**Пальчиковые кинезиологические упражнения**

**("гимнастика мозга").**

Предложены И. Деннисоном и Г. Деннисоном.

**С помощью таких упражнений компенсируется работа левого полушария. Их выполнение требует от ребенка внимания, сосредоточенности.**

**"Колечко"** — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. .

**« Кулак — ладонь**»Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения помере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрей делай так.

**«Оладушки».**Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

**"Ищет птичка".**Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,

И на ветках, и в листве,

Смена рук.

И среди больших лугов

Мух, червей, слепней, жуков!

**"Кулак - ребро - ладонь"** — последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

**"Ухо-нос"** - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

**"Симметричные рисунки"** - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

**"Горизонтальная восьмерка"**

- нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

**«Перекрестный марш»**. Это упражнение предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой части тела.

Для этого выполняются перекрестные шаги.

Правую руку и левую ногу соединяем. Нога и рука встречаются на середине тела, так чтобы работали косые мышцы живота.

Варианты этого упражнения:

Мы можем делать таким образом ***(пятки).***

С детьми мы можем играть. Представьте болото, идет охотник, раздвигает камыши. ***(показывает)***

**«Паровозик»**. Правую руку положить на левую ключицу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

Такие упражнения выполняются при длительной работе за компьютером.

**«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

**«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

**«Руки**-**ноги».**  Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.

**«Кольцо»**  соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10.

**«Коза»** вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10.

**«Три богатыря**» поднять вверх указательный, средний, безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 8.

**«Заяц»** вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 10.

**«Солдатики»** (упражнение для пяти пальцев): удерживать вытянутые напряженные пальцы руки под счет до 10.Упражнение выполняется 1 раз.

**«Вилка»** вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10

**«Сорви яблоки».** Исходное положение – стоя. «Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня. Яблоки висят высоко и без труда их достать не удастся. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на носочки и вдохните. Теперь сорвите яблоко.»

**«Фонарики»** Обе руки согнуты в локтях. Ладонь одной руки раскрыта, пальцы другой руки собраны в кулачок. Удержать несколько секунд, затем сменить положение рук. Темп выполнения ускорять.

**«Пароход»** Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх. Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.

**«Замок»** Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести, скрестить друг с другом.

На дверивисит замок, кто его открыть бы смог?

Повертели, покрутили, постучали и открыли.

**«Бабочка»** Обе руки скрестить и выполнять взмахи кистями рук, как бабочка машет крылышками. Упражнение можно сочетать с рифмовкой:

Бабочка крылом махала,

над цветочками порхала.

Ручки крыльями сложи,

и, как бабочка кружи

**«Домик»**

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

**«Ладошка»**

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

«**Лезгинка»**

Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно

**Глазодвигательные упражнения**

1**. “Глаз – путешественник”**

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

2. “**Глазки”**

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)

3. **“Глазки”**

Зорче глазки чтоб глядели,

разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

4**. “Глазки**”

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону) .

5. “**Глазки”**

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды

***Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук.***

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения: разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

**"Помоем руки под горячей струей воды"** - движение, как при мытье рук.

**"Надеваем перчатки"** - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

**"Засолка капусты"** - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.

**"Согреем руки"** - движения, как при растирании рук.

**"Молоточек"** - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки "забивать" гвозди.

**"Гуси щиплют траву"** - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

Для более эффективного самомассажа кисти используются грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик.

***Театр в руке****.*

Позволяет повысить общий тонус, развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение.

**"Бабочка"** — сжать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения ("трепетание пальцев").

**"Сказка"** - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый палец какой-либо персонаж.

**"Рыбки"** - кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб. "Сначала они плавали порознь, а потом решили, что вместе веселее".

**"Осьминожки"** — правая рука, осторожно и по очереди передвигая свои щупальцы-пальцы, путешествует по морскому дну. Навстречу движется осьминог - левая рука. Увидели друг друга, замерли, а потом стали обследовать морское дно вместе.

**Пальчиковые игры с элементами кинезиологии к лексическим темам**

Лексическая тема**От зерна до булочки , Золотая осень**

**Тесто**  
Тесто ручками помнем                           *сжимаем и разжимаем пальчики*  
Сладкий тортик испечем                        *как будто мнем тесто*Серединку смажем джемом                   *круговые движения ладошками по плоскости стола*А верхушку сладким кремом   
И кокосовую крошкой  
Мы присыплем торт немножко              *сыплем "крошку" пальчиками обеих рук*А потом заварим чай  
В гости друг-друга приглашай.

**Дождик** Дождик, дождик, поливай               *Указательным пальцем постукивать по ладони другой*  
Будет хлеба каравай,                         *образовать перед собой круг руками*  
Будут булки, будут сушки,               *похлопывать поочередно одной ладонью другую*  
Будут вкусные ватрушки.                 *соединить большой и увказательный пальцы рук*

*вместе,образовывая большой круг*

**Осень, осень**

  Осень, осень,                                       трем ладошки друг о друга

  Приходи!                                             зажимаем кулаки по очереди

  Осень, осень,                                       трем ладошки друг о друга

  Погляди!                                              ладони на щеки

  Листья желтые кружатся,                  плавное движение ладонями

  Тихо на землю ложатся.                     ладони гладят по коленям

   Солнце нас уже не греет,                  сжимаем и разжимаем кулаки по очереди

   Ветер дует все сильнее,                     синхронно наклоняем руки в разные стороны

   К югу полетели птицы,                      «птица» из двух скрещенных рук

   Дождик к нам в окно стучится.         барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони

   Шапки, куртки надеваем                    имитируем

   И ботинки обуваем                             топаем ногами

   Знаем месяцы:                                     ладони стучат по коленям

   Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.       кулак, ребро, ладонь

Лексическая тема**Полезные продукты, Особенности растений и животных осенью**

**Квасим капусту**  
- Это что еще за куст*?                       Стоя, руки перед грудью в «замке*»  
- Это что еще за хруст?                     *Куст «распружинился», подрос – руки соединены только*

*основаниями ладоней и кончиками пальцев.*

*Ладони чуть-чуть*

*поворачиваем во встречном*

*направлении и при этом издаем*

*хруст, как умеем (горлом, языком, щеками…)*

*Детям очень нравится!*  
- Как же мне без хруста,                  *Тут наша «капуста» вырастает и* *становится размером с кольцо*

*из рук, кончики пальцев соединены над* *головой.*- Если я – капуста?  
- Мы капусту рубим, рубим,          *«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами*

*ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.*- Мы капусту солим, солим рук*,            Обе и сложены щепотью и «солят».*- Мы капусту мнем, мнем,                *Сжимаем и разжимаем кулаки*  
- А морковку трем, трем,                 *Трем ладони друг об друга – для* *тренировки держите их на*

*уровне груди и нажимайте на ладони с силой.*- Все перемешаем!                            *Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.*- В бочки набиваем                           *Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не* наклоняясь, а сгибая

*и выпрямляя локти .*- В погреб опускаем.                         *В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол*

*сложенные ладони.*- Эх, вкусная капуста*!                       Выпрямляемся и гладим себя по животу.*

**По полянке мишка шел***пальцы одной руки* *шагают по ладони другой*

И в бочонке мед нашел.                     *царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой*

Лапкой мед он доставал*,           надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки*

Язычком его лизал*.        круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки*

Нету меда!                                                                                                                *крепко зажать кулаки*

Где же мед*?                                                                                          выпрямить напряженные пальцы*

Ищет мишка — не найдет.                                                                 *ладони на щеках, качаем головой*

Hyжнo обязательно

Мишке быть внимательным.                        *указательными пальцами обеих рук стучим по коленям*

*в ритме фразы*

**У зверей четыре лапы.***поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках*

Когти могут поцарапать.                 *пальцы двигаются как коготки*

Не лицо у них, а морда.                   *соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди*

*разъединять пальцы, опуская их вниз*

Хвост, усы, а носик мокрый.          *волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые*

*движения пальцем по кончику носа*

И, конечно, ушки                             *растираем ладонями уши*

Только на макушке.                        *массажируем две точки на темени*

Лексическая тема**:  Посуда,  Мебель**

**Массаж ладоней**

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть —

Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет,

Руки нам готовит к школе.

***Мимические упражнения***

Выразить мимикой свое огорчение — разбили чашку, радость — купил новую посуду, неудовольствие — много грязной посуды.

Показать состояние грязной посуды, которая была у бабушки Федоры в сказке К. Чуковского.

**Чудесные превращения.**

Изобразить кипящий чайник; кастрюлю, наполненную водой; ведро с крышкой; разбившуюся чашку; чайник с заваренным чаем.

**Раз, два, три, четыре,***(чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга)*

Мы посуду перемыли:                      *(одна ладонь скользит по другой по кругу)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку .                   *(загибать пальчики по одному, начиная с большого)*

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали.          *(разгибать пальчики по одному, начиная с большого)*

Так мы маме помогали!                     *(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)*

**Маша каши наварила,**                        *Указательным пальцем правой руки*

Маша кашей всех кормила*.                    дети мешают в левой ладошке.*

Положила Маша кашу                            *Загибают по одному пальчику*

Кошке – в чашку,                                     *на левой руке*.

Жучке – в плошку,

А коту – в большую ложку.

В миску – курицам, цыплятам

И в корытце поросятам.

Всю посуду заняла,                                 *Разжимают кулачок.*

Все до крошки раздала*.                          Сдувают «крошку» с ладошки*

Лексическая тема:**Перелётные  птицы**

**Журавли.**  
"До свиданья, до свиданья,   
Возвращайтесь поскорей!" -   
Провожаем, провожаем   
В путь-дорогу журавлей.                       *Машем ручкой вслед птицам*.  
  
Крылышками машем:   
"До свиданья, Маша!   
Полетели мы на юг,   
Вспоминай нас, добрый друг!"             *Ладошками изображаются крылья* птиц.

**«Птичка».**

Птичка летала,                                   *(скрестить ладони рук)*

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила,            *(сделать замок)*

Птичка пёрышки помыла.                *(вращение замком)*

Птичка клювом повела                     *(выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)*

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела,                 *(соединённые мизинцы стучат по столу)*

Снова крылышки раскрыла,

Полетела.                                           (*скрещенные ладони делают взмахи).*

Лексическая тема:**Я и мое настроение, Поздняя осень**

**Солнышко**

Утром солнышко встает выше, выше *(руки высоко вверх).*Ночью солнышко зайдет ниже, ниже *(руки вниз).*Хорошо, хорошо солнышку живется, (*делаем ручками фонарики)*  
И нам всем с солнышком весело живется. (*хлопаем в ладоши)*

|  |
| --- |
| **Если пальчики грустят** –  Доброты они хотят. |
|  | *пальцы плотно прижимаем к ладони* |
| Если пальчики заплачут –  Их обидел кто-то значит. |  |
|  | *трясем кистями* |
| Наши пальцы пожалеем –  Добротой своей согреем. |  |
|  | *«моем» руки, дышим на них* |
| К себе ладошки мы прижмем, | *поочередно, 1 вверху, 1 внизу.* |
| Гладить ласково начнем. | *гладим ладонь другой ладонью* |
| Пусть обнимутся ладошки,  Поиграют пусть немножко. | *скрестить пальцы, ладони прижать*  *пальцы двух рук быстро легко стучат* |
| Каждый пальчик нужно взять  И покрепче обнимать. | *каждый палец зажимаем в кулачке* |

**Раз, два, три, четыре,**                                       *Загибают пальчики.*   
Мы с тобой снежок лепили.                           *"Лепят снежок".*  
Круглый, крепкий, очень гладкий вместе,   *Показывают круг, сжимают ладони гладят одной*

*ладонью другую.*  
И совсем-совсем не сладкий.                          *Грозят пальником.*   
Раз — подбросим.                                           *"Подбрасывают".*   
Два — поймаем.                                               *Приседают, "ловят".*   
Три — уроним.                                                 *Встают, "роняют".*   
И... сломаем.                                                     *Топают.*

Лексическая тема**: Дикие животные готовятся к зиме, Сравнение диких и домашних животных**

**«Зайцы».**

Под высокой сосной  
Скачет зайка косой,  
Под другою сосной  
Скачет зайка другой.

**«Белка».**Сидит белка на тележке,   
Продает она орешки.  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

**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)

**Повстречались**

Повстречались два котенка: "мяу, мяу!"

Два щенка: "ав, ав!"

Два жеребенка: "иго-го!

Два тигренка: "р-р-р-р!"

Два быка: "му-у-у" Смотри, какие рога!

*На каждую строчку поочередно соединять пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.*

**Кошечка**

А у кошки ушки на макушке,

Чтобы лучше слушать мышь

В её норушке,

**Собака**

у собаки острый носик,

Есть и шейка, есть и хвостик.

Лексическая тема: **Домашние животные(коза, овца).**

**Огонь мой друг, мой враг**

**КОЗА**  у козы торчат рога, может забодать она.

**ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ**

На моей руке пять пальцев,        */Ритмично сжимать и разжимать кулачки.*

*счет загибать пальцы! /*

Пять хвательцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их нетрудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Лексическая тема:**Зима. Зимние забавы. Личная гигиена  ЗОЖ.**

**Зима**

|  |  |
| --- | --- |
| Пришла зима, | *трем ладошки друг о друга* |
| Принесла мороз. | *пальцами массажируем плечи, предплечья* |
| Пришла зима, | *трем ладошки друг о друга* |
| Замерзает нос. | *ладошкой массажируем кончик носа* |
| Снег, | *плавные движения ладонями* |
| Сугробы, | *кулаки стучат по коленям попеременно* |
| Гололед. | *ладони шоркают по коленям разнонаправлено* |
| Все на улицу — вперед! | *одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)* |
| Теплые штаны наденем, | *ладонями проводим по ногам* |
| Шапку, шубу, валенки. | *ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами* |
| Руки в варежках согреем | *круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони* |
| И завяжем шарфики. | *ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи* |
| Зимний месяц называй! | *ладони стучат по коленям* |
| Декабрь, Январь, Февраль. | *кулак, ребро, ладонь* |

**Точка внимания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понемножку по ладошке Наши пальчики идут, | | *пальцы одной руки легко стучат по ладони другой* |
| Серединку на ладошке Наши пальчики найдут. | *то же другой рукой* |
| Чтоб внимательнее стать, Нужно точку нажимать. | *нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)* |
| Помассировать по кругу, | *круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)* |
| А теперь расслабить руку. | *легко пошевелить пальцами* |
| Давим, | *крепко сжать кулаки* |
| Тянем, | *напряженно вытянуть пальцы* |
| Отдыхаем. | *расслабить кисть* |
| Мы внимательными станем! | *скрестить руки на груди* |

Лексическая тема:**Зимующие птицы (Дятел**)

*Координация речи с движением. Раскрытая ладонь одной руки изображает дерево, а указательный палец другой – клюв дятла.*

Я по дереву стучу,  
Червячка добыть хочу.  
Хоть он скрылся под корой,  
Все равно он будет мой.

Лексическая тема:**Одежда, обувь, головные уборы. Кто как зимует (животные и птицы).**

**Магазин одежды**

|  |  |
| --- | --- |
| Открываем магазин, | *соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны* |
| Протираем пыль с витрин. | *ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот* |
| В магазин заходят люди, | *подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой* |
| Продавать одежду будем. | *костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки* |
| дети называют различную одежду |  |
| Магазин теперь закроем, | *фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони* |
| Каждый пальчик мы помоем. | *массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки* |
| Потрудились мы на «пять» — | *потираем ладони* |
| Пальцы могут отдыхать. | *поглаживаем каждый палец* |

**Это звери**

|  |  |
| --- | --- |
| У зверей четыре лапы. | *поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках* |
| Когти могут поцарапать. | *пальцы двигаются как коготки* |
| Не лицо у них, а морда. | *соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз* |
| Хвост, усы, а носик мокрый. | *волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа* |
| И, конечно, ушки | *растираем ладонями уши* |
| Только на макушке. | *массажируем две точки на темени* |

Лексическая тема:**Новый год.**

**Пальчиковая гимнастика «Новый год»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наступает Новый год! | *хлопаем в ладоши* |
| Дети водят хоровод. | *кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу* |
| Висят на елке шарики, | *поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар* |
| Светятся фонарики. | *фонарики* |
| Вот сверкают льдинки, | *сжимать и резко разжимать кулаки по очереди* |
| Кружатся снежинки. | *легко и плавно двигать кистями* |
| В гости дед Мороз идет, | *пальцы шагают по коленям или по полу* |
| Всем подарки он несет. | *трем друг об друга ладони* |
| Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: | *хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем* |
| 1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 1О. | *по очереди массажируем каждый палец* |

**Повторение изученного**

Тема:**Начало года. Календарь.**

Тема:**Речевой этикет Что ты знаешь о своем друге**

1. Упражнение «Колечки» с перечислением времен года: поочередное перебирание пальцев рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.
2. Дружат в нашей группе  
   Девочки и мальчики.  
   *Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения*  
   Мы с тобой подружим  
   Маленькие пальчики.  
   *Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения*  
   Один, два, три, четыре, пять.  
   Пять, четыре, три, два, один.  
   *Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого. Затем соединять, начиная с мизинца.*

Тема:**Материалы для изготовления предметов.**

Тема:**Новогодние праздники в семье**

1. Взрослый предлагает ребенку сделать крючки большим, указательным и средним пальцами. Остальные пальцы нужно прижать к ладони и удержать их в этом положении, не меняя позы, под счет от 1 до 10.

2.**Игра «Повтори слово»**

- Повторяй слово, которое я скажу, в момент отбивания мячика. Например: я говорю -«один», ты повторяй - «один», «два» - «два», и т.д.

Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет.

       3**.«Веселая семейка»**

Ребенок сжимает ручку в кулачок, постепенно перебирает пальчики и разжимает кулачок. «Веселая семейка сидела на скамейке, старый толстый дедушка (разжимаем большой палец), старенькая бабушка (разжимаем указательный палец), самый длинный папа (разжимаем средний палец), рядом с папой – мама (разжимаем безымянный), а самый удаленький – их сыночек маленький (разжимаем мизинчик)».

Тема:**Животные крайнего севера.**

Тема: **Жизнь и быт народов Севера.**

**Слова для упражнения с шумовыми инструментами**

|  |  |
| --- | --- |
| Чики-чи, чики-чи. Кто же это так стучит? | *левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот* |
| Крепко глазки закрываем, | *дети закрывают глаза ладонями* |
| Кто это стучит — узнаем. | *ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)* |

Тема:**Животные жарких стран.**

Тема:**Животные нашего края**.

**Найди животных**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы тихонько в лес зайдем. | *пальцы шагают по столу (коленям)* |
| Что же мы увидим в нем? | *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)* |
| Там деревья подрастают, К солнцу ветки направляют. | *одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)* |
| Тики-ти, тики-ти, | *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками* |
| Животных мы хотим найти. | *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)* |
| дети по очереди называют диких животных |  |
| По деревне мы шагаем, | *пальцы шагают по столу (коленям)* |
| Видим будки и сараи. | *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)* |
| Тики-ти, тики-ти, | *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками* |
| Животных мы хотим найти. | *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)* |
| дети по очереди называют домашних животных |  |
| В жарких странах оказались, | *пальцы шагают по столу (коленям)* |
| Очень долго удивлялись. | *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)* |
| Тики-ти, тики-ти, | *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками* |
| Животных мы хотим найти. | *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)* |
| дети по очереди называют животных жарких стран |  |

**Черепаха**

Вот моя черепаха, она живет в панцире.  
Она очень любит свой дом.  
Когда она хочет есть, то высовывает голову.  
Когда хочет спать, то прячет её обратно. *Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.*

**Кого встретили в лесу?**

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

Тема:**Профессии людей(строитель, врач, повар, продавец).**

Тема:**Металлические и деревянные предметы.**

1. **Пальчиковая гимнастика «Такие разные дела»**

Раз, два, три, четыре! Дети,                                         *(Сжимают пальчики по одному в кулачки)*

Много дел на белом свете.                                           *(Разжимают пальчики по одному из кулачков)*

Вот военные идут - они границу берегут.                  (*Пальчики «шагают»)*

А швея иглу берет и одежду людям шьет.                 (*Имитируют движения руки с иглой при шитье)*

Дворник улицу метет, звонко песенку поет *(Подражают движения дворника)*

Птичница во двор пришла, курам зерна принесла.    *(Выполняют упражнение «Кормление птиц»).*

**2.Работа с массажными мячиками**

Мячик в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу!

Тема:**23 февраля – День защитника отечества.**

Тема:**Машины облегчающие труд людей**

**Логоритмические упражнения.**

Для солдата строго норма:

Всегда выглаженная …(форма).

В руки взял Арсений пультик,

Посмотреть хотел он …(мультик).

У пограничников есть пост,

Под охраной у них…(мост).

Есть у нас в квартире робот,  
У него огромный хобот.  
Любит робот чистоту  
И гудит как лайнер: «Ту».  
Он охотно пыль глотает,  
Не болеет, не чихает. (Пылесос)

Тема:**Весна. Признаки весны.**

Тема:**Весна пришла**

Стучат всё громче дятлы,  
Синички стали петь.  
*(Ладони сомкнуты “ковшом”, поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).*

Встаёт пораньше солнце,  
Чтоб землю нашу греть.  
*(Движения повторяются).*

Встаёт пораньше солнце,  
Чтоб землю нашу греть.  
Бегут ручьи под горку,  
Растаял весь снежок,  
*(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).*

А из под старой травки  
*(Ладони сомкнуты “ковшом”).*

Уже глядит цветок…  
*(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)*.

А из под старой травки  
Уже глядит цветок  
*(Движения повторяются).*

Раскрылся колокольчик  
*(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак).*  
В тени там, где сосна,  
*(Пальцы постепенно разжитаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).*

Динь-динь, звенит тихонько,  
*(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая “динь-динь”).*

Динь-динь, пришла весна.  
Динь-динь, звенит тихонько,  
Динь-динь, пришла весна.

Тема:**Моя семья.**Тема:**8 марта – мамин день**

**МОЯ СЕМЬЯ**   
1. Этот пальчик - дедушка,   
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - я,  
Вот и вся моя семья!  
*Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.*

**Цветок**

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

Тема:**Родной город.**

Тема: **Составление рассказа по сюжетной картине «Мой город»**

**Строим дом**

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

Тема:**Бытовые электроприборы.**

**Тема: Мой дом.**

На поляне дом стоит..

Ну, а к дому путь закрыт

Мы ворота открываем

В этот домик приглашаем

Я, не хвастая, скажу,  
Всех друзей омоложу.  
Идут ко мне унылые –   
С морщинками, со складками.  
Уходят очень милые –   
Веселые и милые.  
Значит, я надежный друг –   
Электрический … утюг

Тема:**Транспорт наземный, подземный.**

Тема:**Всемирный день здоровья**

Правая и левая водят поезда,

Правая и левая строят города,

Правая и левая могут шить и штопать,

Правая и левая могут громко хлопать.

За окошком ходит ночь,

Руки так устали...

Правая и левая спят на одеяле.

                       О.Дриз.

**Пальчиковая гимнастика «Путешествие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тук-тук-тук, Тук-тук-тук. Наши ушки слышат стук. | *возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза* |
| Вот ладошечки шуршат, | *потирание ладоней друг о друга* |
| Наши пальчики трещат. | *потирание кулачков друг о друга* |
| Теперь в ладоши громко бей, | *хлопки* |
| А теперь ты их согрей. | *ладони на щеки* |
| К путешествию готовы? | *кулаки на коленях* |
| Да! | *руки вверх, ладони раскрыть* |
| В путь отправимся мы снова: | *вращательные движения кистями* |
| Сядем мы на самолет И отправимся в полет. | *руки вытянуты в стороны, ладони напряжены* |
| Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. | *ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз* |
| Едет поезд, | *ребром ладони двигаем по коленям или по столу* |
| Колеса стучат. | *кулачки стучат по коленям или по столу* |
| С поезда много веселых ребят (зверят). | *подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол* |

Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.

Тема:**Транспорт (водный, воздушный)**

**.**Тема:**День космонавтики**

**Лодка**

Лодочка плывет по речке,  
Оставляя на воде колечки.

*Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).*

**Пароход**

Пароход плывет по речке,  
И пыхтит он, словно печка

*Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.*

**Посмотрите, луноход**По Луне легко идет.  
Он шагает очень важно,  
В нем сидит герой отважный.

*Дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.*

Тема:**Домашние птицы составление рассказа по серии сюжетных картин «Курица с цыплятами»**

Вышла курочка гулять

Свежей травки пощипать

А за ней ребятки

Желтые цыплятки

Ко-ко.  Ко-ко-ко, не ходите далеко.

Лапками гребите.

Зернышки ищите

**Тема: Рыбы.**

**Тема: Насекомые**

**Где вы, рыбки?**

Рыбки, рыбки, где вы, где?  
Рыбки плавают **в воде**.  
Вы плывете, рыбки, сами?  
Машете вы **плавниками**.  
Что блестит, как жар горя?  
На вашем теле **чешуя**.  
Рыбки, рыбки, вы не спите.  
Вы плывите! Вы плывите!

*Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналy взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.*Рыбка — *присесть.*  
Ночь — *закрывают глаза, две сложенные руки вперед.*  
Червячок — *руки, сложенные вместе, вверх.*

**"Жук"**жук летит, жужжит, жужжит  
и усами шевелит.

**"Стрекоза"**  
Вот какая стрекоза-  
очень крупные глаза.  
вертится как вертолет:  
вправо, влево, взад, вперед.

**"Осы"**Осы любят сладкое  
к сладкому летят  
и укусят осы, если захотят.

Тема:**Весенние работы в саду и огороде.**

Тема: **Отличительные признаки лета по сравнению с весной.**

На орех взобрался Миша.                         *(имитация взбирания на дерево)*

С ветки даль ему видна.                           (*Ладошку приставить «козырьком» ко лбу)*

Смотрит на холмы и крыши*-                 (рукой сделать волнообразное движение, а затем сложить*

*руки над головой –«крыша»)*

Не идёт ли к нам весна?                          *(Ходьба на месте)*

За деревней,за долиной                            *(посмотреть влево,посмотреть вправо)*

Где прозрачен небосвод.                      *(показать руками небо)*

Клин увидев журавлиный                  *(сомкнуть кончики пальцев вытянутых перед собой рук)*

Закричал: «Весна идёт!»                     *(Вскинуть руки вверх- в стороны)*

П.Заднипру

         Возьми комок земли

         В нем корешки цветов живут,

         Он червякам дает приют

         В нем влага, воздух, перегной,

         Он часть земли твоей родной.

Тема:**Школа.**Тема:**День победы**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.                     *(соединять пальцы в «замок»)*

С вами мы подружим маленькие пальчики.                        (*касание кончиков пальцев обеих рук)*

Раз, два, три, четыре, пять - начинай считать опять.          *(парное касание пальцев от мизинцев)*

Раз, два, три, четыре, пять - мы закончили считать.           *(руки вниз, встряхнуть кистями)*

**Упражнение перед психомышечным расслаблением**

Уже круг, шире круг.   
Видим руки. Нету рук.  
Упражненье начинаем,  
Руки выше поднимаем.  
Кулачки зажали. Тихо посчитали:  
1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Оказались за рулем —  
Мы машину вдаль ведем.  
Крепко руль держали. Ехали — устали.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
На корабль мы попали,  
Волны сильно нас качали.  
Чтоб случайно не упасть,  
Ноги нужно напрягать.  
1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Вот мы на велосипеде  
Едем, едем, едем, едем.  
Все проехали дороги,  
Отдыхают наши ноги.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Набежала черная туча —  
Мы глаза зажмурим лучше.  
Все лицо мы напрягаем,  
Теперь спокойно отдыхаем.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Дождь пошел и сильный ветер —  
Задрожали наши дети.  
Все наше тело в напряженье,  
Очень трудно без движенья.  
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.  
Всем, конечно, очень нравится  
Лечь, глаза закрыть, расслабиться.

**Релаксация**

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобре­тенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюде­ние, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на пред­стоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессо­вых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в на­чале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, рас­слабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализи­руя, представляя) нужные цвета или образы.

#### Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжитель­ностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый прини­мает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). **«Пляж**». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слу­шаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было мак­симально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... По­тягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно са­димся и не спеша встаем».

2). «**Ковер-самолет».** Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкива­ют; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет на­чинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и акку­ратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релакса­ции и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повто­рить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ла­донь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их ру­ками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Де­лать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

**Психомышечное расслабление «Цветные краски»**

Вот сейчас закроем глазки  
И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

**Ласковое солнышко**

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

**Упражнение «Дирижер»**

Встаньте, расслабитесь и приготовьтесь слушать музыку. Если хотите, вы можете слушать её с закрытыми глазами.

Представите себя дирижером оркестра. Вслушивайтесь и двигайте в такт музыки кистями рук. Энергия музыки проходит через все ваше тело, вы слышите все инструменты оркестра, звуки которых сливаются в единой гармонии. Добавляем теперь движение локтей. Все ваше тело наполняетесь жизненной силой музыки. Продолжаем движение рук с помощью всего плечевого сустава.

А теперь дирижируем всем своим телом. Почувствуйте эту жизнерадостную силу энергии. Музыка заканчивается. Откройте глаза.

**Итог:** При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Литература**

1. Гаврина С. Е. ,Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Развиваем   руки - чтоб учиться, и писать, и красиво рисовать.- Ярославль: Академия развития, 1997г.
2. Егоров В. Расскажи стихи руками.- Москва: издательство АО «СОВЕР», 1992г.
3. Кольцова М.М. Роль двигательного анализатора в развитии ребёнка.- Москва, 1996г.
4. Ткаченко Т.А. Если дошкольник плохо говорит.- СПб: «Акцидент»1997г.
5. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.- СПб. :«Лань»,1997г.