгибать – Будем транспорт называть: Автомобиль и вертолёт, Трамвай, метро и самолёт. Все пальцы мы в кулак зажали, Все виды транспорта назвали.	(Загибаем пальцы начиная с мизинца) . («Встряхиваем» ладонями)
Подснежник К нам Весна лишь заглянула - В снег ладошку окунула И расцвел там нежный,	Протягивают руки вперед Руки внизу, перпендикулярно корпусу Руки соединяют в бутон на уровне глаз Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)

Маленький подснежник	
Сегодня праздник всех отцов Сегодня праздник всех отцов, Всех сыновей, всех кто готов, Свой дом и маму защитить Всех нас от бед отгородить!	Сжимают и разжимают пальцы Хлопают в ладоши Из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу Сжимают и разжимают пальцы
Бойцы Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы. Два больших и крепких малых И солдат в боях бывалых. Два гвардейца – храбреца! Два сметливых молодца! Два героя безымянных, Но в работе очень рьяных! Два мизинца – коротышки – Очень славные мальчишки!	Растопырить пальцы на обеих руках, сжать их в кулак. Приподнять два больших пальца, другие крепко прижать к столу. Приподнять указательные пальцы, другие крепко прижать к столу. Приподнять средние пальцы, другие крепко прижать к столу. Приподнять безымянные пальцы, Хлопнуть в ладоши
За работу Ну-ка, братцы, за работу. Покажи свою охоту Большаку дрова рубить Печи все тебе топить, А тебе воду носить, А тебе обед варить, А тебе посуду мыть. А потом всем песни петь, Песни петь да плясать, Наших деток забавлять	Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Энергично шевелить пальцами.

Кузнец Идет кузнец из кузницы, Несет кузнец два молота Тук, тук, тук, тук, Да ударил разом вдруг.	Кисти рук лежат на столе, ладонями вниз, . пальцы приподняты, слегка согнуты. Постукивать поочередно правой, левой руками, всеми пальцами. Пальцы обеих рук одновременно ударяют по столу.
Снежок Раз, два, три, четыре, Мы с тобой снежок слепили Круглый, крепкий, очень гладкий. Раз – подбросим, Два – поймаем. Три – уроним И ... сломаем!	(загибать пальчики) (лепить, меняя положение ладоней) (показывают круг, гладят ладони друг о друга) ("подбросить", посмотреть вверх) ("ловят", приседают) (встают, "роняют") (топают)
Зимние забавы Наши ручки замерзают Поиграем – ка немножко Да похлопаем в ладошки. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Пальчики, чтоб их согреть, Сильно надо растереть. Пальчики мы согреваем, Их сжимаем – разжимаем!	. Кулачки крепко прижать друг к другу Разжать кулачки, хлопать в ладони. Хлопать в ладоши Прижать ладони друг к другу, тереть ладонь о ладонь. Греем руки круговыми движениями, сжимаем и разжимаем кулачки.
Мамин день» Мамочка, мамочка Любимая моя, Ведь ты знаешь, мамочка,	Поочередно загибаем пальчики правой руки, начиная с большого, затем то же на левой руке.

Как я люблю тебя.	Правую руку сжать в кулак, ладошкой левой крепко его обхватить.
Лыжники Мы бежим с тобой на лыжах Снег холодный лыжи лижет А потом – на коньках, Но упали мы. Ах! А потом снежки лепили, А потом снежки катили, А потом без сил упали И домой побежали	Дети “скользят” шагают пальцами по столу (на лыжах) “Скользят”, делая поочередно движения пальцами (“бегут” на коньках) Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, другая) Катят воображаемый комок " Кидают друг в друга" И домой побежали
Зима Пришла зима, Принесла мороз Пришла зима, Замерзает нос. Снег, Сугробы, Гололед. Все на улицу — вперед!	трем ладошки друг о друга пальцами массируем плечи, предплечья трем ладошки друг о друга ладошкой массируем кончик носа , плавные движения ладонями кулаки стучат по коленям попеременно ладони шоркают по коленям разнонаправлено обе руки протянуть вперед
«Дружно маме помогаем – Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем. Мы белье теперь стираем	. Движения по тексту

Полощем, отжимаем. Подметаем все кругом – И бегом за молоком. Маму вечером встречаем, Двери настежь открываем, Маму крепко обнимаем».	
Наши мамы Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель - Мамы разные нужны, Мамы разные важны!	(Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.) (Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.) (Сжимают обе ладошки в «замочек».) (Разводят руки, поднимают ладошками вверх.)
«Ёлка» Елка быстро получается, если пальчики сцепляются. Локотки ты подними, пальчики ты разведи. Пальчики выставить вперед. Локотки к телу не прижимать.	Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой ладони под углом друг к другу.
Мороз Вечер приближается Вьюга начинается Крепчает мороз	(разведите руки в стороны), (покачайте над головой руками из стороны в сторону). (с усилием сожмите кулаки)

—Щиплет щеки, щиплет нос Руки стали замерзать Надо их согреть Вечер приближается Темнота сгущается. Нам домой давно пора —До свиданья! До утра	(пальцами слегка ущипните щеки и нос) (потрите ладони) (подышите на ладони). (разведите руки в стороны) (помажьте рукой на прощание).
«Новый год» Наступает Новый год! Дети водят хоровод. Висят на елке шарики, Светятся фонарики. фонарики Вот сверкают льдинки, Кружатся снежинки. В гости дед Мороз идет, Всем подарки он несет. Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	хлопаем в ладоши кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар сжимать и резко разжимать кулаки по очереди . легко и плавно двигать кистями пальцы шагают по коленям или по полу трем друг об друга ладони хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем по очереди массируем каждый палец
«Зима» Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор пришли гулять. Бабу снежную лепили. Птичек крошками кормили, С горки мы потом катались. А еще в снегу валялись.	(Загибать пальчики по одному) (Имитировать лепку комков) (Крошить хлебшек всеми пальчиками) (Вести указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) (Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли, Съели суп и спать легли.	(Отряхивать ладошки) (Производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку)
«На елке» Мы на елке веселились, И плясали, и резвились, После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты, В них же — вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, яблоко, один Золотистый мандарин.	Ритмичные хлопки в ладоши. Ритмичные удары кулачками. «Шагают» по столу средним и указательным пальцами обеих рук. «Рисуют» руками большой круг. Ритмичные хлопки в ладоши Загибают пальчики на руках, начиная с больших
Стирка Раз, два, три, четыре, пять Будем вещи мы стирать: Платье, брюки и носочки, Юбку, кофточку, платочки. Шарф и шапку не забудем — Их стирать мы тоже будем	(Последовательно соединяют пальцы одной руки с пальцами другой руки.) . (Кулачки имитируют стирку.)
Обувь. Посчитаем в первый раз, Сколько обуви у нас. Туфли, тапочки, сапожки Для Наташки и Серёжки, Да ещё ботинки Для нашей Валентинки,	(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.) На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого).

А вот эти валенки Для малышки Галеньки.	
Домашние птицы Есть у курицы цыпленок, У гусыни есть гусенок, У индюшки – индюшонок, А у утки есть утенок. У каждой мамы малыши Все красивы, хороши!	. (Большим пальцем поочередно касаются остальных, начиная с мизинца.) (Показывают пальчики, играя ими.)
Пять воробьёв... Пять воробьёв на заборе сидели, , Один улетел, а другие запели. И пели, пока не сморила усталость, Один улетел, а четверо осталось. Сидели вчетвером и немного устали, Один улетел, а трое остались. Сидели втроём и немного устали, Один улетел, а двое остались. Сидели вдвоём и снова скучали Один улетел и остался один. Один посидел, да и взял, улетел.	(Показать пять пальцев, а затем загибать их по одному)..
Кормушка Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем. Две синицы, Воробей Шесть щеглов и голубей, Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.	(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.) (На каждое название птицы загибают по одному пальчику.) . (Опять сжимают и разжимают кулачки.)
Сидит белка. Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке,	(Дети при помощи левой руки

Воробью-синичке, Мишке толстоптому, Заиньке усатому. (Дети при помощи левой руки разгибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца).	разгибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца).
Моя страна Посмотрю на карту я Вот российская земля. Есть леса тут и озера, Горы, реки и моря. Я люблю тебя, Россия, Ты же Родина моя!	вытягивают вперед прямые ладони . поочередно соединяют одноименные пальцы рук крепко сжимают в «замок» прикладывают руки к груди
В лесу Мальчик – пальчик, где ты был? Долго по лесу бродил. Встретил я медведя, волка, зайку, ёжика в иголках, встретил белочку, лисичку, встретил лося и синичку, Всем подарки подарил, всяк меня благодарил.	(загибаем пальчики при перечислении)
Кто спит зимой? Медведь в берлоге крепко спит, Всю зиму до весны сопит. Спят зимою бурундук, Колючий ежик и барсук. Только зайке не спится -убегает от лисицы. Мелькает он среди кустов, напетлял – и был таков!	(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.) (Показывают большой палец, вращая им.) Соединяют большой палец правой руки с указательным пальцем левой и наоборот.)

«Дом» Этот дом – одноэтажный. Этот дом – он двухэтажный. А вот этот – трёхэтажный. Этот дом – он самый важный: Он у нас пятиэтажный! .	Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца
«Дом» На поляне дом стоит, Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, В этот домик приглашаем.	изобразить двумя руками, крышу дома - пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.. Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»). , Ладони разворачиваются параллельно друг другу
Россия -наша Родина Город чудный, город древний, Ты вместил в свои концы И посады, и деревни, И палаты, и дворцы... На твоих церквах старинных Вырастали деревья. Глаз не схватит улиц длинных... Это матушка – Москва.	(хлопок, кулачок) (поочерёдно загибать пальчики)

«Российская семья» Живут в России разные народы С давних пор, Одним – тайга по нраву, Другим – родной простор. Каждого народа язык свой и наряд Один черкеску носит, Другой надел халат. Одни – рыбак с рожденья, Другой – оленевод Одни кумыс готовит, Другой готовит мед. Одним милее осень Другим – милей весна А Родина – Россия У нас у всех одна.	Массаж пальцев рук Руки вперед, пальцы соединить. Ладони имитируют плаванье рыбки Пальцы расставлены в стороны, руки перекрещены над головой. Круговое поглаживание живота рукой Тыльной стороной ладони вытирают рот. Руки опускают сверху вниз, потряхивая кистями. Приседают, поглаживают «траву». «Домик». Берутся за руки.
Дорожных правил очень много. Дорожных правил очень много. Раз - Внимание дорога! Два - сигналы светофора, Три – смотри дорожный знак, А четыре – «переход». Правила все надо знать И всегда их выполнять.	Дорожных правил очень много. («грозят» пальчиками) (загибают поочередно пальцы) (хлопки руками) (показывают «класс!» большим пальцем)

Новый дом Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Молоток бери, мой друг! Мы построим новый дом, Есть окошко в доме том. Есть ещё одно повыше, Есть труба вверху на крыше. Дом готов, зовём гостей «Проходите поскорей!»	Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок. Ставят рядом ладошки «стены» Складывают указательные пальцы «палочкой», остальные соединяют «крышей». Мизинец отставляют в сторону – труба Показывают оба указательных пальца Делают приглашающий жест рукой.
Семья Раз, два, три, четыре! Кто живет в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять! Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестренка, кошка Мурка, Два котенка, мой щегол, сверчок и я Вот и вся моя семья!	Семья (хлопают в ладоши) (хлопают в ладоши) Всех могу пересчитать: (поочередное поглаживание-массаж всех десяти пальцев).
Дружные пальчики. Эти пальчики щипают, Эти пальчики гуляют, Эти - любят поболтать, Эти - тихо подремать,	Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь). Указательный и средний "идут" по другой руке. Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).

А большой с мизинцем братцем Могут чисто умываться.	Безымянный и мизинец прижимаем к ладони. Крутим большим пальцем вокруг мизинца.
Как у нас семья Как у нас семья Большая Да веселая Два у лавки стоят, Два учиться хотят. Два Степана сметаны обедаются. Две Дашки у кашки питаются. Две Ульки в люльке качаются.	(топают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок попеременно) (Загибают большие пальцы) (Загибают указательные пальцы) (Загибают средние пальцы) (Загибают безымянные пальцы) (Загибают мизинцы)
Фруктовая ладошка Этот пальчик – апельсин, Он, конечно, не один. Этот пальчик – слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик – абрикос, Высоко на ветке рос. Этот пальчик – груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик – ананас, Фрукт для вас и для нас.	(Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.) (Показывают ладошками вокруг и на себя.)
Весёлый человечек. Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю.	Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну. Руки я затем помою, . Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	Растирают ладони. Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги. Потирают ладони Складывают пальцы в замок.
На заправке Все машины по порядку Подъезжают на заправку: Бензовоз, мусоровоз, С молоком молоковоз, С хлебом свежим хлебовоз И тяжелый лесовоз.	Обеими руками «крутят руль» перед собой. Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки.
«Мы пешеходы» Все пальчики водители Машиной управляют! А так все пешеходы Идут и не скучают Идут по тротуару Все правилу верны! Все держатся лишь правой Лишь правой стороны.	(сжимают и разжимают кулаки) (крутят рули) («ходьба» двумя пальцами по столу)
Соберу грибы Я корзину в лес беру, там грибы я соберу. Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!» Подосиновик, масленок, Подберезовик, опенок, Боровик, лисичка, груздь - Не играют в прятки пусть! Рыжики, волнушки Найду я на опушке. Возвращаюсь я домой,	(Показывают удивление, разводят руки в стороны.) (Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки.)

Все грибы несу с собой. А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу!	(Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.)
Осень Осень, осень, Приходи! Осень, осень, Погляди! Листья желтые кружатся, Тихо на землю ложатся. Солнце нас уже не греет, Ветер дует все сильнее, К югу полетели птицы, Дождик к нам в окно стучится Шапки, куртки надеваем И ботинки обуваем Знаем месяцы: Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.	трем ладошки друг о друга по очереди сжимаем кулачки трем ладошки друг о друга положить ладошки на щеки движение ладонями сверху вниз поглаживаем коленки по очереди сжимаем кулачки разводим одновременно ручки в разные стороны скрестить ручки и пошевелить пальчиками стучим пальчиками по ладошкам делаем вид постучать ногами похлопать ладошками по коленкам -кулак, ребро, ладонь
Осенние листья. Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем	загибаем пальчики, начиная с большого-сжимаем и разжимаем кулачки загибаем пальчики, начиная с большого пальчики «шагают» по столу.

**Картотека пальчиковой гимнастики для детей старшего возраста.
План пальчиковой гимнастики в группе старшего возраста
на год (по тематическим неделям).**

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Неделя ППД	Город
	Приметы ,краски осени	Осень. Ветер, ветер, ветерок
	Урожай: сад, огород, лес	Ветер, ветер, ветерок. Пять грибов. Мышонок. Овощи
октябрь	Я, я в мире человек	Считалочка
	Моя семья	Десять котят. Мышка и перчатка. Семья
	Мой дом, мой город	Мебель. Город
	Россия -многонациональная страна	Позвала нас в гости кошка. Всех я вас приветствую!
ноябрь	Дружба День народного единства	Упрямые козлики. Если пальчики грустят
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	Белки-непоседы
	Птицы	Шла кукушка
	Деревья и кустарники	Ветер, ветер, ветерок
	День матери	Как мы маме помогали. Мышка
		Юля и варежка,. Зима
декабрь	Зимушка - зима	Птицы

	Птицы и животные зимой	Юля и варежка, мышка и перчатка
	Одежда, обувь ,головные уборы	Ёлочка
	Подготовка к Новому году	Ёлочка. У матрёшкиной сестрицы
<i>январь</i>	Рождественские колядки	Снеговик
	Исследовательская деятельность	Город
	ППД	Зима.
<i>февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	Снеговик
	Мужские профессии	Повар. Профессии
	Наша армия, День защитника отечества	Я- отважный капитан
	Транспорт	Транспорт
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	Шла кукушка. Маша-хозяйюшка
	Этикет. Миром правит доброта	Упрямые козлики.
	Масленица	Если пальчики грустят
	Искусство, культура, живопись	У матрёшкиной сестрицы
<i>апрель</i>	ПДД	Город
	Земля наш дом	Позвала нас в гости кошка
	Неделя театра	Гном
	Неделя здоровья	Дай молока, бурёнушка

<i>май</i>	Любовь к Родине	Я- отважный капитан
	Неживая природа	Всех я вас приветствую!
	Животный мир	Белки-непоседы
	Насекомые	Улей Насекомые
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	Насекомые
	Неделя ППД	Город

Как мы маме помогали

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду маме мыли:
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку.
Мы посуду маме мыли,
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Носик чайника отбился,
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Вот как маме помогали!

Ребенок сжимает и разжимает кулачки.
Потереть одной ладошкой о другую.

Ребенок загибает пальчики, начиная с большого.
Потереть одной ладошкой о другую.

Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.
Ребенок сжимает и разжимает кулачки.

Юля и варежка

Юля варежку надела:
«Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,
В домик свой он не попал».
Юля варежку сняла:
«Посмотрите, я нашла!
Ищешь, ищешь – не найдешь,
Здравствуй, пальчик, как живешь?»

Ребенок сжимает пальчики в кулак.

Ребенок разжимает все пальчики, кроме большого.

Ребенок разгибает большой палец.

Ребенок сжимает все пальчики в кулачок.

Улей

-Это что за чудо-дом?
Чудо дом-кубышка?
- Кто живет там? Мышка?
- Что вы, что вы!
- Нет, нет, нет!
Живут в доме только пчелы!
Пчелы там летают,
Детей своих считают:

Ребенок сжимает кулачки и делает удивленное выражение лица.
Ребенок с интересом рассматривает свой кулачок.
Возмущенно машет руками.
Ребенок трясет кулачком, подносит его к уху и имитирует жужжание пчел.
Ребенок скрещивает ладони у запястья и машет обеими кистями, как

Один, два, три, четыре, пять. Мы не будем им мешать. Пчелки мед соберут... И (имя ребенка) принесут.	крыльями, жужжит. Ребенок снова сжимает кулачки. Ребенок разгибает пальчики на двух руках одновременно, начиная с мизинца. Ребенок заводит обе руки за спину. Ребенок указательным пальцем левой руки проводит по каждому пальчику правой руки от основания до кончика.
Осень Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать, Листья березы, листья рябины, Листья у тополя И у осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет соберем.	Ребенок по очереди загибает пальчики, начиная с большого. Ребенок сжимает и разжимает кулачки. Ребенок загибает пальчики, начиная с мизинца.
Гном Жил да был веселый гном С огромными ушами. Он на сахарной горе Спал под воротами. Вдруг, откуда ни возьмись, Великан подкрался, Скушать гору захотел, Но только подавился! Ну а что ж веселый гном? Гном все спит глубоким сном!	Ребенок поднимает руки над головой и изображает колпачок гнома. Ребенок описывает руками большие круги вокруг ушей. Ребенок ставит локти на стол, руки прямо, ладони ребенок складывает так, чтобы получился треугольник. Ребенок пальцами изображает ворота. Ребенок поднимает руки высоко над головой. Ребенок громко смеется, держась за живот! Ребенок изображает спящего гнома.
Белки-непоседы Раз, два, три, четыре, пять, Пришли к нам белки поиграть. Одна куда-то ускакала, Четыре белочки осталось, А теперь скорей смотри: Их уже осталось три. Ну и ну, какая жалость, Только две у нас осталось. Эта новость так грустна, Осталась белочка одна, А пока мы их считали,	Ребенок показывает пять пальчиков. Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает четыре пальчика. Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает три пальчика. Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает два пальчика. Ребенок прячет руку за спину. Ребенок показывает один палец.

Белочки от нас сбежали.	
Шла кукушка Шла кукушка мимо рынка, У нее была корзинка. Вдруг корзинка на пол – бух, Полетело десять мух!	Ребенок «идет» по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, остальные пальчики поджаты. Ребенок соединяет ладошки «ковшиком». Ребенок ударяет сомкнутыми ладошками по коленям и разъединяет руки. Ребенок разводит руки в стороны и шевелит пальчиками.
Маша-хозяйюшка Наша-то Маша Сметлива была, Всем она в доме Работу нашла. Мисочку собачка Моет язычком, Мышка подбирает Крошки под столом, Кошка под окошком Когтями скребет, Курочка в сережках Избушку метет.	Ребенок на каждую строчку хлопает в ладоши: то правая, то левая рука сверху. Большой палец правой руки ребенка оттопырен – «ухо», указательный согнут, остальные выпрямлены. «Собачка» наклоняется к «миске» — округленной левой рукой, «моет» ее (движения мизинца в сторону и обратно.) Согнутые мизинец и указательный палец правой руки ребенка – «ушки», сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой – «мордочка». «Мышка» пощипывает выпрямленную левую ладонь. Пальцы правой руки ребенка собраны, как при фигуре «мышка», но пальцы, которые изображают мордочку, не прогнуты, а округлены. Пальцы правой руки скребут ладонь левой. Правая рука ребенка «подметает» выпрямленную левую.

Пять грибов Топ-топ – пять шагов, В том лесочке пять грибов. Мухомор – он красный, Но этот гриб опасный, А второй – лисичка – рыжая косичка, Третий гриб – волнушка – розовое ушко, А четвертый гриб – сморчок, Бородатый старичок. Пятый гриб – белый, Кушай его смело.	Ребенок «шагает» пальчиками по столу. Ребенок переплетает пальчики обеих рук – это туесок, большие пальчики ребенок соединяет вместе – ручка. На каждую строчку стихотворения ребенок загибает по одному пальчику, начиная с мизинца.
Ветер, ветер, ветерок Ветер по лесу гулял, Ветер листики считал: Вот – дубовый, Вот – кленовый, Вот – рябиновый, резной, Вот – с березки, золотой. Вот – последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку.	Ребенок выполняет ладошками плавные волнообразные движения. Ребенок загибает по одному пальчику, начиная с большого. Ребенок поднимает руки вверх, а затем плавно опускает ладошки на стол или колени.
Упрямые козлики Как-то раз к кому-то в гости Шел козленок через мостик, А навстречу шел другой, Возвращался он домой. Два рогатых глупых братца Стали на мосту бодаться, не желая уступить И другого пропустить. Долго козлики сражались, Разбегались и толкались. Вдруг с разбега лбами – бух! И с моста в водичку – плюх!	Ребенок большими пальчиками прижимает к ладошке средние и безымянные. Ребенок держит кисти рук горизонтально и медленно сближает руки. На каждую строчку ребенок соединяет руки. Ребенок хлопает в ладоши. Ребенок роняет руки на колени.
Десять котят У Мурочки нашей есть десять котят, Сейчас все котята по парам стоят: Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых.	Ребенок складывает ладошки, пальцы прижимает друг к другу. Локти должны опираться на стол. Ребенок покачивает из стороны в сторону, не разъединяя пальцев. Ребенок постукивает соответствующими пальцами друг о

	другу – от большого к мизинцу.
Мышка и перчатка Шустрая мышка Перчатку нашла. Гнездо в ней устроив, Мышат позвала, Им корочку хлеба Дала покусать, Погладила всех И отправила спать.	Раскрыть ладошки, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Сложить ладони «ковшиком». Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест. Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев. Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному. Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку.
Дай молочка, бурёнушка Дай молочка, Буренушка, Хоть капельку на донышке. Ждут меня котятки, Малые ребятки, Дай им сливок ложечку, Творогу немножечко, Масла, простоквашки, Молочка для каши. Всем дает здоровье Молоко коровье.	Имитировать, как доят корову. Ладонь складывается в щепотку, как бы открывается рот. Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках. Опять показывают, как доят коров. Показывают поднятые вверх большие пальцы.
Мышонок Сел мышонок на масленок, А масленок – липкий гриб, Посидел на нем мышонок И прилип, прилип, прилип.	Ребенок ладонью левой руки накрывает кулачок правой. Ребенок вращает кулачком правой руки. Ребенок трет ладонью левой руки по кулачку правой. Ребенок «отрывает» левую ладошку от кулачка, а она «держится».

Считалочка Сколько пальчиков у нас? Посчитаем? - Это – раз! Загибаем? - Это – два! Продолжаем? - Три, четыре... Где же пятый? - Вот, смотрите! Продолжаем на другой: Вот шестой, седьмой, восьмой... Пиф-паф-ой-ой-ой! Да, девятый он такой! Сколько пальчиков всего? - Ровно десять! О-го-го!!!	Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны. Ребенок загибает левой рукой пальчики на правой руке. На пятый пальчик большой палец поднимает вверх. Ребенок продолжает загибать пальчики на другой руке, начиная с мизинца. Когда ребенок загнет восьмой палец, у него получится «пистолет», из которого он стреляет. Ребенок сгибает руки в локтях, растопыривает пальчики и крутит кистями рук в разные стороны.
Мебель Мебель я начну считать: Кресло, стол, диван, кровать, Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет. Много мебели назвал - Десять пальчиков зажал!	Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки. Поднимают зажатые кулачки вверх.
Овощи Хозяйка однажды с базара пришла, Хозяйка с базара домой принесла Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свеклу. Ох!.. Вот овощи спор завели на столе — Кто лучше, вкусней и нужней на земле, Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка иль свекла? Ох! Хозяйка тем временем ножик взяла И ножиком этим крошить начала Картошку, Капусту, Морковку, Горох, Петрушку и свеклу. Ох! Накрытые крышкой, в душном горшке	«Шагают» пальчиками по столу. Загибают по одному пальчику. Хлопок. Попеременные удары кулачками и ладонями. Загибают пальчики. Хлопок. Стучат ребром ладони по столу. Загибают по одному пальчику. Хлопок. Ладони складывают крест-накрест на столе. Загибают по одному пальчику. Хлопок.

Кипели, кипели в крутом кипятке Картошка, Капуста, Морковка, Горох, Петрушка и свекла.	
Семья Как у нас семья Большая Да веселая Два у лавки стоят, Два учиться хотят. Два Степана сметаны обедаются. Две Дашки у каши питаются. Две Ульки в люльке качаются.	топают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок попеременно Загибают большие пальцы Загибают указательные пальцы Загибают средние пальцы Загибают безымянные пальцы Загибают мизинцы
Транспорт Автобус, троллейбус, машина, трамвай – О них ты на улице не забывай. В морях – корабли, ледоколы, суда, Они очень редко заходят сюда.	соединение пальцев по очереди с большим то же пальцами другой руки
Зима Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор пришли гулять. Бабу снежную лепили. Птичек крошками кормили, С горки мы потом катались. А еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли, Съели суп и спать легли.	Загибать пальчики по одному Имитировать лепку комков Крошить хлебешек всеми пальчиками Вести указательным пальцем правой руки по ладони левой руки Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной Отряхивать ладошки Производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку
Ёлочка Перед нами ёлочка: Шишечки, иголочки, Шарики, фонарики, Зайчики и свечки,	Показывают «ёлочку»: руки, согнутые в локтях, перед собой; пальцы рук переплетены, большие пальцы, поднятые вверх, - верхушка «ёлочки». Показывают «шишечки» - сжатые кулачки и «иголочки» - растопыренные пальцы. Показывают «шарики»: ладошка – «полуковшик» со слегка раздвинутыми пальцами обращена вверх; «фонарики»: так же сложенные ладошки обращены вниз.

Звёзды, человечки.	Показывают «зайчиков» - кулачки с поднятыми указательным и средним пальцами; «свечки» - сложенные ладони со сведёнными пальцами. Показывают «звёзды» - сложенные ладошки с растопыренными пальцами; «человечков» - положение «ушки» вниз
Птицы Прилетайте, птички! Сала дам синичке. Приготовлю крошки Хлебушка немножко. Эти крошки – голубям, Эти крошки – воробьям. Галки да вороны, Ешьте макароны! Сколько птиц к кормушке нашей. Прилетело? Мы расскажем. Две синицы, воробей, Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.	«зовущие» движения пальцев 4 раза- «режущие» движения одной ладони по другой пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью то же – левой рукой тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны» Ритмично сжимают и разжимают кулачки. Загибание пальчиков, начиная с большого. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.
У матрёшкиной сестрицы У Матрешинной сестрицы По деревне небылиц Ходит утка в юбке, В теплом полушубке, Куточка — в жилете, Петушок — в берете, Коза — в сарафане, Заинька — в кафтане, А всех их пригоже Корова в рогоже.	Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по левой ладони. Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по правой ладони. На каждое название животного загибают пальцы на руках, начиная с больших. Ритмичные чередующиеся хлопки в ладоши и удары кулачками.
Повар Повар готовил обед, А тут отключили свет. Повар леца берет И опускает в компот. Бросает в котел поленья, Угли бьет поварёшкой. Сахар сыплет в бульон. И очень доволен он.	(Ребром ладони дети стучат по столу) (Загибают большие пальцы) (Загибают средние пальцы) (Загибают безымянные пальцы) (Загибают мизинец) (Разводят руками)

Я- отважный капитан Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной. Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.	концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук сами волны, потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. плавными движениями ладоней показать как рыбы плывут в воде
Если пальчики грустят Если пальчики грустят – Доброты они хотят. Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то значит. Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем. К себе ладошки мы прижмем, Гладить ласково начнем. Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко. Каждый пальчик нужно взять И крепче обнимать.	пальцы плотно прижимаем к ладони трясем кистями «моем» руки, дышим на них поочередно, 1 вверху, 1 внизу. гладим ладонь другой ладонью скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат каждый палец зажимаем в кулачке
Насекомые Прилетела к нам вчера Полосатая пчела. А за нею шмель-шмелек И веселый мотылек, Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. Пожужжали, полетали, От усталости упали.	машут ладошками на каждое название насекомого загибают пальчик. Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам. роняют ладони на стол.
Позвала нас в гости кошка Позвала нас в гости кошка, И пошли мы по дорожке. Топ-топ, Прыг-прыг, Чики-брики, Чики-брик. Видим дерево высокое,	ладони на щеках, качаем головой пальцы «шагают» по коленям или по столу, ладони хлопают по коленям или по столу, кулачки стучат по коленям или по столу, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу, кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Видим озеро глубокое. Топ-топ, Прыг-прыг, Чики-брики, Чики-брик. Птицы песенки поют Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, Никому их не дают. Топ-топ, Прыг-прыг, Чики-брики, Чики-брик. Это дом, А в нем окошко. Нас встречают кот и кошка. Топ-топ, Прыг-прыг, Чики-брики, Чики-брик. Мы немножко погостим И обратно побежим. Топ-топ, Прыг-прыг, Чики-брики, Чики-брик.	наставляем кулачки друг над другом волнообразные движения кистями ладони хлопают по коленям или по столу кулачки стучат по коленям или по столу ладони хлопают поочередно по коленям или по полу, кулачки стучат поочередно по коленям или по столу ладони перекрестно — «птица». пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот, ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак ладони хлопают по коленям или по столу кулачки стучат по коленям или по столу ладони хлопают поочередно по коленям или по полу кулачки стучат поочередно по коленям или по столу «крыша» «окно» хлопаем в ладоши, ладони хлопают по коленям или по столу, кулачки стучат по коленям или по столу, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу, кулачки стучат поочередно по коленям или по столу руки «здороваются» пальцы «бегут» по коленям или по столу ладони хлопают по коленям или по столу кулачки стучат по коленям или по столу ладони хлопают поочередно по коленям или по полу, кулачки стучат поочередно по коленям или по столу.
Город Город – это улицы, проспекты и дома,	Ладонь правой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу.

Площади, музеи, парков тишина, Блеск огромных стекол, Праздничных витрин, Быстрое движение Прохожих и машин	Ладонь левой руки лежит на столе; производить поочередные постукивания пальцами по столу. Разводить пальцы в стороны и соединять. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. Указательные и средние пальцы «бегут» по столу, остальные сжаты в кулак.
Всех я вас приветствую! Здравствуй, Солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю - Всех я вас приветствую!	Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.
Профессии Много есть профессий знатных, И полезных, и приятных. Повар, врач, маляр, учитель, Продавец, шахтёр, строитель... Сразу всех не называю, Вам продолжить предлагаю.	(Соединять пальцы правой руки с большим.) (Соединять пальцы левой руки с большим.) (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.) (Сжимать и разжимать кулачки.) (Вытянуть руки вперёд ладонями вверх)
Снеговик Давай, дружок, смелей, дружок! Кати по снегу свой снежок – Он превратится в толстый ком. И станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла... Но солнце припечёт слегка – Увы! И нет снеговика!	(Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя) (Рисуют в воздухе круг) (Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх) (Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку) (Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу) (Дети поднимают руки вверх) (Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)

Пояснительная записка для логоритмической гимнастики всех возрастов.

Одной из универсальных базовых способностей человека является ритмическая способность. По слова известного педагога Э. Жака-Далькроза, «Пространство и время наполнены материей, подчиненной законам вечного ритма». Почему – логоритмика? Все, окружающее нас, живет по законам ритма. Смена времен года, день и ночь, сердечный ритм и многое другое подчинено определенному ритму. Любые ритмические движения активизируют деятельность мозга человека, способствуют активации различных анализаторных систем, становлению интегративной деятельности человека. Поэтому с самого раннего детства рекомендуется заниматься развитием чувства ритма в доступной для дошкольников форме – ритмических упражнениях и играх

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Это форма активной терапии, преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация ребёнка к условиям внешней и внутренней среды.

Кроме того, логоритмика с использованием здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной. В результате укрепляются костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений. Логоритмика способствует формированию двигательных навыков и умений, пространственных представлений, развивается способность произвольно двигаться в пространстве, разрушаются патологические динамические стереотипы, способствует развитию ловкости, силы, выносливости, переключаемости, координации движений, организаторских способностей.

К стихотворному материалу предъявляется ряд требований. Он должен иметь:

- *разнообразную коррекционную направленность*: для нормализации темпа и ритма; для развития словаря; для автоматизации звукопроизношения и т.д.;

- *определенный динамический размер*, чтобы можно было соотнести движения руками, ногами, туловищем с ритмом речи;
- *среднюю длину строки*, так как для длинной строки трудно подобрать соответствующее движение;
- *насыщенность глагольной лексикой*, чтобы проиллюстрировать движение;
- *сюжетную линию и действующее лицо*, чтобы исключить механические движения и воспитывать у детей понимание логической связи между текстом и движением;
- при подборе стихотворений необходимо *учитывать возраст, речевые двигательные возможности детей.*

Картотека логоритмической гимнастики для детей раннего возраста.

План логоритмической гимнастики в младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Неделя ППД	«Автобус»
	Приметы ,краски осени	«Дружно по лесу гуляем»
	Урожай: сад, огород, лес	«Листочки»
<i>октябрь</i>	Я, я в мире человек	«Мы ногами топ-топ»
	Моя семья	«Кто живет у нас в квартире?»
	Мой дом, мой город	«На месте шаг»
	Россия -многонациональная страна	«Давайте вместе с нами»
<i>ноябрь</i>	Дружба День народного единства	«Девочки и мальчики»
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	«Веселые зайчата»
	Птицы	«Вышли уточки на луг»
	Деревья и кустарники	«Ветер тихо клен качает»
	День матери	«Мамам дружно помогаем»

<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Мороз Красный нос»
	Птицы и животные зимой	«Птички»
	Одежда, обувь ,головные уборы	«Обуваемся»
	Подготовка к Новому году	«Снежинки»
<i>январь</i>	Рождественские колядки	«Снежинки»
	Исследовательская деятельность	«Дождь»
	ППД	«Автобус»
<i>Февраль</i>	Зимние забавы ,зимние виды спорта	«Мороз Красный нос»
	Мужские профессии	«Шофер»
	Наша армия, День защитника отечества	«На месте шаг»
	Транспорт	«Теплоход»
<i>март</i>	Весна шагает по планете. Мамин день	«Мамам дружно помогаем»
	Этикет. Миром правит доброта	«Давайте вместе с нами»
	Масленица	«Мишка вылез из
	Искусство, культура, живопись	«Хитрые зайчата»
<i>апрель</i>	ПДД	«Шофер»
	Земля наш дом	«Дождь»
	Неделя театра	«Петух»
	Неделя здоровья	«Мы ногами топ-топ»
<i>май</i>	Любовь к Родине	«На месте шаг»
	Неживая природа	«Дождь»
	Животный мир	«Теленок»

	Насекомые	«Кузнечик»
<i>июнь</i>	Здравствуй лето!	«Будем летом мы играть»
	Неделя ППД	«Шофер»

Текст	Движения
«Автобус» Мы в автобус дружно сели, И в окошко посмотрели. Наш шофер педаль нажал, И автобус побежал.	Приседают на корточки. Делают повороты головой вправо, влево. Одной ногой нажимают на воображаемую педаль. Бегут по кругу, в руках «руль».
«Дружно по лесу гуляем» Дружно по лесу гуляем И листочки собираем. Собирать их каждый рад, Просто чудный листопад!	Шаги на месте. Наклоны вперед. Прыжки на месте, с хлопками в ладоши.
«Листочки» Мы листики осенние, На ветках мы сидим. Дунул ветер — полетели. Мы летели, мы летели И на землю тихо сели. Ветер снова набежал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю снова сели.	Плавное покачивание руками, смотреть вверх. Руки в стороны. Присели. Плавное покачивание руками, смотреть вверх. Дети садятся по местам.
«Мы ногами топ-топ» Мы ногами топ-топ, Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз — сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз — присели, два — привстали, Руки кверху все подняли. Сели - встали, сели - встали, Ванькой-встанькой словно стали.	Выполнять упражнения по тексту.
«Кто живет у нас в квартире?» Раз, два, три, четыре, Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять	Хлопаем в ладоши. Шагаем на месте. Прыжки на месте.

Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестра, Кошка Мурка, два котенка, Мой сверчок, щегол и я - Вот и вся моя семья.	Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Наклоны туловища влево - вправо. Повороты туловища влево-вправо. Хлопаем в ладоши.
«На месте шаг» А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. Руки перед грудью ставим, И рывки мы выполняем. Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! Мы колени поднимаем — Шаг на месте выполняем. От души мы потянулись, И на место вновь вернулись.	Ходьба на месте. Поднимать и опускать плечи. Руки перед грудью, рывки руками. Прыжки на месте. Ходьба на месте. Потягивания — руки вверх и в стороны. Дети садятся.
«Давайте вместе с нами» Давайте вместе с нами Потопаем ногами, Похлопаем в ладоши, Сегодня день хороший!	Поднимают руки в стороны. Топают ногами стоя на месте. Хлопают в ладоши. Поднимают прямые руки вверх, в стороны.
«Девочки и мальчики» Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп, Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок. Ножками топчут: топ, топ, топ! Весело хохочут: ха, ха, ха! Глазками моргают, После отдыхают.	Выполнять движения по тексту.
«Веселые зайчата» Ну-ка, дружно все присели, Друг на друга поглядели. И похлопали в ладошки: Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. - Что у зайцев на макушке? - Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок, Поскакали все в лесок.	Стоя по кругу, приседают на корточки. Глядят друг на друга. Хлопают в ладоши. Ставят руки на голову, Прыгают на месте. Скачут врассыпную.
«Вышли уточки на луг» Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря!	Шагают на месте. Машут руками.

Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж! Гуси шеи выгибают, Га-га-га! Клювом перья расправляют.	Круговые движения шеей. Повороты туловища влево - вправо.
«Ветер тихо клен качает» Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз - наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен.	Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.
«Мамам дружно помогаем» Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираем. И рубашки, и носочки Для сыночка и для дочки. Через двор растянем ловко Для одежды три верёвки. Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки.	Наклоны вперед, движения руками имитирующие полоскание. Потягивание руки в стороны. Потягивание руки вверх.
«Мороз Красный нос» Ой, Мороз Красный нос, Мы тебя все знаем. И тебя, Дед Мороз, Радостно встречаем. Ой, Мороз Красный нос, Песню запеваем. И тебя в хоровод К детям приглашаем. Ой, Мороз Красный нос, Бей сильнее в ладоши! А у нас веселей Затанцуют ножки!	Хлопки в ладоши. Руки на поясе, наклоны туловища вперед. Хлопки в ладоши, приседания. Хлопки в ладоши, прыжки на месте.
«Птички» Маленькие птички, Птички-невелички, По лесу летают, Песни распевают. Буйный ветер налетел, Птичек унести хотел. Птички спрятались в дупло, Там уютно и тепло.	Машут руками как птички крылышками. Руки вверх, раскачиваться из стороны в сторону. Приседать на корточки, закрывать голову руками.
«Обуваемся» Я умею обуваться, Если только захочу, Я и маленького братца Обуваться научу. Вот они, сапожки,	Топать ногами, руки перед грудью. Наклон вперед, выставить правую ногу на пятку, выставить левую ногу на пятку.

Этот с правой ножки, Этот с левой ножки.	
«Снежинки» Закружились, завертелись. Белые снежинки. Вверх взлетели белой стаей. Легкие пушинки. Чуть затихла злая вьюга Улеглись повсюду. Заблестали, словно жемчуг, Все дивятся чуду.	Покружиться на месте. Поднять руки. Покружиться на носках. Опустить руки, встать прямо. Встать, руки вперёд. Присесть, руки к полу. Развести руки в стороны.
«Дождь» Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам! Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек. Град! Град! Сыплет град, Все под крышами сидят. Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.	Шагаем на месте. Прыжки на месте. Присели хлопки в ладоши. Шагаем на месте.
«Шофер» Качу, лечу во весь опор. Я сам – шофер, Я сам – мотор. Нажимаю на педаль, И машина мчится в даль.	Бегут по кругу, крутят воображаемый руль. Останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой, бегут по кругу.
«Теплоход» От зеленого причала Оттолкнулся теплоход. Он шагнул назад сначала. Раз, два, А потом шагнул вперёд, Раз, два, И поплыл, поплыл по речке, Набирая полный ход. Ходьба на месте.	Дети встали. Шаг назад, шаг вперед. Волнообразное движение руками. Ходьба на месте.
«Мишка вылез из берлоги» Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. Потянулся он со сна: К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил. Наклонился взад-вперёд,	Повороты влево и вправо. Потягивания — руки вверх. Вращения головой. Наклоны вперёд-назад. Ходьба на месте. Дети садятся.

Вот он по лесу идёт. Ищет мишка корешки . И трухлявые пеньки. В них съедобные личинки - Для медведя витаминки. Наконец медведь наелся, И на брёвнышке уселся.	
«Хитрые зайчата» Напала лисица на заячий след. Мечтает лисица: «Вот будет обед!..» Но зайки, приметив Под елкой лису, Рассыпались стайкой И скрылись в лесу.	Ходьба на носках руки за спиной. Прыжки на двух ногах. Руки вперед, перед грудью согнутые в локтях.
«Петух» Шел по берегу петух, Поскользнулся, в речку — бух! Будет знать петух, что впредь Надо под ноги смотреть.	Ходьба на месте, махи руками в стороны. Сесть, руки вниз. Голову опустить.
«Теленок» Бу-бу, я рогатый. Бу-бу, я хвостатый. Бу-бу, я ушастый. Бу-бу, очень страшный. Бу-бу, испугаю. Бу-бу, забодаю.	Делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев. Делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину. Делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову. Сделав «рожки» на голове, бодаются.
«Кузнечик» Я гуляю по дорожке, А кузнечик скачет рядом. Наклонюсь, возьму в ладошки. Здесь скакать ему не надо, Пусть сидит он лучше в травке, Там с ним будет все в порядке.	Шаги на месте, прыжки на месте. Наклониться «взять кузнечика». Погрозить пальчиком. Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика». Наклониться «отпустить кузнечика».
«Будем летом мы играть» Раз, два, три, четыре, пять, Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, Будем прыгать и кататься. Будем бегать, загорать, И цветочки собирать.	Скачут по кругу, «плывут». Прыгают. Бегают по группе.

Картотека логоритмической гимнастики для детей младшего возраста.

План логоритмической гимнастики во второй младшей группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Неделя ППД	Мчится поезд
	Приметы ,краски осени	Дождик
	Урожай: сад, огород, лес	Овощи
октябрь	Я, я в мире человек	Это я
	Моя семья	Семья
	Мой дом, мой город	Строим дом
	Россия - многонациональная страна	«Мой город. Моя страна»
ноябрь	Дружба День народного единства	Дружба
	Животный мир. Кто как готовится к	Зайка
	Птицы	Ворона
	Деревья и кустарники	Листья
	День матери	Мама
декабрь	Зимушка - зима	Снежная баба
	Птицы и животные зимой	Снегири
	Одежда, обувь ,головные уборы	Платье
	Подготовка к Новому году	Ёлочная игрушка
январь	Рождественские колядки	На горке
	Исследовательская деятельность	Каравай
	ППД	Машины
февраль	Зимние забавы ,зимние виды спорта	Снеговик
	Мужские профессии	Шофёр

	Наша армия, День защитника	Танки
	Транспорт	Грузовик
март	Весна шагает по планете. Мамин	Веснянка
	Этикет. Миром правит доброта	Дружба
	Масленица	Масленица – кривошейка
	Искусство, культура, живопись	Художник –
апрель	ПДД	Самолёт
	Земля наш дом	Карусель
	Неделя театра	Колобок
	Неделя здоровья	По ягоды
май	Любовь к Родине	Танки
	Неживая природа	Дождик
	Животный мир	Мелвец
	Насекомые	Бабочка
июнь	Здравствуй лето!	Летний дождь
	Неделя ПДД	Машины

Текст	Движения
--------------	-----------------

Это я Это глазки. Вот. Вот. Это ушки. Вот. Вот Это нос. Это рот. Там спинка. Тут живот. Это ручки. Хлоп, хлоп Это ножки. Топ, топ Ой, устали. Вытрем лоб	Берутся сначала за левое ухо, потом — за правое Левой рукой показывают на нос, правой — на рот. Левую ладошку кладут на спину, правую — нажив. Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, два раза топают ногами. Правой ладонью проводят по лбу.
Строим дом Раз, два, три, четыре, пять. Будем строить и играть Дом большой, высокий строим Окна ставим, крышу кроем. Вот какой красивый дом Д. Будет жить в нем старый гном.	Ритмично выполняют приседания. Встают на носочки и тянутся руками вверх. Выполняют прыжки на месте. Указательным жестом вытягивают руки вперед Приседают
Танки Это тапки для Антошки Чтобы в них не мерзли ножки. Топ-топ-топотушки. Что за тапки! Как игрушки!	По два раза ритмично топают каждой Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. По два раза ритмично топают каждой ногой. Сначала левую ногу ставят на носок, потом — на пятку,

	потом — правую.
Снежная баба Сегодня из снежного мокрого кома Мы снежную бабу слепили у дома. Стоит наша баба у самых ворот. Никто не проедет никто не пройдет. Знакома она уже всей детворе, А Жучка все лает «Чужой во дворе!»	Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком. «Рисуют» руками три круга, начиная с маленького. Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой. Идут по кругу, взявшись за руки, последние слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга.
Ёлочная игрушка Синий шар купили Светке. Ах, какой красивый! Он теперь висит на ветке И похож на сливу.	Показывают руками круг. Качают головой, изображая восторг. Запрокидывают голову, смотрят вверх, Приседают
Снеговик Давай, дружок, смелей, дружок Кати по снегу свой снежок Он превратится в толстый ком. И станет ком снеговиком Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла. Но солнце припечет слегка —	Идут по кругу, изображая, что катят. перед собой снежный ком. , «Рисуют» обеими руками большой круг. «Рисуют» снеговика из трех комков. Широко улыбаются.

Медленно приседают. Увы! — и нет снеговика.	. Разводят руками,жимают пленами.
На горке Бух! Бух! Бух! Бух! Белый снег как белый пух. С горки катимся гурьбой. Я на санках — за тобой. Развалились на снегу. Ой> я больше не могу!	На каждое восклицание приседает один ребенок Выпрыгивают вверх, резко выбросив руки над собой Бегут друг за другом «паровозиком» по кругу Падают на ковер, раскинув руки и ноги. По команде логопеда расслабляются,
Ворона На фонарь ворона села. Посидела, посмотрела «Кар! — она сказала громко. Не капризничает Ромка?»	Присели. Повороты головы влево-вправо. Нахмуривают брови, грозят указательным пальчиком правой руки Грозят указательным пальчиком левой руки
Снегири Вот на ветках, посмотри В красных майках снегири Распушили перышки Греются на солнышке. Головой вертят, Улететь хотят. Кыш! Кыш! Улетели	4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы. Частые потряхивания руками, опущенными вниз. 2 поворота головы на каждую строку. Разбегаются по комнате, взмахивая руками ,как крыльями.

За метелью, за метелью!	
Зайка Зайка в травке скок-скок. Зайка прыг за кусток. Смелый зайка не боится Не поймать его лисице.	Четыре прыжка по кругу друг за другом, указательные пальцы держат как ушки. Присели. Опять четыре прыжка по кругу. Разбегаются, воспитатель их ловит.
Грузовик Грузовик песок везет Удивляется народ «Вот так чудо-чудеса. В нем песок под небеса!»	Идут по кругу, изображая, что крутят руль. Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, разводят руками, делают удивленное лицо. Два раза наклоняют голову вправо-влево Тянутся на носочках, подняв руки вверх
Мчится поезд Чух-чух! Чух-чух Мчится поезд во весь дух.	Дети бегут по кругу друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего

Тороплюсь! Тороплюсь! Тороплюсь!	ребенка. Паровоз пыхтит, гудит Первый ребенок делает круговые движения руками, согнутыми в локтях, и про износит слова паровоза.
Шофёр Качу, Лечу . Во весь опор. Я сам — шофер И сам — мотор. Нажимаю На педаль — И машина Мчится вдаль.	Дети бегут по кругу и крутят воображаемый руль Останавливаются, нажимают правой ногой на воображаемую педаль и бегут в противоположную сторону.
Бабочка Словно бант у нашей Ани, Эта бабочка-краса. Кружит, вьется над цветами Где, как мед, блестит роса.	Дети бегут по кругу, изображая полет бабочки. Кружатся на месте, взмахивая руками, Кружатся на месте, взмахивая руками, словно крыльями.
Медведь Как на горке — снег, снег. И под горкой — снег, снег, И на елке — снег, снег, И под елкой — снег, снег.	Дети стоят лицом в круг, в центре лежит «медведь». Дети медленно поднимают руки вверх Медленно приседают,

А под снегом спит медведь. Тише, тише... Не шуметь!	опускают руки. Вновь встают и поднимают руки. Приседают и опускают руки. На цыпочках бегут по кругу. Держат руки на поясе.
Самолёт Самолет построим сами, Понесемся над лесами. Понесемся над лесами, А потом вернемся к маме.	Дети бегают по группе, разведя руки в стороны.
Машины На улице нашей Машины, машины. Машины малютки, Машины большие. Спешат грузовые, Фырчат легковые Торопятся, мчатся, Как будто живые. Эй, машины, полный ход! Я — примерный пешеход: Торопиться не люблю, Вам дорогу уступлю.	Дети двигаются из одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль. Делают разворот, двигаются в противоположную сторону. Когда все «машины проехали», ребенок- «пешеход» «переходит улицу» и произносит эти слова.
Летний дождь Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлепаем по лужам. Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! Зонтик нам не нужен.	Дети идут по кругу друг за другом, шлепая ногами. Останавливаются лицом в круг, смыкают руки над головой.

Нам не страшен сильный дождь! Лето наступило! Ну, промокли мы. И что ж? Будем мыться с мылом!	Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе. Тянутся вверх, раскинув руки. Пожимают плечами. Улыбаются. Показывают., как намыливают руки
Дождик Капля раз, Капля два, Очень медленно сперва. А потом, потом, потом и Все бегом, бегом, бегом. Мы зонты свои раскрыли, От дождя себя укрыли.	Прыжок на носочках, руки на поясе. Еще один прыжок. 4 прыжка. Развести руки в стороны. Сомкнуть руки над головой полукругом,
Семья Папа, мама, брат и я - Вместе дружная семья. Раз, два, три, четыре, Все живем в одной квартире.	Правой рукой загибают по одному пальчику на левой руке. Показывают крепко сжатый кулачок левой руки. Левой рукой загибают по одному пальчику на правой руке. Показывают крепко сжатый кулачок правой руки.
Платье Это платье для Наташки — Красные горошки . А на платье два кармашка, Спрячем в них ладошки.	Четыре ритмичных поворота вправо-влево, руки на поясе. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, «Рисуют» на животике два кармашка. Прикладывают обе ладошки к животу.

Веснянка Солнышко, солнышко, Золотое донышко, Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Побежал в саду ручей, Прилетели сто грачей, А сугробы тают, тают, А цветочки подрастают.	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Бегут по кругу друг за другом на носочках. Бегут, взмахивая руками, как крыльями. Медленно приседают. Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.
По ягоды Мы шли-шли-шли, Много клюквы нашли. Раз, два, три, четыре, пять, Мы опять идем искать.	Маршируют по кругу, держа руки на поясе. Наклоняются, правой рукой достають носок левой ноги, не сгибая колен. Опять идут по кругу. Наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен.
Карусель Мы примчались к карусели. Все успели? Все успели. Все ли сели? Все мы сели. Полетели Полетели. И за тридевять земель	Дети встают лицом в круг. Наклоняют голову влево, разводят руками. Кивают головой. Наклоняют голову вправо, разводят ру- ками. Кивают головой. Пжимают плечами. Кивают головой. Бегут по кругу,

Понесла нас карусель. Но земля зовет обратно, Хоть и мило в синеве. После космоса приятно Поваляться на траве.	взявшись за руки. Медленно идут по кругу, держась за руки. Ложатся на ковер.
Колобок Колобок, колобок, Колобок — румяный бок. По дорожке покатился, И назад не воротился. Встретил мишку, волка, зайку, Всем играл на балалайке. У лисы спел на носу, Больше нет его в лесу.	Идут в полуприседе, поставив руки на пояс. Бегут на носочках, держа руки на поясе. Изо Пляшут вприсядку. изображают игру на балалайке. Разводят руками.
«Мой город. Моя страна.» Небо синее в России, реки синие в России. Васильки и незабудки не растут нигде красивей. Есть и клены, и дубы, А какие есть грибы! А ещё пекут в печи Вот такие калачи!	Загибают по одному пальчику на обеих руках; руками изображают ветви деревьев; двумя руками показывают «грибок»; хлопают, то одна ладонь сверху, то другая; показывают большой калач.
Художник – невидимка Художник-невидимка По городу идет:	Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.

Всем щеки нарумянит, Всех за нос ущипнет. А ночью он, пока я спал, Пришел с волшебной кистью И на окне нарисовал Сверкающие листья.	Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями. Щиплют себя за нос. Идут на цыпочках друг за другом. Останавливаются лицом в круг, «рисуют» листья воображаемой кистью.
Дружба Дружат в нашей группе девочки и мальчики Мы с тобою подружились маленькие пальчики Раз, два, три, четыре, пять Начинай считать опять Раз, два, три, четыре, пять Мы закончили считать.	Руки сцеплены в замок, сжимаем и разжимаем Поочерёдное прикосновение пальцев друг с другом, начиная с большого, Загибают пальчики на обеих руках, Стряхивают пальчики начиная с большого, Загибают пальчики на обеих руках Стряхивают пальчики.
Мама Маме надо отдыхать Маме хочется поспать Я на цыпочках хожу Маму я не разбужу	Всё логоритмическое упражнение дети идут на носочках, руки на поясе. На слова: «Я на цыпочках хожу» - говорят шёпотом.
Масленница – кривошейка Масленница – кривошейка, Встретим тебя хорошенько,	Хлопки, Потирают рука об руку,

С блинцами, каравайцами, с вареничками, С сыром, с маслом, с калачом и печёным яйцом! В первый день её встречают, весёлой песней зазывают.	загибаю пальцы по одному. Машут обеими кистями рук – «зазывают»
Каравай В землю зёрнышко посадим Очень малое оно Но как солнышко засветит Прорастёт моё зерно Сожнёт косарь зерно И размелет его А хозяйка из муки испечёт нам пирожки И большой каравай Всем на радость раздавай	Наклон вперёд, присесть, Постепенно встаём, «косит» зерно, Правой рукой, сжатой в кулак, круговые движения, «печь» пирожки, Руки соединить в круг, Развести в стороны

Картотека логоритмической гимнастики для детей среднего возраста.

План логоритмической гимнастики в средней группе на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Неделя ППД	Машины Грузовик
	Приметы ,краски осени	Листья Осень
	Урожай: сад, огород, лес	Овощи За грибами

октябрь	Я, я в мире человек	Это я Умывалочка
	Моя семья	Семья Семейная зарядка
	Мой дом, мой город	Строим дом
	Россия -многонациональная страна	Дружба Семья
ноябрь	Дружба День народного единства	Дружба
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	Медведь Зайка
	Птицы	Снегири Воробей
	Деревья и кустарники	Деревья. Старый клен
	День матери	Про маму. Хозяюшка
декабрь	Зимушка - зима	"Снеговик" Художник-невидимка
	Птицы и животные зимой	Снегири Медведь
	Одежда, обувь ,головные уборы	Платье Ботинки
	Подготовка к Новому году	С новым годом! Ёлочная игрушка
январь	Рождественские колядки	Снеговик" Художник- невидимка
	Исследовательская деятельность	Шарик"
	ППД	Машины Грузовик
февраль	Зимние забавы ,зимние виды спорта	На горке Снеговик"
	Мужские профессии	Шофёр
	Наша армия, День защитника отечества	«Аты-баты, шли солдаты»
	Транспорт	Поливальная машина Мчится поезд
март	Весна шагает по планете. Мамин день	Про маму. Веснянка

	Этикет. Миром правит доброта	Дружба
	Масленица	Хозяюшка
	Искусство, культура, живопись	Заяц Егорка
апрель	ПДД	Машины Грузовик
	Земля наш дом	Карусель
	Неделя театра	Колобок Заяц Егорка
	Неделя здоровья	Умывалочка
май	Любовь к Родине	Карусель Аты-баты, шли солдаты»
	Неживая природа	Дождик Туман
	Животный мир	Зайка Кошка
	Насекомые	Бабочка Стрекоза
июнь	Здравствуй лето!	На лужайке Летний дождь
	Неделя ПДД	Машины Грузовик

текст	движения
--------------	-----------------

Карусель Мы примчались к карусели. - Все успели? Все успели. Все ли сели? - Все мы сели. Полетели? Полетели. И за тридевять земель Понесла нас карусель. Но земля зовет обратно, Хоть и мило в синеве. После космоса приятно Повалиться на траве.	Дети встают лицом в круг. Наклоняют голову влево, разводят руками. Кивают головой Наклоняют голову вправо. разводят руками. Кивают головой. - Пожимают плечами. Кивают головой Бегут по кругу, взявшись за руки. . Медленно идут по кругу, держась за руки. Ложатся на ковер.
Заяц Егорка Заяц Егорка Свалился в озерко. Бегите под горку! Спасайте Егорку!	Дети бегут по кругу, взявшись за руки. В центре на корточках сидит один ребенок. Подбегают к сидящему ребенку и помогают ему встать.
Летний дождь Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлепаем по лужам. Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!	Дети идут по кругу друг за другом, шлепая ногами.- Останавливаются лицом в круг, смыкают руки над головой.-

Зонтик нам не нужен. Нам не страшен сильный дождь! Лето наступило! Ну, промокли мы. И что ж? Будем мыться с мылом!	Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе. Тянутся вверх, раскинув руки. Пожимают плечами Улыбаются. Показывают., как намыливают руки -
На лужайке На зеленой на лужайке Заиграла балалайка. Заиграла дудочка, Дудочка-по гудочка. В сарафане красненьком Заплясала Настенька.	Дети становятся лицом в круг и изображают игру на балалайке Изображают игру на дудочке.. Пляшут.
Бабочка Словно бант у нашей Ани, Эта бабочка-краса. Кружит, вьется над цветами. Где, как мед, блестит роса.	Дети бегут по кругу, изображая полет бабочки. Кружатся на месте, взмахивая руками, словно крыльями
Стрекоза Летит стрекоза, Как горошины глаза. Вверх-вниз, Взад-вперед,	Дети бегут по кругу, расставив руки. Сомкнутыми большим и указательным пальцами показывают глаза стрекозы. Сначала бегут на носочках, потом в полуприседе. Меняют направление бега Свободно бегают по ковру.

Как прозрачный самолет.	
Веснянка Солнышко, солнышко, Золотое доньшко, Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Побежал в саду ручей, Прилетели сто грачей, А сугробы тают, тают, А цветочки подрастают.	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Бегут по кругу друг за другом на носочках. Бегут, взмахивая руками, как крыльями . Медленно приседают Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.
Шофёр Качу, Лечу Во весь опор. Я сам — шофер И сам — мотор. Нажимаю На педаль — И машина Мчится вдаль.	Дети бегут по кругу и крутят воображаемый руль.- Останавливаются, нажимают правой ногой на воображаемую педаль и бегут в противоположную сторону.
Кошка Вы со мной знакомы близко. Я приветливая киска. Кверху — кисточки на ушках, Когти спрятаны в подушках.	Идут по кругу на носочках, крадучись, держа согнутые руки перед грудью. Останавливаются, встают лицом в круг, делают «ушки» из ладошек, затем —«когти» из пальчиков.

В темноте я зорко вижу, Понапрасно не обижу. Но дразнить меня опасно — Я царапаюсь ужасно.	Вновь идут по кругу крадучись. Опять останавливаются, встают лицом в круг и показывают «когти».
Хозяюшка Наша-то хозяйюшка Сметлива была, Всем в избе работушку К празднику дала: Чашечку собачка Моем языком. Хрюшка собирает Крошки под окном. По столу котише Лапою скребет, Половичку козочка Веничком метет.	Идут по кругу, взявшись за руки. Сложили ладони чашечкой, «лизжут язык чашечку».- Присели, делают ритмичные наклоны головой. Встали, делают руками движения к себе. «Метут пол».
Зайка Зайка в травке скок-скок. Зайка прыг за кусток. Смелый зайка не боится, Не поймать его лисице.	Четыре прыжка по кругу друг за другом, указательные пальцы держат как ушки. Присели. Опять четыре прыжка по кругу. Разбегаются
Медведь Как на горке — снег, снег. И под горкой — снег, снег, И на елке — снег, снег, И под елкой — снег, снег. А под снегом спит медведь	Дети стоят лицом в круг, в центре лежит «медведь». Дети медленно поднимают руки вверх Медленно приседают, опускают руки. Вновь встают и поднимают руки.

Тише, тише... Не шуметь!	Приседают и опускают руки.. На цыпочках бегут по кругу. Держат руки на поясе
Дружба Встаньте, дети, встаньте в круг, Я твой друг и ты мой друг Пусть будет шире Дружбы круг. В кругу стоят друзья твои Ты им улыбку подари. Слева друг и справа друг А вместе это Дружбы круг, Другу справа руку пожми, Передай ему тепло твоей руки. Мы немного отдохнули, а теперь прошу друзья за работу нам пора.	Дети выполняют соответствующие движения.
Ёлочная игрушка Синий шар купили Светке. Ах, какой красивый! Он теперь висит на ветке И похож на сливу.	Показывают руками круг. Качают головой, изображая восторг. Запрокидывают голову, смотрят вверх Приседают.
На горке Бух! Бух! Бух! Бух! Белый снег как белый пух. С горки катимся гурьбой. Я на санках — за тобой. Развалились на снегу. Ой> я больше не могу!	На каждое восклицание приседает один ребенок. Ввыпрыгивают вверх, резко выбросив руки над собой Бегут друг за другом «паровозиком» по кругу. Падают на ковер, раскинув руки и ноги. расслабляются,

С новым годом! С Новым годом! С Новым годом! Здравствуй, Дедушка Мороз! Он из леса мимоходом Елку нам уже принес. На верхушке выше веток Загорелась, как всегда, Самым ярким жарким светом Пятикрылая звезда.	Дети стоят лицом в круг, кланяются Идут по кругу, изображают, что несут. на плече елку. Встают лицом в круг, поднимают руки вверх. Поднимаются на носочки. Бегут по кругу, поставив руки на пояс.
Шарик" Надуваем быстро шарик- " Он становится большой- Вдруг шарик- Лопнул- Воздух вышел- Стал он тонкий- И худой	надувать" шар развести руки широко в стороны руки вперед вытянуть хлопок. опустить руки вниз и присесть со звуком ш-ш-ш встать и показать правой рукой щепотку - показать левой рукой щепотку .
Дождик Капля раз, Капля два, Очень медленно сперва. А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. Мы зонты свои раскрыли, От дождя себя укрыли.	Прыжок на носочках, руки на поясе Еще один прыжок. .4 прыжка прыжков Развести руки в стороны Сомкнуть руки над головой полукругом.

Туман Туман повис клоками в саду и во дворе, Поймать туман руками решил я на заре, Я взял его ладошкой и крепко-крепко сжал, Но прыткий он как кошка. «Он взял... и убежал. Висит туман над речкой и дышит как живой, Как белая овечка с кудрявой головой. И маленькие рожки на этой голове. Но поутру остались лишь капли на траве...	Дети присели на карточки, выполняют ритмичные удары ребром ладони и кулачками по полу. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.- Медленно крепко сжимают кулачки ~ Бегают» пальчиками по полу. Встают, поднимают руки и качают ими из стороны в сто рону Смыкают руки над головой Показывают «рожки».. Выполняют ритмичные прыжки на носочках.
Умывалочка Мы намылим наши ручки, Раз, два, три. Раз, два, три А над ручками, как тучки, Пузыри, пузыри	Круговыми движениями трут одну ладошку о другую. Два раза выполняют по три ритмичных хлопка. Выбрасывают руки вверх. Четыре ритмичных прыжка, руки на поясе.
Деревья. Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги тихо ложатся. И под ногами шуршат, шелестят, Будто опять закружиться хотят.	Дети кружатся, расставив руки в стороны. Приседают. Движения руками влево-вправо. Снова кружатся на носочках.

Строим дом Раз, два, три, четыре, пять. Будем строить и играть. Дом большой, высокий строим. Окна ставим, крышу кроем. Вот какой красивый дом! Будет жить в нем старый гном	Дети выполняют прыжки на месте. Встают на носочки и тянутся руками вверх. Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой Указательным жестом вытягивают руки вперед. Приседают.
Платье то платье для Наташки — Красные горошки. А на платье два кармашка, Спрячем в них ладошки.	Четыре ритмичных поворота вправо-влево, руки на поясе. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. «Рисуют» на животике два кармашка. Прикладывают обе ладошки к животу.
Ботинки Вот ботинки для Маринки, Не ботинки, а картинки. Чтобы в них гулять ходить, Бегать, прыгать и шалить.	По два раза ритмично топают каждой ногой. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. Ходьба по кругу друг за другом. Бегут, делают два прыжка, топают обеими ногами
Колобок Колобок, колобок, Колобок — румяный бок По дорожке покатился И назад не воротился. Встретил мишку, волка, зайку, Всем играл на балалайке. У лисы спел на носу, — Больше нет его в лесу.	Идут в полуприседе, поставив руки на пояс. Бегут на носочках, держа руки на поясе. Встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца Изображают игру на балалайке. Пляшут вприсядку. Разводят руками.
Художник -невидимка Художник-невидимка По городу идет: Всем щеки румянит, Всех за нос ущипнет.	Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена. Останавливаются, встают лицом в

А ночью он, пока я спал, Пришел с волшебной кистью И на окне нарисовал Сверкающие листья.	круг, трут щеки ладонями.Щиплют себя за нос. Идут на цыпочках друг за другом. Останавливаются лицом в круг, «рисуют» листья воображаемой кистью.
Снегири Вот на ветках, посмотри, В красных майках снегири. Распушили перышки, Греются на солнышке. Головой вертят, Улететь хотят. — Кыш! Кыш! Улетели! За метелью, за метелью	4 хлопка руками по бокам 4 наклона головы. Частые потряхивания руками, опущенными вниз. 2 поворота головы на каждую строку. Разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями
Воробей Среди белых голубей Скачет шустрый воробей. Воробушек-пташка, Серая рубашка. Откликайся, воробей, Вылетай-ка, не робей	Дети идут по кругу, заложив руки за спину, это «голуби». В центре скачет на корточках один ребенок — «воробей». Встают лицом в круг, берутся за руки, идут приставным шагом. «Воробей» пытается «вылететь», а «голуби» его не пускают. .
Старый клен На поляне перезвон — Это пилят старый клен. Поперечная пила Охватила полствола, Рвет кору и режет жилки, Брызжут желтые опилки. Только крикнул старый ствол И пошел, пошел, пошел. Грянул наземь левым боком, Утонул в снегу глубоком	Дети встают парами,изображают работу пилой. Поднимают руки вверх, медленно наклоняются. Ложатся на левый бок, потягиваются.

"Снеговик" Раз рука- Два рука- Лепим мы снеговика- " Нарисуем рот пошире- Угольки возьмем для глаз- И наденем шляпу- " Косо- Пусть смеется он у нас! головы	вытянуть правую руку вперед вытянуть левую руку вперед "лепить комок провести линию, напротив своего рта из ладошки "брат" угольки и поочередно выставлять напротив своих глаз одеть шляпу" наклонить голову. -ладошки сложить "полочкой" под подбородком и улыбаться с поочередными наклонами
Семья Раз, два, три, четыре Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять Всех могу пересчитать; Папа, мама, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка, Мой щегол, сверчок и я- Вот и вся наша семья!	(хлопки в ладоши) (повороты в стороны с подниманием плеч) (Хлопки в ладоши) указательным пальцем пересчитывают) (загибают поочередно пальцы на руке)
Семейная зарядка Осенью, весной, Летом и зимой. Мы во двор выходим Дружною семьёй. Встанем в круг, и по порядку Каждый делает зарядку. Мама руки поднимает. Папа бодро приседает. Повороты вправо-влево Делает мой братик Сева. А я сам бегу трусцой И качаю головой.	Дети выполняют соответствующие движения.

Листья Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги тихо ложатся. . И под ногами шуршат, шелестят, Будто опять закружиться хотят.	Дети кружатся, расставив руки в стороны Приседают Движения руками влево-вправо . Снова кружатся на носочках.
Осень Осень. По утрам морозы В рошах желтый листопад. Листья около березы Золотым ковром лежат. В лужах лед прозрачно- синий . На листочках белый иней.	Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают Кружатся на носочках. Руки на поясе. Приседают, делают плавные движения руками перед собой влево- вправо. Бегут по кругу на носочках. Останавливаются, приседают.
Овощи Как-то вечером на грядке Реп, свекла, редька, лук Поиграть решили в прятки, Но сначала встали в круг. Рассчитались четко тут же: Раз, два, три, четыре, пять. Прячься лучше, прячься глубже, Ну а ты иди искать.	Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре на корточках сидит водящий с завязанными глазами. Останавливаются, крутят водящего. Разбегаются, приседают, водящий их ищет
За грибами Все зверюшки на опушке Ищут грузди и волнушки.	Дети идут в хороводе. Скачут впрыскаду, срывают

Белочки скакали, Рыжики срывали. Лисичка бежала, Лисички собирала. Скакали зайчатки, Искали опятки. Медведь проходил, Мухомор раздавил.	воображаемые грибы.- Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы. Скачут стоя, срывая воображаемые грибы. Идут вразвалку, затем топают правой ногой.
Машины На улице нашей Машины, машины. Машины-малютки, Машины большие. Спешат грузовые, Фырчат легковые. Торопятся, мчатся, Как будто живые. - Эй, машины, полный ход! Я — примерный пешеход: Торопиться не люблю, Вам дорогу уступлю.	Дети двигаются из одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль. Делают разворот, двигаются в противоположную сторону.- Когда все «машины проехали», ребенок-«пешеход» «переходит улицу» и произносит эти слова.
«Аты-баты, шли солдаты» (модель И. Бодраченко по народной потешке) Аты-баты, Шли солдаты. Аты-баты, На базар. Аты-баты, Что купили?	Дети маршируют. Прикладывают правую руку к голове - «отдают честь». Маршируют Указывают левой рукой в сторону базара - «вон там базар».. Маршируют Разводят руки в стороны - вопросительная интонация - «спросить ручками».. Маршируют.

Аты-баты, Самовар. Аты-баты, Сколько стоит? Аты-баты, Сто рублей! Аты-баты, Заходите,. Выпьем чаю Поскорей!	Расставляют ноги, слегка приседают, руки упирают в бедра, локти в стороны - «я самовар». Маршируют. Правую руку ставят на пояс, левую выставляют вперед - вопросительная интонация. Маршируют. Поднимают руки, пальцы растопыривают - «много денег». Маршируют. Слегка повернувшись назад, выставляют руки перед собой - пригласительный жест, ласковая интонация Раскрытую ладонь левой руки держат перед собой - «блюдце». Соединяют большой и указательный пальцы правой руки - над «блюдцем» держат «чашечку».
--	---

Грузовик Грузовик песок везет. Удивляется народ: «Вот так чудо-чудеса, В нем песок под небеса!»	Идут по кругу, изображая, что крутят руль. Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, разводят руками, делают удивленное лицо. Два раза наклоняют голову вправо-влево. Тянутся на носочках, подняв руки вверх
Поливальная машина Эта «тучка» на колесах Дождь по городу везет. Станут чистыми дороги, Если тучка их польет.	Дети идут по кругу друг за другом, изображая, что крутят руль.- Идут по кругу, изображая, что подметают метлой.-
Мчится поезд Чух-чух! Чух-чух! Мчится поезд во весь дух. Паровоз пыхтит. - Тороплюсь! — гудит. — Тороплюсь! Тороплюсь!	Дети бегут по кругу друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего ребенка. Первый ребенок делает круговые движение руками, согнутыми в локтях, и - про- износит слова паровоза.

Это я Это глазки. Вот. Вот. Это ушки. Вот. Вот. Это нос. Это рот. Там спинка. Тут живот. Это ручки. Хлоп, хлоп . Это ножки. Топ, топ. Ой, устали. Вытрем лоб.		Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз Берутся сначала за левое ухо, потом — за правое. Левой рукой показывают на нос, правой — на рот. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот. Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, два раза топают ногами. Правой ладонью проводят по лбу	
Месяц Про маму. Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем. Мы белье теперь стираем,	Тема недели	Название упражнения (Подражательные движения по тексту.)	
Полощем, отжимаем. Подметаем все кругом И бегом за молоком. Маму вечером встречаем, Двери настежь открываем, Маму крепко обнимаем.			

Картотека логоритмической гимнастики для детей старшего возраста.

План логоритмической гимнастики в группе старшего возраста на год (по тематическим неделям)

Сентябрь	ПДД	Машина
	Приметы, краски осени	Птички
	Урожай: сад, огород, лес	А в лесу растёт черника
Октябрь	Я, я в Мире человек	Вверх рука и вниз рука
	Моя семья	Вечером, Кто живёт у нас в квартире?
	Мой дом, мой город	Мы по улице гуляем
	Россия многонациональная страна	Матрёшки
Ноябрь	Дружба, День народного единства	Я иду и ты идёшь
	Животный мир. Кто как готовится к зиме	Бегут со двора, Зайка
	Птицы	Лебеди, Птички
	Деревья и кустарники	Ветер, во дворе стоит сосна
	День матери	Дружно маме помогаем
Декабрь	Зимушка-зима	Я мороза не боюсь
	Птицы и животные зимой	Бегут со двора, Зайка
	Одежда, обувь, головные уборы	Маша растеряша,
	Новый год	Новый год
Январь	Рождественские колядки	Я мороза не боюсь
	Исследовательская деятельность	А часы идут, идут
	ПДД	Машина
Февраль	Зимние забавы, зимние виды спорта	Я мороза не боюсь
	Мужские профессии	Кузнец
	Наша армия, День защитника отечества	Полетели на ракете, Оловянный солдатик, На параде
	Транспорт	Теплоход, Машина
Март	Весна шагает по планете. Мамин день	Дружно маме помогаем
	Этикет. Миром правит доброта	Я иду, и ты идешь
	Масленица	
	Искусство, культура, живопись	Матрёшки, Я на скрипочке играю
Апрель	ПДД	Машина
	Земля наш дом	Полетели на ракете

	Неделя театра	Я на скрипочке играю
	Неделя здоровья	Эй, давай-ка, не зевай! Вверх рука и вниз рука
Май	Любовь к Родине	Матрёшки
	Неживая природа	Ветер
	Животный Мир	Бегут со двора, Лебеди
	Насекомые	Бабочка
Июнь	Здравствуй лето!	Вместе по лесу идём, Вечером
	ПДД	Машина

Текст	движения
Матрёшки Хлопают в ладошки Дружные матрешки. На ногах сапожки, Топают матрешки. Влево, вправо наклонись, Всем знакомым поклонись. Девчонки озорные, Матрешки расписные. В сарафанах наших пестрых Вы похожи словно сестры. Ладушки, ладушки, Веселые матрешки.	Хлопок в ладоши перед собой, Повторить хлопки еще раз. Правую ногу вперед на пятку, левую ногу Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П. Наклоны вправо – влево. Наклон головы вперед с поворотом туловища Наклоны головы вправо-влево. Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула. Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз Хлопок в ладоши перед собой. Хлопок по коленям, повторить еще раз.
Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.	Туловище вправо, влево. Туловище вперед, назад. Руки вверх, потянуться. Руки вверх, вправо, влево. Покружиться.

Бегут со двора Бегут, бегут со двора Гулять, гулять в луга: Курка-гарабурка-каки-таки, Утка-поплавутка-бряки-кряки, Гусь-водомусь-гаги-ваги, Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, Коза-дерибоза-мехе-беке, Баран - крутороган-чики-брыки, Корова-комола-тпруки-муки, Конь-брыконь-иги-виги.	Шагаем на месте. Прыжки на месте. Хлопаем в ладоши. Топаем ногами. Приседаем. Хлопаем в ладоши. Топаем ногами. Приседаем. Хлопаем в ладоши. Топаем ногами. Шагаем на месте.
Ветер Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше.	Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.
Вместе по лесу идём Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр. И направо и налево. К небу ручки протянули, Позвочник растянули. Отдохнуть мы все успели И на место снова сели.	Ходьба на месте. Потягивания — руки в стороны. Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой. Потягивания - руки вверх. Дети садятся.
Во дворе стоит сосна Во дворе стоит сосна, К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. Ветки гнутся взад-вперёд, Ветер их качает, гнёт.	Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге. Наклоны корпуса вперёд-назад. Рывки руками перед грудью. Приседания. Дети идут на места.

Будем вместе приседать - Раз, два, три, четыре, пять. Мы размялись от души И на место вновь спешим.	
Эй, давайка, не зевай! Эй! Попрыгали на месте. Эх! Руками машем вместе. Эхе-хе! Прогнули спинки, Посмотрели на картинки. Эге-ге! Нагнулись ниже. Наклонились к полу ближе. Э-э-э! Какой же ты лентяй! Потянись, но не зевай! Повертись на месте ловко. В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок? Завтра будет вновь урок!	Прыжки движение "ножницы" руками наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть нагнувшись, поднять голову как можно выше глубокий наклон вперёд, руки на поясе дотронуться руками до пола выпрямиться, погрозить друг другу пальцем руками тянуться вверх, поднявшись на носки покружиться остановились, руки в стороны, приподняли плечи руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону
Маша растеряша Ищет вещи Маша, Маша растеряша И на стуле нет, И под стулом нет, На кровати нет, Под кроватью нет. Вот такая Маша, Маша растеряша!	поворот в одну сторону поворот в другую сторону, в исходное положение руки вперёд, в стороны присесть, развести руки в стороны руки опустили наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем
Зайка Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку,	Движения выполняются по ходу текста стихотворения

Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд, Он подпрыгнул десять раз.	
Лебеди Лебеди летят, Крыльями машут. Прогнулись над водой, Качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся	плавные движения руками с большой амплитудой наклоны вперед, прогнувшись приседания
Дружно маме помогаем Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем. Мы белье теперь стираем, Полощем, отжимаем. Подметаем все кругом И бегом за молоком. Маму вечером встречаем, Двери настежь открываем, Маму крепко обнимаем.	Подражательные движения по тексту
Мы по улице гуляем Мы по улице гуляем, Сами вывески читаем. Это — «эс», а это — «ка », «Ж»- похожа на жука. Вот четыре буквы: «Воды». Вот еще четыре: «Моды». «Воды» — «моды» — «лимонад»! Мы читаем все подряд. Вот блестит, белее снега, Слово горькое: аптека. Рядом сладкие слова: Фрукты. Пряники. Халва.	Шагаем на месте. Наклоны головы влево- вправо. Повороты туловища влево- вправо. Хлопок руками спереди- сзади. 4 хлопка в ладоши. 4 хлопка в ладоши. Приседания. Хлопок руками спереди - сзади. Наклоны туловища влево – вправо. Повороты туловища влево - вправо. Прыжки на месте. Шагаем на месте.
А в лесу растёт черника А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу.	Повороты туловищем, руки на поясе. Приседания. Ходьба на месте.

Полетели на ракете А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз. Раз, два, три, четыре — Вот летит ракета ввысь!	1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.
А часы идут, идут Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встают.	Наклоны влево-вправо. Дети садятся в глубокий присед. Приседания. Вращение туловищем вправо. Вращение туловищем влево. Ходьба на месте. Замедление темпа ходьбы. Бег на месте. Дети останавливаются.
Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой!	Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки. Приседания, хлопки в ладоши над головой. Вращение головой вправо и влево.
Вечером Вечером девочка Мила В садике клумбу разбила, Брат ее мальчик Иван, Тоже разбил... стакан!	Шагаем на месте. Прыжки на месте. Приседания. Хлопаем в ладоши.
Я иду и ты идёшь Я иду, и ты идёшь — раз, два, три. Я пою, и ты поёшь — раз, два, три.	Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши.

Мы идем и мы поем — раз, два, три. Очень дружно мы живем — раз, два, три.	Прыжки на месте. Шагаем на месте.
Я мороза не боюсь Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдет ко мне мороз, Тронет руку, тронет нос Значит, надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.	Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Присели. Показали руку, нос. Хлопаем в ладоши. Прыжки на месте.
Я на скрипочке играю Я на скрипочке играю, Тили-тили-тили. Скачут зайки на лужайке, Тили-тили-тили. А теперь на барабане. Бум-бум-бум, Трам-трам-трам! В страхе зайки разбежались по кустам.	Показываем, как играют на скрипочке. Прыгаем. Хлопаем в ладоши. Топаем ногами. Присели.
Теплоход От зеленого причала Оттолкнулся теплоход, Раз, два, Он шагнул назад сначала Раз, два, А потом шагнул вперёд, Раз, два, И поплыл, поплыл по речке, Набирая полный ход.	Дети встали. Шаг назад. Шаг вперёд. Волнообразное движение руками. Ходьба на месте.
Машина Стоп, машина, стоп, машина, Стоп, машина, стоп! Стоп, машина, стоп, машина, Стоп, машина, стоп!	Каждый отбивает ритм кулаком о ладонь. Потом все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст. В нужный момент дети (никто знака не подает) должны воскликнуть хором: «Стоп!»
Оловянный солдатик Оловянный солдатик стойкий, На одной ноге постой-ка. На другой ноге постой-ка, Если ты солдатик стойкий. Ногу правую — к груди, Да смотри — не упади! А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый.	Стоим на правой ноге. Шагаем на месте. Стоим на левой ноге. Прыжки на месте.

Птички Птички начали спускаться, На поляне все садятся. Предстоит им долгий путь, Надо птичкам отдохнуть. И опять пора в дорогу, Пролететь нам надо много. Вот и юг. Ура! Ура! Приземляться нам пора.	Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд. Дети встают и машут «крыльями».
На параде Как солдаты на параде, Мы шагаем ряд за рядом, Левой — раз, левой — раз, Посмотрите все на нас. Все захлопали в ладошки — Дружно, веселей! Застучали наши ножки Громче и быстрее!	Ходьба на месте. Ходьба и хлопки в ладоши. Продолжать ходьбу на месте.
Новый год У всех Новый год, И у нас Новый год. Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод. Пришёл Дед Мороз, К нам пришёл Дед Мороз. Он игрушек, и хлопушек, И конфет нам принёс! Он добрый у нас, Он весёлый у нас, — Возле ёлочки зелёной Сам пошел с нами в пляс.	Дети, взявшись за руки, образуют два круга и читают стихотворение. Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую. Оба круга движутся вокруг ёлки в разные стороны. Продолжая держаться за руки, делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы, сообщая друг другу эту новость. Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями. Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны. Взявшись за руки, идут двумя кругами в разных направлениях.
Кто живёт у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять	Хлопаем в ладоши. Шагаем на месте. Прыжки на месте.

Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестра, Кошка Мурка, два котенка, Мой сверчок, щегол и я — Вот и вся моя семья.	Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Наклоны туловища влево-вправо. Повороты туловища влево-вправо. Хлопаем в ладоши.
Кузнец Эй, кузнец, молодец, Захромал мой жеребец. Ты подкуй его опять. — Отчего ж не подковать? Вот гвоздь, вот подкова — Раз, два и готово.	Дети шагают, припадают то на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.

Используемая литература:

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М., «Книголюб», 2003. – 56 с.
2. Борисова Е.А. Пальчиковые игры для детей 4-5 лет// Логопед. - №1. – 2006. стр. 65-74.
3. Щукина Т. Авторская программа творческого развития детей 2-3 лет. /Методический поиск: Разноцветные игры: сб./сост. О.А. Иноземцева. – М., 2004. – стр. 28
Пальчиковые игры. Издательство «Родничок», автор Л.П. Савина 1999 год.
4. Играем пальчиками и развиваем речь. Издательство «Флокс», автор А.Е. Белая, В.И. Мирясова.
5. Играем с пальчиками. Издательство «Искимо», автор
6. А.Ю. Соколова 2002 год.
7. Здравствуй пальчик. 2001 год.
8. О. Крупенцук, «Тренируем пальчики» - развиваем речь. Издательство 2011 год.
9. Л.Абрамова, «Орешек на ладошке». Издательство 2004 год.
- 10.Г. Агаян, «Мы топали, мы топали!» пальчиковые игры для маленьких. Издательство «Карапуз» 2004 год.
- 11.Т. Бардышева, «Забодаю, забодаю!» пальчиковые игры. Издательство «Карапуз» 1999 год.
- 12.А.Мельникова, «Мы охотились на льва!».Издательство «Карапуз» 2006 год.

13. Т. Бардышева, «Разговорчивые пальчики». Издательство «Карапуз» 2002 год.
14. Горькова Л.Г. и Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ».
15. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ».
16. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников».
17. Сайкина Е.Г. и Фирилёва Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!»
18. под редакцией Мастюковой Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития».
19. Яковлева Л.В. и Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет».
20. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей».
21. «Дошкольное воспитание» № 3 за 2001 год.
22. «Дошкольное воспитание» № 3 за 2004 год.
23. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет»
24. Студеникин М.Я. «Книга о Здоровье детей».
25. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
26. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
27. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
28. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999. - 175 с. Литература:
29. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток (1-4 классы)»: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007.
30. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни
31. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Альмухаметова Г.В. Картотека «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс]
//Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz>
2. Бацура Е.В. Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/fizkultminutki-detskaya-gimnastika-dlya-glaz-v-stihah>
3. Георгиевская Л.Б. Зрительная и двигательная гимнастика в стихах для детей с нарушением зрения. [Электронный ресурс] //Режим доступа: mdou45.himkisad.ru/важные-странички/страничка-учителя-дефектолога/на-заметку-педагогам-и-родителям/
4. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://548.tvoysadik.ru/?category=31&class=rubric_articles_items&id=93
5. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://leleka-online.com/forum/viewtopic.php?p=20946>
6. Горлач И.В. Зрительная гимнастика. [Электронный ресурс] //Режим доступа: www.kirov.spb.ru/dou/13/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=84
7. Зрительная гимнастика в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nschds1.ucoz.ru/publ/zritel'naja_gimnastika_v_stikhakh/1-1-0-13
8. Лашко О. Методическая подборка «Гимнастика для глаз» в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://www.maaam.ru/detskij-sad/metodicheskaja-podborka-gimnastika-dlja-glaz-v-stihah-praktikum-konsultacija-vospitateljam-vsem-uchiteljam-roditeljam.html>
9. Максимова В.С. Зрительная гимнастика для дошкольников «Чтоб смеялся глазок». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/zritel'naya-gimnastika-dlya-doshkolnikov>
10. Мельник Е.С. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-2>
11. Соловьева Л. В. Корригирующая гимнастика для глаз «Весёлая неделька» [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-glaz-veselaya-nedelka>

12. Чепуренкова М.Е. Сборник игр «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sbornik-igr-gimnastika-dlya-glaz>