# *Картотека пальчиковых гимнастик*

***«Девочки и мальчики»***
Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)
Ловко прыгают как мячики (прыгают)
Головой слегка качают (качают головой)
И красиво приседают (приседают)
Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)
Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)
Кулачки сжимают вот так. вот так (Показывают один кулачок, портом другой)
Ладошки раскрывают вот так, вот так (Поочерёдно раскрывают ладошки)
На ладошки мы подуем (Дуют поочерёдно на обе ладошки)
Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

***«Как живёшь?»***

- Как живёшь? - Вот так! (показать большой палец)
- А идешь? - Вот так»! («шагать» пальчиками по столу)
-Как даешь? - Вот так! (протягивать открытую ладонь)
- Ждёшь обед? - Вот так! (кулачок подпирает лицо)
- Машешь вслед? - Вот так! (помахать рукой)
-Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)
- А шалишь? - Вот так! (щёки надули и руками лопнули)

***«Огород».***

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца
Вырос у нас чеснок, (указательный)
Перец, томат, кабачок, (средний)
Тыква, капуста, картошка (безымянный)
Лук и немножко горошка. (мизинец)
Овощи мы собирали, ( мизинец)
Ими друзей угощали, (безымянный)
Квасили, ели, солили, (средний)
С дачи домой увозили. (указательный)
Прощай же на год, (большой палец левой руки)
Наш друг – огород! (большой палец правой руки)

***«Хлеб»***

Муку в тесто замесили, *(сжимают и разжимают пальчики)*

А из теста мы слепили: (п*рихлопывают ладошками, «лепят).*

Пирожки и плюшки,

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи -

Всё мы испечем в печи. (*поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца)*

Будет очень вкусно! (обе ладошки разворачивают вверх.)

«Подводный мир»

Посмотри скорей вокруг! (д*елают ладошку у лба «козырьком»)*

Что ты видишь, милый друг? (п*ристав*ляют *пальцы колечками у глаз.)*

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда. *(разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.)*

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит, (*«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом)*

Ну а к дому путь закрыт. (*правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).*

Мы ворота открываем, (*ладони разворачиваются параллельно друг другу.)*

В этот домик приглашаем.

***«Человечек»***

Раз, два, три, четыре, пять, *(сжимают и разжимают пальцы)*

Буду с мамой рисовать. *(круговые движения пальцев, сложенных в щепотку)*

Вот головка, вот животик, *(руками рисуют маленький и большой круг)*

Ножки, ручки, глазки, ротик

И прическа из колечек *(рисуют в воздухе колечки)*

Получился человечек. *(развести руки в стороны)*

Предметы гигиены

Ах вода, вода, вода! (*ритмично потираем ладошки имитируя «мытье рук»)*

Будем чистыми всегда!

Брызги-вправо, брызги –влево! (*пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая воду*)

Мокрым стало наше тело!

Полотенчиком пушистым (энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем)

Вытрем ручки очень быстро.

## *Картотека гимнастик для глаз*

**«Мостик»**
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса
*(Закрывают оба глаза)*
Наши глазки отдыхают, упражненья 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
*(Глазами двигают вправо-влево)*
Заниматься вновь начнем.
*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

**«Стрекоза»**
Вот какая стрекоза- как горошины глаза.
*(Пальцами делают очки.)*
Влево- вправо, назад- вперед-
*(Глазами смотрят вправо- влево.)*
Ну, совсем как вертолет.
*(Круговые движения глаз)*
Мы летаем высоко.
*(Смотрят вверх.)*
Мы летаем низко.
*(Смотрят вниз.)*
Мы летаем далеко.
*(Смотрят вперед.)*
Мы летаем близко.
*(Смотрят вниз.)*

**«Дождик»**
Дождик, дождик, пуще лей.
*(Смотрят вверх.)*
Капель, капель не жалей.
*(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи.
*(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи.

**«Ветер»**
Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*
Закачалось деревцо.
*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*
Ветер тише, тише, тише…
*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Деревца все выше, выше!
*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

**«Белка»**
Белка дятла поджидала,
*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
*(Смотрят вверх-вниз.)*
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
*(Моргают глазками.)*
И пошел играть в горелки.
*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

**«Заяц»**
Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
*(Смотрят вверх.)*
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
(*Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*
Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.
*(Моргают глазками.)*
Глазки закрывает.
*(Глазки закрывают.)*
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
*(Прыгаем, как зайчики).*

**«Теремок»**
Терем- терем- теремок!
*(Движение глазами вправо- влево.)*
Он не низок, не высок,
*(Движение глазами вверх- вниз.)*
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
*(Моргают глазами.)*

**«Кошка»**
Вот окошко распахнулось,
*(Разводят руки в стороны.)*
Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*
Посмотрела кошка вверх.
*(Смотрят вверх.)*
Посмотрела кошка вниз.
*(Смотрят вниз.)*
Вот налево повернулась.
*(Смотрят влево.)*
Проводила взглядом мух.
*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
*(Дети приседают.)*
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
*(Смотрят прямо.)*
И закрыла их в мурчаньи.
*(Закрывают глаза руками.)*

**«Лучик»**
Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
*(Моргают глазками.)*
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
*(Делают круговые движения глазами.)*
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
*(Отводят взгляд влево.)*
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
*(Отводят взгляд вправо.)*

**«Ночь»**
Ночь. Темно на улице. (*Выполняют действия, о которых идет речь)*
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 — 4 раза)

## *Картотека дыхательных гимнастик*

***«Надуй шарик»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

***«Качели»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх* (вдох),

*Качели вниз* (выдох),

*Крепче ты, дружок, держись*.

***«Пушок»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

***«Паровозик»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

***«Листопад»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

***«Гуси летят»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

***«Петушок»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

***«В лесу»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите

"ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***«Воздушный шарик»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

***«Насос»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенноприседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

***«Ножницы»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

***«Часики»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

***«Курочка»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

***«Снегопад»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

***«Трубач»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

***«Поединок»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

***«Пружинка»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

***«Кто дальше загонит шарик»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

***«Сердитый ежик»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

***«Ворона»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно
опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

***«Бегемотик»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться вположении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается* (вдох),

*То животик опускается* (выдох).

***«Вырасти большой»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

***«Ветряная мельница»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

***«Боевой клич индейцев»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

***«Регулировщик»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

***«Хомячок»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

***«Каша кипит»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

***«Лягушонок»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

***«Аист»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**«Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. : стоя, сидя, лёжа *(как удобно в данный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)*;какое дыхание: поверхностное *(лёгкое)* или глубокое;какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом*(автоматической паузой)*; тихое, неслышное дыхание или шумное.

**«Инопланетяне»**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. : 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный *(ая)*».

Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**«Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох*(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

*Повторить 3-6 раз.*

***«Волна»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

***«Дерево на ветру»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

***«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).***

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

***«Жук»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «*жу-у-у* - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

***«Подуй на одуванчик»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдохчерез рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

***«Парящие бабочки»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).