22.06.- 26.06.2020 г.

**Тема:** «Лето. Международный олимпийский день»

**Цель:** доставить детям радость от совместной деятельности

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА 22.06.2020

**07:00** — просыпание, умывание, закаливающие процедуры, зарядка (Приложение 1.)

**08:00–08:30** — завтрак

**08:30–09:00** — время для самостоятельных игр.

**9:00 – 9:30** –беседа «Спорт в нашей жизни» - активизировать словарный запас, расширить представления о летних видах спорта.

**9:30 – 10:00** – Просмотр видео «История олимпийских игр» <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=631065496826646365&from=tabbar&parent-reqid=1592658988116830-322605499838271521500311-production-app-host-sas-web-yp-30&text=видео+для+детей+олимпийские+игры>

**10:00–10:30 —** пальчиковые и подвижные игры (Приложение 2.)

**10:30 –12:00** — прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к обеду

**12:00–12:30** — обед.

**12:30–15:00** – дневной сон.

**15:00–15:30** — полдник.

**15:30–16:00** — Рисование «Олимпийский мишка» - развивать художественно-эстетическое восприятие.

**16:00–18:00** — вторая прогулка.

**18:00–19:00** — Отгадывание загадок про спорт <https://mamamozhetvse.ru/zagadki-pro-sport-dlya-detej-33-luchshix.html>

**19:00–19:30** — ужин

**19:30–21:30** — водные процедуры, массаж, подготовка по сну, чтение худ. литературы.

**21:30** — ночной сон.

Приложение 1.

***Утренняя гимнастика «Цапля»***

1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ» И.п.: основная стойка. Выполнение: 1-3 – подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении – поднимаются. 4 – волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 – медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вниз» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 – выдержка. Повторить: 4 раза в медленном темпе.

2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ» И.п.: ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ» И.п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 6 раз.

4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

5. «ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1-4 – приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 – выпрямиться. 6 – выдержка. То же с левой ноги. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

Приложение 2.

***Картотека подвижных игр***

*«День и ночь» или «Совушка»*

Перед началом игры с ребёнком надо вспомнить (или объяснить, что сова – птица ночная, хищная. Она днём спит, а ночью вылетает на охоту. Ребёнок по своему желанию превращается в кого либо (зайчик, суслик, мышка, птичка и т. д.). По команде «День!» ребёнок бегает, прыгает, а «Совушка» (взрослый) - спит. Как только будет команда «Ночь!», ребёнок должен остановиться и замереть в той позе, в которой его застала команда. И не шевелиться! (чтобы сова не заметила). А «Совушка» просыпается и летит искать себе добычу. Через 2-3 раза надо поменяться ролями.

*«Охотник и сокол!»*

На одной стороне комнаты находится ребёнок - сокол. Посередине комнаты стоит взрослый - охотник. По сигналу «Сокол, лети!», ребёнок перебегает на другую сторону комнаты, а охотник старается его поймать (запятнать, прежде чем тот пересечёт условную линию. После нескольких повторений игры ребёнок и взрослый меняются ролями.

*«Паук и мухи»*

Для этой игры желательно 2-3 ребёнка, но можно и одного. В одном углу комнаты обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет паук - взрослый. Дети — мухи. По сигналу мухи разбегаются по комнате, «летают, жужжат». Паук находится в паутине. По сигналу «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. Через 2-3 раза игра возобновляется с другим водящим.

*«Не попадись»*

На полу выкладывают из шнура или верёвки большой круг. Ребёнок (дети) становится за кругом на расстоянии полушага. Взрослый в кругу. Дети прыгают в круг и из круга. Взрослый бегает в середине круга, стараясь коснуться детей в то время, когда они прыгнут в круг. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается, и можно поменяться ролями.

*«Выше ноги от земли»*

Ловишка – взрослый бегает вместе с детьми по комнате. Как только он произнесёт «Лови!», все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (стул, диван, кресло; можно просто сесть на пол и поднять вверх ноги, лишь бы они не были на полу). Ловишка старается осалить. Ребёнок, который не успел поднять ноги, и до которого он дотронулся, отходит в сторону. Игра продолжается 1 минуту, потом надо меняться ролями.

*«Гуси – лебеди»*

На одной стороне комнаты – дом, в котором находятся гуси – дети или один ребёнок. На другой стороне – луг, где пасутся гуси. По середине комнаты – логово, в котором живёт волк (взрослый). Другой взрослый исполняет роль пастуха.

Пастух: «Гуси – гуси!»

Гуси: «Га-га-га!»

Пастух: «Есть хотите?»

Гуси: «Да-да-да!»

Пастух: «Так летите вы гулять, пока волка не видать!

Летите, как хотите, только крылья берегите!»

Гуси: «Нет, нет, нет, нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!»

Гуси летят домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Через 2-3 раза гуси, волк и пастух меняются местами.

*«Карусель»*

Дети и взрослые образуют круг, держась за шнур (любая верёвка) правой рукой. Они идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом,произносимым вслух:

«Еле-еле-еле-еле

Закружились карусели

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом!»

После того, как все пробегут 2-3 круга,бег постепенно замедляется и все вместе произносят:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра!»

После слов меняется направление движения. Дети и взрослые поворачиваются кругом и берутся за шнур левой рукой.

Игра повторяется 2-3 раза.

*«Дни недели»*

Один конец шнура (верёвки или скакалки) надо привязать к стулу или столу, другой конец взрослый держит в руке на высоте 20 см от пола. Ребёнок называет первый день недели (заодно и повторяем дни недели): понедельник – и перепрыгивает шнур с короткого разбега. С каждым днём недели высота шнура увеличивается на 3-4 см. Если попытка не удалась, надо повторить ещё раз. Для безопасности во время приземления, можно положить плед или нетолстое одеяло. И ещё: если прыгать с разбега нет возможности, то можно выполнять прыжки с места на двух ногах.

*«Удочка»*

Взрослый стоит в центре комнаты и держит в руках верёвку или скакалку (это рыбак, который держит удочку). Затем он вращает её по кругу над самым полом, а ребёнок (это рыбка) перепрыгивает её на двух ногах, стараясь, чтобы верёвка не задела его ног (чтобы не попасться на удочку).

Картотека пальчиковых игр

|  |  |
| --- | --- |
| *Цели: формирование речи,  пространственного мышления, внимания, воображения и мелкой моторики рук.* | |
| **Дождик**  Дождик-дождик, Полно лить,  Малых детушек Мочить!  *Подушечками правой (левой) руки прижаться к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино).* | **Дождик песенку поет**  Дождик песенку поет,  Только кто ее поймет?  Не пойму ни я, ни ты,  Но зато поймут цветы,  И зеленая трава,  И весенняя листва.  Лучше всех поймет зерно,  Подрастать начнет оно.  Кончится дождь!  *Пальцы постукивают по столу, сначала медленно, потом быстрее. Пальцы барабанят быстро-быстро — ливень. Пальцы стучат все медленнее и медленнее, останавливаются.* |
| **Доброе утро**  *Пальцы сомкнуты, чуть растопырены, ладони соединены.*  Доброе утро, здравствуй, Иван.  *Перекрещивают справа налево большие пальцы.*  Доброе утро, здравствуй, Степан.  Перекрещивают указательные пальцы.  Доброе утро, здравствуй, Сергей.  *Указательные пальцы и т.д.* | **Дружные пальчики**  Этот пальчик маленький,  Мизинчик удаленький  *Поглаживание с обхватом, ритмичные нажимания по всем фалангам.*  Безымянный кольцо носит.  Никогда его не сбросит.  *«Одевание кольца». Покручивающее движение у основания пальца.*  Ну а средний - длинный,  Он как раз посередине.  *Поглаживание снизу вверх. Соединить два средних пальца, надавить друг на друга.*  Это - указательный  Пальчик замечательный.  *Висящая рука поворачивается как флюгер.*  Большой палец, хоть не длинный  Среди пальцев самый сильный.  *Поглаживание с обхватом. Палец левой руки, зацепившись, повисает на большом пальце правой руки.* |
| **Здравствуй**  Здравствуй, солнце золотое!  Здравствуй, небо голубое!  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.* | **Знает наша речка**  Как промолвит речка  *Волнообразные движения руками.*  Волшебное словечко,  *Прямые ладони рук поставить по краям губ.*  Позабыв о драке,  *Кулачок о кулачок.*  Засыпают раки.  *(замедляя) Тихие спокойные шлепки по коленям.*  Спят лягушки сладко  *Руки перед грудью поочередно мягко покачиваются.*  Под корягой гладкой.  *Кулачки подмышками. Руки крест накрест.*  А у берега в тиши  *Руки, постепенно покачиваясь, поднимаются вверх.*  Тихо дремлют камыши.  *Руки, покачиваясь, опускаются вниз.*  Знает наша речка  Волшебное словечко.  *Как в начале.* |
| **Краб**  *Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, потому в другую.*  Краб ползет по дну,  Выставив свою клешню. | **Капуста**  Мы капусту рубим-рубим,  Мы капусту трём-трём,  Мы капусту солим-солим,  Мы капусту жмём-жмём.  Прямые движения рук вверх-вниз, потирать кулачок о кулачок, поочередное поглаживание подушечек пальцев. Сжимать и разжимать кулачки |
| **Комарик**  Не кусай, комарик злой!  Я уже бегу домой.  *Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед (это*— *«хоботок», которым «комарик» пытается укусить ребенка). Мизинец и большой пальцы расслабить, опустив вниз (это «лапки»).* | **Корзинка**  *Ладони на себя, пальчики переплетаются и локти разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры.*  В лес корзинку я беру  И грибы в нее кладу. |
| **Мостик**  *Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.*  Мы над речкой из дощечек  Строим мостик золотой.  Через мостик человечек  Гонит козочку домой.  *или*  Шла коза по мостику  И виляла хвостиком,  Зацепилась за перила —  Прямо речку угодила. | **Моя семья**  Вот дедушка,  Вот бабушка,  Вот папочка,  Вот мамочка,  Вот деточка моя,  А вот и вся моя семья!  *Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся моя семья» второй рукой охватывать весь кулачок.* |
| **Пальцы вытяни пошире.**  Пальцы вытяни пошире,  Раз, два, три, четыре, пять.  Сжать их вместе, три, четыре -  И на месте поплясать:  На носок, потом на пятку,  Дружно делаем зарядку.  *Пальцы растопырить, затем убирать в кулак по одному, потом раскрыть пальцы «фонариком».*  *Подушечки мизинцев сомкнуть, остальные прижать к ладоням, кроме больших, затем подушечки больших пальцев сомкнуть, после - соприкосновение подушечек мизинцев, а следом больших.* | **Пальчик-мальчик**   * Пальчик-мальчик,   Где ты был?  - С этим братцем -  В лес ходил.  С этим братцем -  Щи варил.  С этим братцем -  Кашу ел.  С этим братцем -  Песни пел!  *Поочередно сгибать и разгибать все пальцы, начиная с мизинца* |
| **Разминка**  Ты, утенок не пищи!  Лучше маму поищи.  *Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук, можно использовать резиновые игрушки.* | **Семья**  *Пальцы сжать в кулак, показывая, начиная с большого. На последней строчке все пальцы «кланяются». Пальцы не напрягаются.*  Этот пальчик - дедушка,  Этот пальчик - бабушка,  Этот пальчик - папочка,  Этот пальчик - мамочка,  Этот пальчик-я!  Вот и вся моя семья! |
| **Сеничкино семечко**  Из кармана Сенечки  *Похлопать по карманам.*  Выпрыгнуло  *Колечком из большого и указательного пальцев дотронуться до «кармана».*  Семечко  *Дотронуться до пола, присесть. Руки положить на пол.*  В землю рыхлую упало -  *Наклонить голову, постепенно обхватывая ее руками.*  Там до темных дней проспало.  *Темп замедлить, глаза закрываем.*  Только семечко проснулось —  *Голова поднимается, глаза открываются.*  Сразу к солнцу потянулось.  *Встаем, голову вытягиваем вверх.*  Стебель над землей высок!  *Хорошо выпрямить спинку.*  Сверху вниз глядит цветок:  *Посмотреть на пол. Поворачивать голову в разные стороны.*  Здравствуй, Сеня-Сенечка!  Хочешь вкусных семечек? | **Собака**  *Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя собачий лай.*  Ав-ав-ав - я не пугаю,  Я с ребятами играю!  *Указательный палец и мизинец поднять вверх. Остальные пальцы выпрямить и собрать в щепоть.*  Шла собака через мост,  Четыре лапы, пятый хвост.  Если мост обвалится,  То собака свалится. |
| **Туча и дождик**  Туча по небу плыла  *Правая рука описывает дважды большой круг.*  Дождик за руку вела,  *Правая рука берет левую руку за большой палец (кисть не провисает).*  Он шагал на тонких ножках  В черных маленьких калошах.  *Руки вытянуты вперед, двигаются влево и вправо.*  Дождик всюду походил,  *Подушечки пальцев постукивают по всем частям тела, начиная с головы.*  На крылечке наследил,  *Шлепки по коленям.*  Топнул, шлепнул и умчался.  *Топнуть, хлопнуть в ладоши, помахать на прощание руками.* | **Уж как шла лиса по тропке**  Уж как шла лиса по тропке  *Указательный и средний пальцы левой руки «бегут» от плеча до кончиков пальцев правой, вытянутой вперед.*  Нашла грамоту в охлопке.  *То же по другой руке.*  Она села на пенек  И читала весь денек. |
| ***Улей***  Вот маленький улей, где пчелы спрятались.  Никто их не видит.  Вот они показались из улья.  Одна-две-три-четыре-пять!  З-з-з-з-з-з!  *Пальцы сжать в кулаки, затем сгибать по одному. Затем энергично шевелить ими.* | **Улитка**  *Большой палец и мизинец расставить в стороны, остальные прижать к ладони. «Рожки» то вытягиваются, то прячутся. Можно изобразить, как улитка ползет по столу.*  Улитка, улитка!  Высуни рога!  Дам тебе я хлеба  Или молока! |
| **Черепаха**  Вот моя черепаха,  Она живет в панцире.  Она очень любит свой дом.  Когда она хочет есть,  То высовывает головку.  Когда хочет спать,  То прячет ее обратно.  *Руки сжать в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.* | **Четыре брата**  Идут четыре брата на встречу старшему.  - Здравствуй, большак!  - Здорово, Васька — указка,  Мишка - середка,  Гришка - сиротка  Да крошка Тимошка!  *На вторую строку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим остальные пальцы.* |
| **Шалун**  Наша Маша варила кашу.  Кашу сварила, малышей кормила:  Этому дала,  Этому дала,  Этому дала,  Этому дала,  А этому не дала:  Он много шалил,  Свою тарелку разбил.  *На первые две строчки чертить пальцем круги по ладошке. На следующие четыре строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.* | **Шарик**  Надувайся, шарик, больше!  Лучше щечки раздувай!  Поиграй ты с нами дольше:  Катись, прыгай и летай!  *Кончики пальцев обеих рук придать друг к другу, ладошками образовать маленькие, а затем — большой «шарик». Когда воздух «выходит», принять ладонями исходное положение.* |
| **Щупальца осьминога**  *Пальцы сжать в кулачки и развернуты к себе. Слова произносим четко!*  Много ног у осьминога  *Поочередно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы.*  Все они ему нужны  *Пальцы в обратном порядке сгибаются в кулак.*  Заменяют ему руки  *Поочередно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы.*  Очень ловкие  *Пальцы в обратном порядке сгибаются в кулак.*  они  *Кулачки повернуть на себя и одновременно их раскрыть.* | **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. Проговария 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.* |
| **ПАЛЬЧИКИ В ЛЕСУ**  Раз, два, три, четыре, пять, вышли пальчики гулять. Этот пальчик в лес пошел, этот пальчик гриб нашел, этот резал, этот ел, ну, а этот лишь глядел!  *(взрослый держит перед собой кулачок ребенка)*  *(разгибает мизинчик)* *(разгибает безымянный пальчик)* *(разгибает средний пальчик)* *(разгибает указательный пальчик)* *(разгибает большой пальчик и щекочет ладошку)* | **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!  *(ребенок 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.* |
| **ПАУЧОК**  Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. Дождик с неба вдруг полил, Паучков на землю смыл. Солнце стало пригревать, Паучок ползёт опять, А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке | *Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки. Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям. Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит) Действия аналогичны первоначальным "Паучки" ползают на голове.* |
| **ПЧЁЛКИ**  Домик маленький на ёлке, Дом для пчёл, а где же пчёлки? Надо в дом постучать, Раз, два, три, четыре, пять. Я стучу, стучу по ёлке, Где же, где же эти пчёлки? Стали вдруг вылетать: Раз два, три, четыре, пять!  *Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке" Дети заглядывают в "улей".  Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки. Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают).* | **ЧЕРВЯЧКИ**  Раз, два, три, четыре, пять, Червячки пошли гулять. Раз, два, три, четыре, пять, Червячки пошли гулять.  Вдруг ворона подбегает, Головой она кивает, Каркает: "Вот и обед!" Глядь - а червячков уж нет!  *Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).*  *Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз. Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх. Сжимаем кулачки, прижимая их к груди* |
| **Пять утят**  Пять утят плывут вперёд, На берегу их мама ждёт, Но только четверо утят Вернулись к мамочке назад. Четверо утят плывут... Трое утят плывут... Двое утят плывут... Вот один плывёт вперёд, На берегу его мама ждёт, И сразу пятеро утят Вернулись к мамочке назад.  *Одна из рук - "мама утка" - стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы сложены щепоткой. Вторая рука - утята. Выполняем волнообразные движения по направлению к "утке". Количество разогнутых пальцев соответствует количеству утят (постепенно пальцы загибаются). На слова "На берегу их мама ждёт" "киваем" кистью руки ("мамой-уткой").* | **ВЕТЕР**  Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает.  А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит.  Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит.  *Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти. Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими. Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); "машем" ими в воздухе. Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения.* |
| **РЫБКИ**  Пять маленьких рыбок Играли в реке, Лежало большое Бревно на песке, И рыбка сказала: “Нырять здесь легко!” Вторая сказала: “Ведь здесь глубоко”. А третья сказала: “Мне хочется спать!” Четвёртая стала Чуть-чуть замерзать. А пятая крикнула: “Здесь крокодил! Плывите скорей, Чтобы не проглотил!” *Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе. Руки прижаты друг к другу; переворачиваем их с боку на бок.*  *Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.*  *Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест). Ладони поворачиваем на тыльную сторону одной из рук (рыбка спит). Быстро качаем ладонями (дрожь). Запястья соединены; ладони раскрываются и соединяются (рот). Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями (рыбки уплывают).* | **УЛИТКА**  В домике она сидит, Рожки высунув, молчит.  Вот улиточка ползёт Потихонечку вперёд.  На цветочек заползёт,  Лепесточки погрызёт.  Рожки в голову втянула, В домик спряталась, заснула.  *Одна из рук - "цветочек". Она стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладошка - чашечка цветка. Вторая рука - улитка. Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками. Указательный и мизинец вытянуты вперёд (рога улитки). "Улитка" раскачивается из стороны в сторону. Ползёт вперёд по столу. "Улитка" заползает на "цветочек". "Улитка" поочерёдно обхватывает пальцы ("лепесточки") второй руки ("цветочка"). Рука ("улитка") сворачивается в кулак ("втягивает рожки"). Вторая рука ("цветочек") закрывается, пряча "улитку" в "бутоне".* |
| **ЧАСЫ**  Мышь полезла в первый раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: “Бом!”, Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла второй раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: “Бом, бом!” Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: “Бом, бом, бом!”Мышь скатилась кувырком.  *Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки* *Один хлопок над головой*  *Руки "скатываются" на пол..*  *Два хлопка.*  *Три хлопка.* | **ПЕРЧАТКА**  Весёлая мышка Перчатку нашла, Гнездо в ней устроив,Мышат позвала.Им корочку хлеба Дала покусать,Погладила всех и отправила спать.  *Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Складываем ладоши "ковшом"* *Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест) Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.* *Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).* *Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим).* |
| **КОТЯТА**  У кошечки нашей есть десять котят, Сейчас все котята по парам  стоят: Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых  *Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.*  *Покачиваем руками, не разъединяя их.*  *Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).* | **У ЖИРАФОВ**  У жирафов пятна, пятна, пятна,  пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна,   пятнышки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носах, на животах,  на коленях и носках. У слонов есть складки, складки, складки,   складочки везде. У слонов есть складки, складки, складки,  складочки везде. На лбу, ушах, на шее,  на локтях, На носах, на животах,  на коленях и носках.  *Хлопаем по всему телу ладонями*  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела*  *Щипаем себя, как бы собирая складки.*  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.* |
| **ПОРОСЯТА**  Этот толстый поросёнок  целый день хвостом вилял, Этот толстый поросёнок   спинку об забор чесал. Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,  поросяток я люблю Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,  поросяток я люблю Этот толстый поросёнок   носом землю ковырял, Этот толстый поросёнок  что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,  поросяток я люблю Этот толстый поросёнок –  лежебока и нахал, Захотел спать в серединке  и всех братьев растолкал.  *Пальцы рук растопырены; поочередно "идём" по столику или коленочкам каждым из пальчиков. Мизинцы.*  *Безымянные.*  *"Фонарики".*  *Сжимаем и разжимаем кулачки*  *Средние.*  *Указательные.*  *Сжимаем и разжимаем кулачки*  *Большие.*  *Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь.* | **ДВА КОЗЛИКА**  Как-то раз к кому-то в гости Шёл козлёнок через мостик, А навстречу шёл другой, Возвращался он домой. Два рогатых глупых братца Стали на мосту бодаться, Не желая уступить И другого пропустить. Долго козлики сражались, Разбегались и толкались. Вот с разбега лбами - бух! И с моста в водичку - плюх! *На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные.* *Держим кисти горизонтально, сближаем руки.*  *На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха.*  *На слово "бух" - хлопаем в ладоши.*  *Роняем  руки на  колени.* |
| **ЖУЧОК**  Этот маленький жучок По земле  гуляет,Листик сладенький найдёт И его кусает. Чтоб ещё листочек съесть, Хочет он повыше влезть.Этот маленький жучок По траве  гуляет...Этот маленький жучок По кустам  гуляет...Этот маленький жучок Выше залезает,Вот он ямочку нашёл,Лёг и отдыхает.Он не будет вас кусать, Хочет он чуть-чуть поспать.  *Перебираем пальцами по ступням.*  *Щипаем ступни.*  *Перебираем пальчиками по ногам (со ступней до коленей). Перебираем пальцами по коленям. Перебираем пальцами по животу.*  *Перебираем пальцами по груди*  *"Жучок заползает" в ямочку на плече у шеи. Пальчики сжимаем в кулаки*  *Опускаем голову вниз, глаза закрываем.* | **СЕРЕНЬКИЙ КОЗЁЛ**  Как- то серенький козёл В огород поесть зашёл.Посмотрел по сторонам - Есть еда и здесь и там.Под копытами - трава,А над головой - листва. Наклонись - капусту кушай,А вверху - большие груши.Сзади огурцы растут, Впереди кусты цветут, Слева - молодой лучок, Справа - вкусный кабачок.Здесь - сто ягодок, там - двести, Козлик крутится на месте.И, пока он выбирал, Пёс его в сарай прогнал.  *Указательные пальцы выпрямлены, пальцы приставлены ко лбу. Идём вперёд. Поворачиваемся то в одну, то в другую сторону.*  *Опускаем подбородок.*  *Поднимаем подбородок вверх. Наклоняемся вниз. Встаём на носочки, тянемся вверх. Поворачиваемся назад. Возвращаемся обратно. Полуобороты вправо-влево. Наклоны вправо-влево. Крутимся. Наклонив голову, убегаем от "пса".* |
| **ЗМЕЙКА**  Посмотрите-ка, друзья, У меня живёт змея!*.* По дивану, по коврам Может ползать тут и там.Хоть и нет у змейки ножек, Очень быстро по дорожке, Широко открыв свой рот За лягушками ползёт. Нет у этой змейки глаз И поймала в этот раз Не лягушек, не стрекоз, А ребёночка за нос.  *Одна рука - "змея". Пальцы сомкнуты в щепоть. Руки взрослого или другого ребёнка - "дорожка". Медленно вращаем кистью руки*  *Выполняем рукой медленные волнообразные движения. "Змея" ползёт по дорожке, первый палец отведён вниз (рот). Сначала ползет медленно, а потом постепенно ускоряя темп (в соответствии с произносимым текстом). Пальцы вновь сомкнуты в щепоть. Крутим кистью руки (как бы оглядываясь).*  *Волнообразные движения рукой*  *"Змея" хватает за нос партнёра по игре.* | **ГВОЗДИ**  Бом, бом, бом, бом, По гвоздям бьём молотком. Гвозди не вбиваются, Только загибаются.Значит, клещи надо взять, Будем гвозди вырывать. Я тянул, тянул, тянул, Все я гвозди разогнул.  *Одна рука - "молоток" (сжимаем пальцы в кулак). Вторая рука (или рука партнёра по игре) - гвозди. Стоит на столе или коленях, опираясь на локоть, пальцы растопырены. "Молоток" стучит по "гвоздям" - по очереди по каждому пальцу.*  *Пальцы - гвозди - согнуты. Пальцы другой руки - клещи. Смыкаются в кольцо (первый-второй, 1-3, 1-4, 1-5, на усмотрение играющих) и "вырывают гвозди" - поочерёдно тянем пальцы другой руки, выпрямляя их.* |
| **ДОМ**  Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нём,Чтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла Чтоб вокруг забор стоял,Пёс ворота охранял. Солнце было,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 тянем вверх. Руки перед собой кольцом, пальцы соединены. Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев. Скрестить кисти рук, пальцы растопырены. "Стряхивающие" движения Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.* | **КРОЛИК**  Маленький кролик   с большими ушами,Розовым носом,Смешными усамиНорку глубокую роет себе Сильными лапками  в мягкой земле.Чистит он шёрстку себеИли спит.Кролик ушами всегда шевелитСлышит шаги и лисиц, и волков, Прячется в норку свою от врагов  *Кисти прижать к голове, как ушки.*  *Указательными пальцами дотронуться до носа.*  *Указательные пальцы прижаты к губам.*  *Роем норку (колени)*  *"Чистим шёрстку".*  *Руки складываем, кладём под щёку.*  *Шевелим "ушами". Сжаться в комочек или спрятаться в мамины коленки.* |
| **ЧЕРЕПАШКА**  Моя черепашка в  коробке живёт,  Купается в ванне,По полу ползёт.  Её на ладошке я буду носить,Она не захочет меня укусить  *Рука сжата в кулак. Большой палец сверху.*  *Рука лежит на другой ладони (или на ладони партнёра по игре Волнообразные движение кулаком в воздухе.*  *"Черепашка" ползёт по другой руке (своей или партнёра по игре). Руки возвращаются в исходное положение. Отрицательный жест головой* | **МОИ ВЕЩИ**  Вот это - мой зонтик, Я в дождь хожу с ним Пусть дождь барабанит - Останусь сухим. А вот моя книжкаМогу почитать, Могу вам картиночки В ней показать. Вот это - мой мяч, Очень ловкий, смешнойЕго я бросаю Над головой. А вот мой котёнок, Я глажу его, Мурлычет он так Для меня одного.  *Поднимаем правую руку над головой, сгибаем её (зонтик). "Барабаним" пальцами левой руки по правой (зонтику). Прижимаем ладони друг к другу, локти согнуты.* *Раскрываем ладони "книжечкой". Руки вытягиваем, ладони открыты.*  *Сжимаем кулачок, вращаем кистью руки. "Мячик прыгает" над головой, ударяясь о ладонь другой руки (или о ладонь партнёра по игре).* *Поочерёдно гладим одну руку другой.* |