

«Гимнастика для глаз для детей старшей группы.»

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.

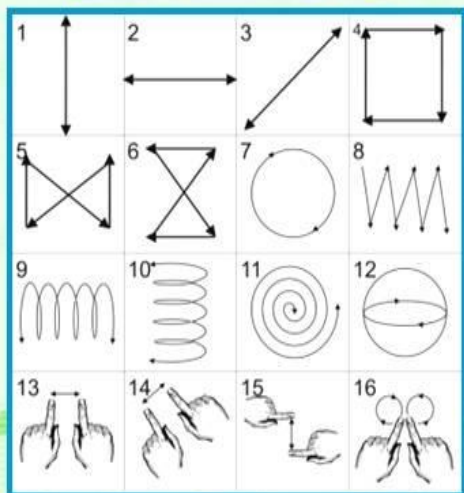
Задачи:

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

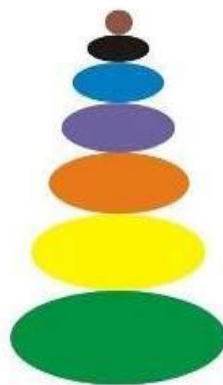
Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

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.

Гимнастика для глаз



Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?

- ❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям
- ❖ Самомассаж
- ❖ Использование бумажных офтальмотренажеров

"Весёлая неделька"

опустить глаза книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую сторону, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем,
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

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

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

Пятница

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

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

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

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Гимнастика для глаз в сентябре

1. «Заяц»	
Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.	Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают
2. «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.
3. «Поиграем вместе с Варей...»	
Поиграем вместе с Варей: Мы налево поглядим, Мы направо поглядим; Ну а что там впереди? А теперь поспим немножко: Опустим веки, закроем глаза ладошками. А пока мы отдыхали, Варвара рассыпала детали! Ну-ка, вниз мы поглядим, Все детали разглядим! А теперь посмотрим вверх – Выше всех, дальше всех! А сейчас дружно встали, Потянулись вместе с Варей, Наклонились вместе с Варей. Присели! Встали! Сели! Веселы, бодры мы снова,	

Гимнастика для глаз в октябре

1. Моргают глазками.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

2. «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.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,

3. «Овощи»

Ослик ходит, выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква.
Слева – тыква, справа – клюква.

Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево - вправо.

4. «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.

Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать.
Круговые движения глазами
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Посмотреть влево – вправо.
Закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем.

Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
Обвести глазами круг.

Влево - вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.

5. «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.

Гимнастика для глаз в ноябре

1. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.

2. «Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

3. "Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.
Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.

4. «Дождик»

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.
То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.

5. «Веселая неделька»

Гимнастика для глаз в декабре

1. Вправо, влево, вверх и вниз.

Звери, птицы, эх, держись!

Осмотрела все кругом – за добычею беги!

2. «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.

Глазами смотрят вверх, вниз.

3. "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, о которых идет речь

4. «Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*

Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*

А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

Гимнастика для глаз в январе

1. Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

2. «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше.
Часто моргают веками.
Медленно приседают,
опуская глаза вниз.
Не поворачивая головы,
смотрят вправо – влево.
Встают и глаза поднимают вверх.

3. «Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*Закрывают оба глаза,*)
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*)
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*)
Нарисуем букву о, получается легко (*Глазами рисуют букву о.*)
Вверх поднимем, глянем вниз, (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*)
Вправо, влево повернем, (*Глаза смотрят вправо-влево.*)
Заниматься вновь начнем.

4. «Снежинки»

Мы снежинку увидали, -
со снежинкою играли.
(*Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд*)
Снежинки вправо полетели, (*Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.*)
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Глазки влево посмотрели (*Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.*)
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал... (*Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.*)
Все! На землю улеглись. (*присесть, опустив снежинку на пол.*)
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают. (*Закрывать ладошками глаза.*)

Гимнастика для глаз в феврале

1. И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу

Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.

Встают на носочки и выполняют летательное движение

2. «Глазки»

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

3. «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

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

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.

4. «Веселая неделька»

Гимнастика для глаз в марте

1. А Варвара смотрит вверх –

выше всех, дальше всех!

А теперь – смотрит вниз,

А теперь – глаза закрыла,

И открыла, и закрыла.

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

Глазки не напряжены и расслаблены.

Глазки наши напряглись.

2. «Весна»

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.

Мы кораблик смастерили,

В ручеёк пустить решили.

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Вот как весело играть и в весенний день гулять!

Дышит свежестью земля,

Подышу «весной», и я!

Потягивание

Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором.

Соединить ладони перед грудью.

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя.

Машем ладонями, прощаясь с корабликом.

Легкие подпрыгивания на месте.

3. "Дождик"

Капля первая упала - кап!

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали.

Туфли - посмотрите -

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стяхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию ее движения.

Вытирают лицо руками.

Показывают вниз и смотрят.

Движения плечами.

Приседают.

4. «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.

Гимнастика для глаз в апреле

1. Ах, как солнце высоко.
Мы глаза сейчас закроем.
В классе радугу построим.
Вверх по радуге пойдем.
Вправо, влево повернём,
А потом скатимся вниз.
Жмурься сильно, но держись.
Поморгать глазами.

2. «Самолетик»

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 попеременно и прослеживают взглядом.

3. «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 глазками
Делают круговые движения глазами.
Отводят взгляд влево.
Отводят взгляд вправо.

4. «Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза.
Влево – вправо, назад – вперед -
Ну, совсем как вертолет.
Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.

Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх.
Закрывать глаза ладошками.
Посмотреть по дуге вверх.
Вправо и вверх – влево.
Поворачиваем вправо, влево.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

Мы летаем далеко.
Мы летаем близко.
Пальцами делают очки.
Глазами смотрят вправо- влево.
Круговые движения глаз.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят вперед.
Смотрят вниз.

Гимнастика для глаз в мае

1. 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.

2. "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,

Смотрят вниз, вверх, вправо, влево.

3. "Цветы"

Наши алые цветы распускают
лепестки.
Ветерок чуть дышит, лепестки
колышет,
Наши алые цветы закрывают лепестки,

Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!
Руки в стороны.
Поворот вправо
Поворот влево.

Поворот вправо.
Поворот влево.

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.

Тихо засыпают, головой качают.
Смотрим вверх,
моргать быстро,
закрывать глаза,
смотреть по сторонам.

4. «Жук»

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж»
Вот он вправо полетел,
Вот он влево полетел.
Жук на нос хочет сесть,
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 жука мы не достали.
Хлопнем дружно — Хлоп-хлоп-хлоп,
Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж».

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд.

Указательный палец правой руки — это жук.

Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку.

Встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

5. «Веселая неделька»

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ (КАРТОТЕКА)

КУПИТЕ ЛУК

Купите лук, зеленый лук,

Петрушку и морковку,

Купите нашу девочку,

Шалунию и плутовку!

(Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца)

Не нужен нам зеленый лук,

Петрушка и морковка.

Нужна нам только девочка,

Шалуния и плутовка!

(Разгибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца)

ЖУРАВЛИ

Летят лениво журавли.

Летят они, прощаются.

(имитируют ладонями крылья летящих журавлей)

С елками зелеными,

С березками и кленами,

С долинами, с озерами,

С родимыми просторами.

(Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца)

АПЕЛЬСИН

Мы делили апельсин,

(рука в кулаке)

Много нас, а он один.

(указательный палец)

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для стрижа,

Эта долька - для утят,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для бобра,

(разгибаем пальцы другой рукой, начиная с мизинца)

А для волка - кожура.

(потряхиваем разжатой рукой)

Он сердит на нас беда,

(из двух рук делаем волчью пасть)

В домик прячемся – сюда.

(руки «домиком» над головой)

В ДОМЕ ЖАЛУЕТСЯ ПОЛ

В доме жалуется пол:

«До чего мой труд тяжел

(дети поочередно кладут кисти рук на стол)

Тумба, кресло и столы,

Там кровать, а тут шкафы.

(загибают по одному пальцу на обеих руках)

Еле-еле их терплю –

Только жалобно скриплю».

(Сжимают и разжимают пальцы).

ЗАСОЛКА КАПУСТЫ

Что за скрип?

(руки в замке, вращаем кистями)

Что за хруст?

(руки в замке, стучим ладонями друг о дружку)

Это что еще за куст?

(пальцы рук растопырены, ладонями вперед)

Как же быть без хруста, если я капуста

(соединенные пальцы округляем, как-будто держим мяч)

Мы капусту рубим, рубим,

(движения прямыми кистями вверх-вниз)

Мы морковку трем,

(пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим,

(имитировать посыпание солью из щепотки)

Мы капусту жжем.

(сжимать и разжимать пальцы)

ВЕТЕР ПО ЛЕСУ ГУЛЯЛ...

Ветер по лесу летал,

(Плавные, волнообразные движения ладонями)

Ветер листики считал:

(Загибают по одному пальчику на обеих руках)

Вот дубовый, Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой.

Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
(Укладывают ладони на коленки).

ЭТОТ ПАЛЬЧИК

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).

В МАГАЗИНЕ (1)

Мы пришли в магазин.
(ходьба на месте)
Мы купили: торт - один,
(вытягивают вперед руки, сцепив их перед собой. Показывают один палец)
Плюшек – две,
(хлопают два раза, показывают два пальца)
Ватрушек – три,
(хлопают три раза, показывают три пальца)
А киви купили – сразу четыре.
(вертят кулачками и показывают четыре пальца).

В МАГАЗИНЕ (2)

В магазине много есть обуви хорошей:
Есть сапожки и ботинки,
Босоножки, валенки, галоши.
(Загибают по одному пальчику на обеих руках)

1,2,3,4 – МЫ ПОСУДУ ПЕРЕМЫЛИ...

Раз , два , три , четыре
(сжимаем и разжимаем кулачки)
Мы посуду перемыли:
(трем ладошки, "моем" посуду)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёжку!

(загибаем пальчики)
Только чашку мы разбили,
Поварежку разломали.
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали.
(разгибаем пальчики)
Так мы маме помогали.

ДАЙ МОЛОЧКА, БУРЕНУШКА.

Дай молочка, Буренушка,
Хоть капельку — на донышке.
(Дети показывают, как доят корову)
Ждут меня котятки, малые ребятки.
(Делают «мордочки» из пальчиков)
Дай им сливок ложечку,
Творогу немножечко,
Масла, простоквашки,
Молочка для каши.
(Загибают по одному пальчику на обеих руках)
Всем дает здоровье молоко коровье.
(Снова «доят»)

ЧТОБ ЗДОРОВЫМИ МЫ БЫЛИ...

Чтоб здоровыми мы были.
Звуки все произносили,
(сжимаем и разжимаем кулачки)
Кто заботится о нас?
Логопеды — это раз,
Массажисты, медсестра
И, конечно, доктора.
(Загибают по одному пальчику на обеих руках)

СКАЧЕТ БЕЛКА

Скачет белка-шалунишка,
(«Бегают» пальчиками по столу)
Рвет с сосновых веток шишки,
(Сжимают поочередно пальцы в пучок на правой и левой руках)
Лапками сжимает ловко

(Поочередное сжатие в кулак пальцев на правой, затем левой руке)

И несет в свою кладовку.

(«Бегают» пальчиками по столу)

СНЕГ

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 — поймает.

(Приседают, "ловят")

Три — уроним.

(Встают, "роняют")

И... сломаем.

(Топают)

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Почтовый ящик открываем —

(показать ладошками)

Сколько писем. Посчитаем?

Кате, Ване, Михаилу, Александру и Данилу.

(Загибают по одному пальчику на обеих руках)

ПТИЧКИ

Прилетайте, птички!

(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)

Сала дам синичке.

(«Режущие движения» одной ладони по другой)

Приготовлю крошки,

(Пальцы щепоткой — «крошить» хлеб)

Хлебушка немножко.

(Тереть подушечки пальцев друг о друга)

Эти крошки — голубям,

(Вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью)

Эти крошки – воробьям.

(Вытянуть левую руку с раскрытой ладонью)

Галки да вороны

Ешьте макароны

(Тереть ладонь о ладонь)

У КОРМУШКИ

Сколько птиц в кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем.

(Ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках.

(Загибают по одному пальцу на каждое название)

Всем хватило зёрнышек.

(Сжимают кулачки)

НАША ТАНЯ

На большом диване в ряд

(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

Куклы Танины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполино,

И котенок, и слоненок.

(Загибают поочередно все пальчики.)

Раз, два, три, четыре, пять.

(Разгибают поочередно пальчики.)

Помогаем нашей Тане

Мы игрушки сосчитать.

(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Раз, два, три, четыре, пять

(Загибаем по одному пальчику)

Мы во двор пошли гулять.

(Пальчики шагают.)

Бабу снежную лепили

(«Лепим снежок» двумя руками)

Птичек крошками кормили.

(Крошащие движения пальцами.)

С горки мы потом катались

(Два пальчика катятся по столу)

А ещё в снегу валялись.

(Две ладошки кладут на стол, то с одной стороны, то с другой)

МАШИНА

У машины есть мотор, есть колеса.

(движение «мотор»: вращают руками со сжатыми кулачками на уровне груди)

В ней шофер.

(«крутят руль»)

Только я в машину сяду –

(приседают, руки вперед)

Вмиг домчит, куда мне надо.

(хлопают в ладоши)

ВЫШЛИ ТАНКИ НА ПАРАД

Вышли танки на парад.

Встали строем ровно в ряд.

1,2,3,4,5, - очень просто их считать.

(Загибают поочередно все пальчики.)

ЦВЕТОК ДЛЯ МАМЫ

Вот подснежник на поляне,

Я его нашел.

(упражнение «Цветок»)

Отнесу подснежник маме,

(вытягивают руки с «цветком» вперед)

Хоть и не расцвел.

(упражнение «Бутон»)

И меня с цветком так нежно мама обняла

(скрещивают руки и обнимают себя за плечи)

Что раскрылся мой подснежник от ее тепла.

(упражнение «Цветок»)

У КОГО ЧТО ЕСТЬ?

Есть иголки у ежа,

(Упражнение «ежик»)

Бивни, ласты у моржа,

(сжимают руки в кулачки, выставив вверх большие пальцы, затем разжимают кулачки)

Ушки длинные у зайки,

(упражнение «зайчик»)

Крылья сильные у чайки,

(упражнение «птичка»)

У лисы - пушистый хвост,

(упражнение «собака» одной рукой, приставив другую сзади и помахивая ею, как хвостом)

У слона – огромный рост.

(упражнение «слон»)

МАМИНЫ ПОМОЩНИЦЫ

Помогали дочки маме,

(сжимают и разжимают кулачки)

Вымыли посуду сами:

(трут одну ладошку другой)

Чайник, чашку, ложки, вазу,

Маленький зеленый тазик.

(Загибают поочередно все пальчики.)

Мыли, мыли, мыли, мыли –

(трут одну ладошку другой)

Вазу вдребезги разбили,

(резко встряхивают кистями рук)

Потеряли где-то ложку.

(разводят руки в стороны)

Маме помогли немножко.

(хлопают в ладоши)

СОСУЛЬКА

Кап-кап-кап, весна настала

(Пальчики здороваются)

Кап-кап-кап, сосульки тают

(Пальчики здороваются)

Побежали ручейки

(Большим и указательным пальцами перебираем по столу)

Прилетели к нам грачи

(Ладони соединяются, большие пальцы переплетены, взмахи ладонями).

АПРЕЛЬ

Кап, кап, кап – звенит капель,
(Каждый слог ребенок отстукивает)

Приближается апрель.

(хлопают в ладоши)

Побежал в саду ручей,

(поставить ладони на ребро, плавными движениями двигать их вперед)

Прилетели сто грачей.

(Ладони соединяются, большие пальцы переплетены, взмахи ладонями).

А сугробы тают, тают

(медленно приседают, вытянув руки вперед)

А цветочки расцветают.

(упражнение «Цветок»)

ЖИЛ НА СВЕТЕ ЗВЕЗДОЧЕТ...

На Луне жил звездочет,

(показывают руками круглую луну)

он планетам вел подсчет:

(считают указательным пальцем)

Меркурий - раз, Венера - два,

три - Земля, четыре - Марс,

пять - Юпитер, шесть - Сатурн,

семь - Уран, восьмой - Нептун,

девять - дальше всех - Плутон...

(Загибают поочередно все пальчики.)

Кто не видит - выйдет вон

(хлопают в ладоши)

ПОЙ-КА, ПОДПЕВАЙ-КА

« Пой-ка, подпевай-ка: 10 птичек стайка.

(Ритмично сжимать пальцы на обеих руках.)

Эта птичка – соловей,

(Загибать на правой руке поочередно пальчики, начиная с большого, затем – на левой руке.)

Эта птичка – воробей,

Эта птичка – совушка,

Сонная головушка.

Эта птичка – свистель,

Эта птичка – коростель,

Эта птичка – Скворушка,
Серенькое перышко.
Эта – зяблик,
Это – стриж,
Это – развеселый чиж.
Ну а это – злой орлан
(Погрозить указательным пальцем.)
Птички, птички, – по домам!»
(Ритмично сжимать пальцы на обеих руках в кулачки.)

РУБИМ ДРОВА

Чтобы печку истопить,
Надо дров нам нарубить.
Рубим, рубим мы дровишки —
Пусть тепло будет детишкам.



(Имитировать движения рук дровосека, пальцы «сплести», соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее)

ГУСЕНИЦА

Этот странный дом без окон
(Дети складывают руки домиком над головой)
У людей зовется «Кокон».
(Обхватывают ладонями локти.)
Свив на ветке этот дом,
(Делают вращательные движения указательным пальцем)
Дремлет гусеница в нем. Спит без просыпа всю зиму.
(Кладут сложенные ладони под щеку)
Но зима промчалась мимо -
(Сгибают руки в локтях и попеременно поднимают ладони вверх-вниз)
Март, апрель, капель, весна...
(Сжимают руки в кулаки и по очереди разжимают пальцы, начиная с мизинца)
Просыпайся, соня - сонюшка!
(Поднимают руки и потягиваются)
Под весенним ярким солнышком

Тянут руки к солнышку)

Гусенице не до сна –

Качают пальчиком)

Стала бабочкой она!

(машут ладонями, как крылышками)

ДОЖДИК (1)

Дождик, дождик, капелька,

Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал,

И устал, и перестал.

(Дети ритмично указательным пальцем постукивают по ладони другой руки, постепенно замедляя темп, согласно тексту стихотворения).

ДОЖДИК (2)

Солнышко, солнышко, посвети,

(Кисти рук поднять вверх, напряженные пальчики)

Лучики, солнышко, распусти!

(широко развести в стороны)

Дождик, дождик не молчит,

Дождик весело стучит.

(Подушечки пальцев стучат по крышке стола)

ЛЕТЕЛА СОРОКА

Бабушка кисель варила на горюшечке,

(Правая рука "помешивает кисель".)

Для Андрюшечки.

(Ладонь правой руки ложится на грудь)

Летела, летела сорока

(Ладони скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга)

Через бабушкины ворота.

(Скрещенные ладони помахивают, как крылья)

Вот она крыльями забила, бабушкин кисель разлила.

(Руки несколько раз сильно ударяют по бокам)

Вот и нету киселька в черепушечке.

(Руки разводятся в стороны. Руки показывают горшок-черепушечку)

ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛО В ПОРЯДКЕ

Чтобы было все в порядке
Делай каждый день зарядку
Руки вверх поднимай
Их опускать не забывай;
На носочки становись,
И до неба дотянись.

ХОМКА

Хомка - хомка хомячок
(надуваем щёки)
Полосатенький бочок
(делать движения по тексту)
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт
Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка сильным хочет стать.

ЧЕРЕПАХА

(Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно)

Вот моя черепаха, она живет в панцире.
Она очень любит свой дом.
Когда она хочет есть,
то высовывает голову.
Когда она хочет спать,
то прячет ее обратно.

МЫ НА ЕЛКЕ ВЕСЕЛИЛИСЬ

Мы на елке веселились,
(Ритмичные хлопки в ладоши)
Мы плясали и резвились.
(Ритмичные удары кулачками)
После добрый Дед Мороз
Нам подарки принес.
(«Шагают» средним и указательным пальцами по столу)
Дал большущие пакеты,
(«Рисуют» руками большой круг)
В них же – вкусные предметы:
(Ритмичные хлопки)
Конфеты в бумажках синих,

Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко, один
Золотистый мандарин.
(Загибают на обеих руках по одному пальчику, начиная с большого)

ТАНЯ И КУКЛА

Куклу Таня мылом мыла,
(трут ладошку ладошкой)
Куклу так и не отмыла.
(разводят руки в стороны, качая головой)
Разозлилась наша Таня
(топают ногой, с досадой машут рукой)
Стала мыть котенка в ванне.
(упражнение «кошка»).

ПРИЛЕТЕЛА К НАМ...

Прилетела к нам вчера
(Машут ладошками.)
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелек
И веселый мотылек
Два жука и стрекоза,
(На каждое название насекомого , загибают один пальчик.)
Как фонарики глаза.
(Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.)
Пожужжали, полетали,
(Машут ладошками.)
От усталости упали.
(Роняют ладони на стол.)

ДРУЖБА

Дружат в нашей группе девочки и мальчики
(пальцы рук соединяются в "замок")
Мы с тобой подружим маленькие пальчики
(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук)
Раз, два, три, четыре, пять
(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев)
Начинай считать опять: раз, два, три, четыре, пять.
Мы закончили считать

(руки вниз, встряхнуть кистями)

ВЕСНА ПРИШЛА

В гости к нам пришла весна,
(«топонушки» двумя пальцами)
Деток радует она.
(хлопки)
Солнце светит, солнце греет,
(пальцы соединяются образуя «шар»)
Всюду травка зеленеет.
(движение пальцами обеих рук)

САЛЮТ

Над площадью,
Над крышами,
Над праздничной Москвой
Взвиваются все выше
Огней фонтан живой!
(сжимать и разжимать кулачки)
На улицу, на улицу
Все радостно бегут,
(«Шагают» средним и указательным пальцами по столу)
Кричат "Ура"! Любуются
На праздничный салют!
(хлопать в ладоши)

ЦВЕТЫ РАСПУСКАЮТСЯ

Наши красные цветочки
(прижимаем локти друг к другу, смыкаем кисти в виде лодочки)
Распускают лепесточки.
(потом раскрываются в виде чаши, перед лицом)
Ветерок немножко дышит,
(затем кисти движутся против часовой стрелки и потом по часовой стрелке)
Лепестки колышет.
(кисти рук наклоняются влево и вправо)
Наши красные цветочки
(прижимаем локти друг к другу, смыкаем кисти в виде лодочки)
Закрывают лепесточки,
(показать пальчиками, как лепестки закрываются)
Они тихо засыпают, и головкою кивают.

Перелетные птицы

Тили-тели, тили-тели -
С юга птицы прилетели!
Скрецивают большие пальцы, машут ладошками.
Прилетел к нам скворушка -
Серенькое перышко.
Жаворонок, соловей
Торопились: кто скорей?
Цапля, лебедь, утка, стриж,
Аист, ласточка и чиж -
Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.
Все вернулись, прилетели,
Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.
Песни звонкие запели!
Указательным и большим пальцами делают клюв –
«птицы поют».

Хлеб

Муку в тесто замесили,
Сжимают и разжимают пальчики.
А из теста мы слепили:
Прихлопывают ладошками, «лепят».
Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи -
Всё мы испечем в печи.
Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца.
Обе ладошки разворачивают вверх.
Очень вкусно!

Подводный мир

Посмотри скорей вокруг!
Делают ладошку у лба «козырьком».
Что ты видишь, милый друг?
Приставляют пальцы колечками у глаз.
Здесь прозрачная вода.
Плывет морской конек сюда.
Вот медуза, вот кальмар.
А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,
Гостей встречает осьминог.

Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

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,

*Поочередно разгибают пальчики из кулачка,
начиная с большого.*

Фрукт для вас и для нас.

Овощи

У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке:

Дети делают ладошки «корзинкой».

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

Сгибают пальчики, начиная с большого.

Наша Зина - молодец!

Показывают большой палец.

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.

Новогодние игрушки

Праздник приближается,

Елка наряжается.

*По Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят
в стороны.*

Мы развешали игрушки:
Бусы, шарики, хлопушки.
Поочередно соединяют большой палец с остальными.
А здесь фонарики висят,
Блеском радуют ребят.

Осень

ВЕТЕР ПО ЛЕСУ ЛЕТАЛ,
Дети делают кистями плавные
движения вперед – к груди.
ВЕТЕР ЛИСТИКИ СЧИТАЛ:
ВОТ ДУБОВЫЙ,
Поочередно загибают пальцы на руке.
ВОТ КЛЕНОВЫЙ,
ВОТ РЯБИНОВЫЙ РЕЗНОЙ,
ВОТ С БЕРЕЗКИ – ЗОЛОТОЙ,
ВОТ ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ С ОСИНКИ
ВЕТЕР БРОСИЛ НА ТРОПИНКУ.
Встряхивают кистями рук.

Комнатные растения

На окно скорее глянь:
Здесь у нас цветет герань.
А здесь красавец бальзамин,
Амариллис рядом с ним.
Фуксия, бегония -
Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.
Мы все названья помним!
Раскрывают ладошку.
Мы взрыхлим цветы, польем,
Пошевеливают опущенными вниз пальцами.
Пусть подрастают день за днем!
Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и
раскрывают «цветком».

Сказки

Будем пальчики считать,
Будем сказки называть:
Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.
Эта сказка - «Теремок».
Эта сказка - «Колобок».

Эта сказка - «Репка»:

Про внучку, бабу, деду.

Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.

«Волк и семеро козлят» -

Этим сказкам каждый рад!

Показывают большой палец.

Мебель

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.

Много мебели назвал -

Десять пальчиков зажал!

Поднимают зажатые кулачки вверх.

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.

Наши мамы

Много мам на белом свете,

Всех их очень любят дети!

Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.

Журналист и инженер,

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель -

Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.

Мамы разные нужны,

Сжимают обе ладошки в «замочек».

Мамы разные важны!

Разводят руки, поднимают ладошками вверх. - «фонарики».

Профессии

Много есть профессий знатных,

(Соединять пальцы правой руки с большим.)

И полезных, и приятных.

(Соединять пальцы левой руки с большим.)

Повар, врач, маляр, учитель,

Продавец, шахтёр, строитель...

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)

Сразу всех не называю,

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Вам продолжить предлагаю.

(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.)

Детки

(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать -

Крепкие, дружные,

Все такие нужные.

(поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочерёдно сгибать их в кулачок, начиная с большого)

Тише, тише, тише,

Не шумите!

Наших деток не будите!

Птички станут щебетать,

Будут пальчики вставать.

(раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове “вставать” - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы)

Насекомые

Дружно пальчики считаем

Насекомых называем:

(сжимаем и разжимаем пальцы)

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)

Это кто же тут звенит?

(вращаем мизинцем)

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь! *(прячем руки за спину)*