

МБДОУ «Красносельский детский сад «Тургай»  
комбинированного вида» Высокогорского  
муниципального района Республики Татарстан

## Картотека учителя-логопеда: «Здоровьесберегающие технологии».



Подготовила: Учитель-логопед  
Гарифуллина Нурзиля Ильгамовна

Здоровьесберегающие технологии-это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

-формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

-организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Виды здоровьесберегающих технологий:

1. Артикуляционная гимнастика.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Зрительная гимнастика.
5. Самомассаж.
6. Развитие мелкой моторики.
7. Мимическая гимнастика.
8. Физминутки.
9. Биоэнергопластика.

Здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности, эффективному развитию физических и психических качеств. Результатом эффективной работы педагогов в системе здоровьесбережения является снижение заболеваемости детей, повышение компетентности педагогов и родителей в данном направлении.

# Артикуляционная гимнастика

## Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины и т.д., значит можно тренировать и мышцы губ и языка. Для этого существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной. Даже, если ваш ребенок еще не говорит, артикуляционная гимнастика поможет укрепить мышцы органов речи и подготовит базу для чистого звукопроизношения.

## Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.

2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

4. Занятия артикуляционной гимнастикой позволяют всем — и детям и взрослым — научиться говорить правильно, четко и красиво.

## Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики

Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?

Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.

К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.

Если во время занятий язычок у ребёнка дрожит, слишком напряжён, отклоняется в сторону и малыш не может удержать нужное положение языка даже короткое время, обязательно обратитесь к логопеду. Возможно, понадобятся помощь врача-логопеда и специальный массаж.

Можно использовать механическую помощь, если у ребенка не получается какое-либо движение: ручкой чайной ложки или чистым пальцем помогите ребенку поднять язык вверх.

# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

## ОКОШКО



- широко открыть рот – "жарко"
- закрыть рот – "холодно"



## ЧИСТИМ ЗУБКИ



- улыбнуться
- открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы



## МЕСИМ ТЕСТО



- улыбнуться
- пошлёпать языком между зубами – "ля-ля-ля-ля-ля"
- покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



## ЧАШЕЧКА



- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кончик языка)



## ДУДОЧКА



- с напряжением вытянуть вперёд зубы (зубы сомкнуты)



## ЗАБОРЧИК (ЛЯГУШКА)



- улыбнуться, с напряжением обжигая сомкнутые зубы



## МАЛЯР



- зубы в улыбке
- приоткрыть рот
- кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо



## ГРИБОЧЕК



- улыбнуться
- поцокать языком, будто едешь на лошадке
- присосаться широким языком к нёбу



## КИСКА



- зубы в улыбке
- рот открыт
- кончик языка упирается в нижние зубы
- вытянуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы



## ПОЙМАЕМ МЫШКУ



- зубы в улыбке
- приоткрыть рот
- произнести "а-а-а" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)



## ЛОШАДКА



- вытянуть зубы
- приоткрыть рот
- поцокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)



## ПАРОХОД ГУДИТ



- зубы в улыбке
- открыть рот
- с напряжением проанести долгое "ы-ы-ы..."



## СЛОНИК ПЬЁТ



- вытянуть вперёд зубы трубочкой, образовать "хобот слоника"
- "набирать водичку", слегка при этом причмокивая



## ИНДУКИ БОЛТАЮТ



- языком быстро двигать по верхней губе – "бл-бл-бл..."



## ОРЕШКИ



- рот закрыт
- кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки, на щеках образуются твёрдые шарики – "орешки"



## КАЧЕЛИ



- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхние зубы
- кончик языка за нижние зубы



## ЧАСИКИ



- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой



## БЛИНЧИК



- зубы в улыбке
- приоткрыть рот
- положить широкий язык на нижнюю губу



## ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ



- улыбнуться
- открыть рот
- широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу



## ШАРИК



- надуть щёки
- сдуть щёки



## ГАРМОШКА



- улыбнуться
- сделать "грибочек" (т.е. присосаться широким языком к нёбу)
- не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)



## БАРАБАНЧИК



- улыбнуться
- открыть рот
- кончиком языка за верхними зубами: "дз-дз-дз..."



## ПАРАШЮТИК



- на кончик носа положить ватку
- широким языком в форме "чашечки", прижать к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх



## МЯЧ В ВОРОТА



- "вытолкнуть" широкий язык между зубами (словно загоняешь мяч в ворота)
- дуть с закрытым между зубами языком (щёки не надуть)



## **Дыхательных упражнений.**

### **Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:**

• Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.

• Занятия проводить до еды.

• Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

• Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.

• Выдох должен быть длительным, плавным.

• Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).

• В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.

• Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.

• Достаточно трех-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.

• Дозировать количество и темп проведения упражнений.

• После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2–3 секунды.

#### **1. «Цветок распускается»**

*И.п.:* руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

*Выполнение:* медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4-6 раз.

#### **2. «Поднимаем выше груз»**

*И.п.:* основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

*Выполнение:* медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох. Возвращение в и.п. – выдох – 6-8 раз.

#### **3. «Лес шумит»**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе.

*Выполнение:* наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох, наклон влево – вдох, в и.п. – выдох. 5-6 раз.

#### **4. «Травушка колышется»**

*И.п.:* основная стойка, руки опущены вниз.

*Выполнение:* поднять руки вверх, плавно покачивать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. 4-5 раз.

#### **5. «Травушка растет»**

*И.п.:* стоя на коленях, руки к плечам.

*Выполнение:* поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох. Опустить руки на плечи – выдох. 3-5 раз.

#### **6. «Грибок»**

*И.п.:* глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

*Выполнение:* медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок растет). 6-8 раз.

#### **7. «Насос»**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

*Выполнение:* глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

**8. «Вертолет»**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки в стороны.

*Выполнение:* глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

**9. «Хлопушка»**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

*Выполнение:* глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленях – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**10. «Здравствуй, солнышко»**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

*Выполнение:* медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

**11. «Рубка дров»**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены.

*Выполнение:* вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину. Мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в и.п., вдох диафрагмой.

# Пальчиковая гимнастика

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь. У детей, с которыми часто проводили пальчиковые игры, даже почерк намного лучше, чем у других. Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития.

## 1)Засолка капусты

Мы капусту 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 ждем. *(Сжимать и разжимать пальцы.)*

## 2.Варим компот

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много. Вот: *(Левую ладошку держат "ковшиком", а указательным пальцем правой руки "мешают")*

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок, *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого пальчика)*

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ. *(Опять "варят" и "мешают")*

## 3.Прогулка в лес

— Мальчик-с-пальчик, где ты был? *(Большой палец левой руки четыре раза сгибается.)*

Долго по лесу бродил! *(Большой палец правой руки четыре раза сгибается.)*

Встретил я медведя, волка,

Зайку, ёжика в иголках, *(большой палец правой руки поочередно соприкасается с остальными),*

Встретил белочку, синичку,

Встретил волку и лисичку,

Всем подарки подарил,

Всяк меня благодарил. *(четыре пальца последовательно сгибаются — «кланяются»).*

## 4. По грибы

Пальчик, пальчик, где ты был? *(Пальцы сжаты в кулак.)*

Этот пальчик в лес ходил, *(отгибается мизинец).*

Этот пальчик гриб нашёл, *(отгибается безымянный палец).*

Этот пальчик чистить стал, *(отгибается средний палец).*

Этот пальчик жарить стал, *(отгибается указательный).*

Этот пальчик всё съел,

Оттого и потолстел. *(отгибается большой палец).*

Можешь пальцы сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять. *(считается каждый палец отдельно).*

# Зрительная гимнастика

Проведение зрительных упражнений на занятиях учителя - логопеда способствует улучшению зрительных функций детей после работы на компьютере, способствует обогащению и активизации словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

- 1.«Совушка» Плотно закрывать и широко открывать глаза (30 секунд).
- 2.«Часики» Посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (5 – 6 секунд)
- 3.«Стрелочки бегут» Вращать глазами по кругу: в левую сторону и обратно (5 – 6 секунд)
- 4.«Бабочка»Описывать глазами горизонтальную восьмерку (5 – 6 секунд)
- 5.«Восьмерка»Описывать глазами цифру 8 (5 – 6 секунд)
- 6.«Волны» – с проговариванием «вверх - вниз» (6 – 8 секунд)
- 7.«Клубочек» Вращение глазами в одну сторону «наматываем», в другую «разматываем клубочек» (6 – 8 секунд)

## 8.«Домашний животные»

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Закружилась голова,  
Кружится в глазах листва,  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю лег.

## 9.«Домашние птицы»

Перед нами петушок –  
Он с земли зерно клюют.  
Слева – курица идет,  
Справа – уточка плывет.  
Сверху солнце ярко светит,  
Согревает всех на свете.



# Самомассаж

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребёнком.

Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Использование приемов самомассажа полезно по многим причинам:

- это стимуляция кинестетических ощущений мышц для активизации речи;
- развития межполушарных связей;
- развития мелкой моторики;
- релаксации;
- нормализации мышечного тонуса мышц и эмоциональной сферы детей.

Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях детского сада. Самомассаж можно включить в совместную деятельность учителя-логопеда и дошкольников.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5 – 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3 – 4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребёнок должен вымыть руки и лицо.

Дети выполняют приёмы самомассажа под руководством логопеда. Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Перед выполнением приёмов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу (дети могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лёжа).

Вначале массажные приёмы дети выполняют при наличии зрительного контроля, а затем и без него.

***Одним из действенных способов является использование на занятиях элементов самомассажа ушных раковин.***

Самомассаж ушных раковин способствует:

- нормализации кровотока во всём организме;
- улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности;
- это – один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека.

***Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин:***

- самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук;
- используются такие приёмы массажа: поглаживание, растирание, разминание;
- должны быть учтены гигиенические основы массажа;
- дозировка по времени – не более 2 минут;
- частота проведения самомассажа ушных раковин 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия;
- дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным.

Немаловажным является то, что такой вид массажа дети могут выполнять самостоятельно. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия.

**Самомассаж рук** оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов проводящих путей, активизирует биологически активные точки. На занятиях детей знакомят с приемами классического массажа пальцев, ладоней, предплечий и плеч. Помимо приёмов классического самомассажа можно включить использование различных предметов (прищепки, орехи, карандаши, сухие мини-бассейны с фасолью, горохом).

Японский ученый Намикоши Токухиро считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

- массаж большого пальца – повышает активность мозга,
- массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу,
- массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника,
- массаж безымянного пальца – стимулирует печень,
- массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Японский ученый Йосиро Цуцуми разработал систему упражнений для самомассажа:

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, а затем медленно поднимаются к основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками

2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»: их нужно - вертеть в руках, - щелкать по ним пальцами, - «стрелять», - направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания

3. Массаж грецкими орехами: - катать два ореха между ладонями, - один орех прокатывать между пальцами - удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук

4. Массаж шестигранными карандашами: - пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами - удерживать в определенном положении в правой и левой руке

5. Массаж «четками». Перебирание четок развивает пальчики, успокаивает нервы. Перебирание сочетают со счетом, прямым и обратным.

**Самомассаж стоп** дошкольники проводят в положении сидя, закинув одну ножку на колено другой ноги. Вначале массируется вся стопа (поглаживание, растирание, надавливание), растирают подошву от пятки к пальцам и обратно. Затем надо потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями. Потом вновь поглаживают всю стопу и проводят вращательные движения пальцев и голеностопного сустава.

Массаж большого пальца требует более длительного воздействия, поскольку там сконцентрированы рефлексогенные зоны головы, основания черепа. Массаж стоп целесообразно проводить утром и в течение дня, но не перед тихим часом.

**Самомассаж мышц языка** это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме порекомендуемой схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

### **Самомассаж мышц головы и шеи**

1. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

2. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части к яремной ямке.

### **Самомассаж мышц лица**

1. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

3. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

4. «Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

6. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

7. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3—5 секунд.

8. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

9. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

10. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

11. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

12. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

13. «Расческа». Поглаживание губ зубами.

14. «Молоточек». Постукивание губ зубами.

15. Всосывание верхней и нижней губы попеременно.

16. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

17. «Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

18. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

19. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

20. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

21. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы век сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

22. «Пальцевой душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

23. «Испечем блины». Похлопать ладошками по щекам.

24. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

### ***Самомассаж мышц языка***

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1. «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

2. «Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь зубы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно также убирать язык внутрь рта.

3. «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

4. «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

5. «Пожуем грушу». Использовать для упражнения спринцовку №1. Сложить ее в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребенка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать. Это упражнение используется не только для массажирования языка, но и для активизации движений жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

### ***Самомассаж ушных раковин***

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за мочки ушей и потянуть их вниз 4—5 раз.

3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2—3 секунды.

## *Мимическая гимнастика*

Мимическая гимнастика направлена на активизацию произвольной мимики и формирование произвольных движений мышц лица детей.

Необходимость выполнения упражнений из комплекса мимической гимнастики обусловлена тем, что у детей, посещающих занятия логопеда наблюдаются слабый тонус лицевых мышц, невыразительная мимика, что приводит к нечеткости и смазанности речи.

Важно учитывать тот факт, лицевые мышцы активно участвуют в процессе речи. Мимическая гимнастика снимает напряжение мышц речевого аппарата, служат развитию памяти и внимания, и конечно развивает в целом артикуляционный аппарат. Во время мимической гимнастики у детей развивается способность произвольно выполнять дифференцированные мимические движения и осуществлять за ними контроль.

1. Губы в трубочку и расслабить.
2. Углы рта в стороны и расслабить.
3. Выдувание воздуха из уголков рта, поочередно.
4. Открыть рот, соединить губы в тугий кружочек и расслабить.
5. Посвистеть.
6. Показать зубы верхней челюсти.
7. Показать зубы нижней челюсти.
8. Облизывание верхней и нижней губы.
9. Надуть щёки и расслабить.
10. Втянуть щёки и расслабить.
11. Набрать воздух под верхнюю губу.
12. Набрать воздух под нижнюю губу.
13. «Перегонять» воздух из одной щеки в другую.
14. Беззвучное произнесение губных звуков: м, б, п, а также о, у, я.
15. Беззвучное произнесение слов: боб, бип, бон, ком, ром, ком, Тим.

## *Развитие мелкой моторики*

*Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий мышечной, костной и нервной систем человека, зачастую в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног. Часто для понятия «мелкая моторика» используется такой термин как «ловкость».*

Способов, которые совершенствуют мелкую моторику, очень много:

1. Использование развивающих игрушек
2. Пальчиковая гимнастика
3. Массаж и самомассаж.
4. Изобразительная деятельность (лепка, рисование, резание по контуру, вырезание предметов на глаз).
5. Ручной труд.

При этом происходит:

- развитие мозга ребенка;
- стимулирование развития речи;
- развитие творческих способностей;
- развитие фантазии;
- расслабление мышц рук и всего тела;
- улучшение произношения звуков.

### 1. Использование развивающих игрушек.

В настоящее время современным рынком предлагается множество интересных детских игрушек, цель которых – развитие мелкой моторики у детей, как средство развития речи. Роль игрушки для развития мелкой моторики у детей заключается в том, чтобы ускорить, а также усовершенствовать данный навык в развитии ребенка.

*Игрушки-шнуровки.*

**Шнуровка** даёт возможность придумать множество игр. Это и непосредственно шнурование, и возможность использовать элементы «шнуровки» в сюжетно-ролевых играх или изучать основные цвета. Игры-шнуровки созданы с целью развития мелкой моторики рук, усидчивости и глазомера. В процессе игры совершенствуется координация движений и гибкость кистей рук. «Шнуровки» способствуют развитию мелкой моторики, логического мышления, речи, и как результат – стимулируют развитие органов артикуляции (речевого аппарата).

*Различные пирамидки.*

**Пирамидка** – это одна из базовых развивающих игрушек для ребёнка . Эта игрушка помогает развивать мелкую моторику, логическое мышление, освоение новых форм, различных форм и размеров, а также цветов. Пирамидка, изготовленная из дерева, несёт в себе положительную энергию деревянной игрушки. Элементы такой пирамидки приятно держать в руках, поскольку они всегда тёплые на ощупь, а шероховатая поверхность отлично развивает тактильную чувствительность ребенка.

**Кубики** При помощи деревянных или пластмассовых кубиков можно конструировать башни, строить крепости и дома. Кроме того, продаются деревянные

кубики с нанесёнными на них картинками (например, овощи, домашние животные, герои сказок), благодаря которым игра в кубики переходит в собирание картинки. Это уже не только развитие мелкой моторики и пространственного мышления, но и развитие внимания и логики.

### **Конструкторы**

**Доски Сегена (рамки, вкладыши)**- Доски Сегена представляют собой разборные картинки, это деревянные доски с вкладышами, на которых изображены различные живые или неживые предметы. Ребенок должен закрыть доску составляющими элементами, подобрав нужную по рисунку и размеру часть. Данная игра способствует развитию речи, логики, координации движений, мелкой моторики рук, а также пространственного восприятия малыша.

**Фигурки на магнитах.** Используя магнитную мозаику у ребенка развивается мелкая моторика, координация движений и пространственного мышления. А фантазии ребенка помогут раскрыться различные фигурки в виде разноцветных букв, цифр и геометрических фигур.

**Кубы-сортёры.** Благодаря таким занятиям ребенок развивает мелкую моторику пальцев рук, а также знакомится с различными геометрическими фигурами и различными цветами. Ну чем не увлекательное занятие!

**Пазлы.** Собирая красочные картинки, ребенок развивает не только мелкую моторику, но и внимательность, сообразительность, логическое мышление, координирование работы глаз и кистей рук.

**Мозаика.** Игры с разными мозаиками способствуют развитию мелкой моторики, сообразительности и творческих способностей ребёнка.

## **2. Пальчиковые игры, пальчиковые куклы и куклы-перчатки**

Пальчиковые игры народная мудрость принесла к нам из глубины веков. Всем нам хорошо известны игры «Сорока-ворона», «Ладушки», «Коза-рогатая» и многое другое. Игры и гимнастика для пальчиков помогают в общем всестороннем развитии ребенка.

По своей сути пальчиковые игры – это массаж и гимнастика для рук. Пальчиковые игры проводятся прямо за партой в сопровождении веселых стишков. Стихи рекомендуется читать наизусть. Необходимо, чтобы не только дети видели ваше лицо, но чтобы и вы видели их лица и наблюдали за впечатлением от текста стихотворения и самой пальчиковой игрой.

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у детей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

В пальчиковых играх одним из основных массажных приемов является поглаживание. Его следует выполнять ритмично, спокойно, свободно и легко скользя по коже кончиками пальцев или ладонью.

Другим основным массажным приемом в пальчиковых играх считается растирание. Растирание выполняется подушечками пальцев или ладонью. К данному приему относятся еще и такие массажные движения, как пиление, строгание, штрихование и пересекание.

Вот на улице мороз!

Эх, быстрее потрите нос!

Каждый пальчик согреваем!

Сильно – сильно растираем!

Весьма полезным массажным приемом в пальчиковых играх является вибрация, к которой относятся похлопывание, рубление, поколачивание, встряхивание и т.д. Так, слабая вибрация повышает мышечный тонус, а сильная снимает повышенный тонус и снимает нервную возбудимость.

На логопедических занятиях можно организовывать пальчиковый театр. Это увлекательная дидактическая игра, которая стимулирует развитие мелкой моторики, развивает воображение, память, мышление, внимание, помогает развивать словарный запас и активизирует речевые функции, формируя творческие способности.

### 3. Массаж и самомассаж.

Самомассаж является прекрасным средством развития мелкой моторики рук. самомассаж можно выполнять, как с предметами, так и без них (пальчиковые игры).

Одним из приемов самомассажа является использование *массажеров* разной формы и величины (мячики «ежики»). Чтобы данный вид тренинга оказался для детей скучным и утомительным занятием, предлагаю веселые стихотворные тексты. На занятиях часто использую игровые упражнения с использованием *массажного шарика «Су Джок»*. Детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм.

Использую в своей работе по развитию мелкой моторики *бельевые прищепки* разного цвета и формы. Занятия с прищепками начинаю с того, чтобы показать детям, как прищепка может «открывать» и «закрывать» рот.

Исходное положение для каждого упражнения: рука согнута в локте, стоит на столе. Прищепка удерживается указательным и большим пальцами. В последующих занятиях можно задействовать обе руки и ритмично закрывать и открывать прищепки по ходу проговаривания текста.

Можно бельевые прищепки надевать на ногтевые фаланги пальцев (кроме большого) и ударять пальчиками по парте на каждый ударный слог.

Левая рука:

Правая рука:

Вот проснулся, встал гусенок,

Пальцы щиплет он спросонок.

- Дай, хозяйка, корма мне

- Раньше, чем моей родне!

С помощью прищепок может получиться волшебство! Из круга солнышко (Солнышко утром рано встает. Лучики тянет – тепло нам дает), из треугольника елочка. Работая с прищепками дети развивают не только мелкую моторику, но и цветовое восприятие.

На логопедических занятиях успешно применяю игровые упражнения с *пуговицами*. Благодаря такому массажу стимулируются кончики пальцев рук и ладоней, происходит активизация сенсорно – моторных функций, необходимых для успешного взаимодействия с окружающим миром.

Некоторые игры, которые можно применять для развития мелкой моторики рук.

Коробка заполняется пуговицами разного размера, разного цвета, формы, предлагается выполнить следующие упражнения:

- опустите руки в коробку;

- поводите ладонями по поверхности

- пересыпать из ладошки в ладошку;



- найти самую большую пуговицу, самую маленькую, самую квадратную, гладкую и т.д.;

- пересыпать пуговицы в прорезь банки.

Используется для массажа рук и природные материалы – *шишки, грецкие орехи*:

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

(два грецких ореха ребенок держит в руке и вращает их один вокруг другого).

С помощью счетных палочек выкладываем буквы. Различные фигуры. Желательно, чтобы счетные палочки были ребристыми (служат дополнительным массажем). Выполняем массаж пальчиков с помощью *карандашей, губок для мытья посуды, проволоки*.

Игры с крупами тоже эффективный прием в развитие мелкой моторики рук («Пересыпаем крупу», «Прячем ручки», «Найди игрушку» и т.д.).

#### 4. Изобразительная деятельность.

Особенно положительное влияние на развитие мелкой моторики рук оказывает изобразительная деятельность:

1. Рисование – это может быть раскрашивание, обведение трафаретов, штриховка и т.д.

Применяется на логопедических занятиях и способы нетрадиционного рисования. Ребята с удовольствием рисуют пальчиками на манной крупе (Игра «Волшебный поднос»). Можно написать букву, слово или пофантазировать на понравившуюся тему. Такая деятельность с использованием нетрадиционных способов рисования, позволяет развивать мелкую моторику пальцев рук, что оказывает положительное влияние на речевые зоны коры головного мозга. Кроме того, развивает память, внимание, учит ребенка думать, анализировать, сочинять и воображать. Рисование пальчиками на крупе можно отнести и к самомассажу.

2. Лепка из пластилина, глины, слоеного теста.

Во время лепки развивается не только мелкая моторика рук, но и навыки ручного труда. Дети учатся координировать движения рук, приобретают сенсорный опыт. Например, игра «Забавные картинки» (равномерно распределить пластилин на картон и с помощью различных горошин выкладывать рисунки).

Все перечисленные способы развития мелкой моторики рук оказывают благотворное влияние на развитие речи ребенка. Поэтому важно как можно раньше создавать условия для накопления ребенком практического двигательного опыта, развития навыков ручной умелости.

Уделяя должное внимание упражнениям, играм на развитие мелкой моторики, мы решаем сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияем на общее интеллектуальное развитие ребенка, во-вторых, ребенок быстрее и лучше начинает говорить. Нужно помнить, что чем «умнее» руки, тем умнее ребенок.

# Биоэнергопластика

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти рук. Оно оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Биоэнергопластика оптимизирует психологическую базу речи, улучшает моторные возможности ребенка по всем параметрам, способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов. Биоэнергопластика позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям. Это особенно важно, так как в жизни дети не видят свою артикуляцию.

Работа в системе биоэнергопластики:

- первично активизирует естественное распределение биоэнергии в организме ребенка;

- стимулирует интеллектуальную деятельность;

- развивает координацию движений, мелкую и общую моторику;

- развивает артикуляционный аппарат;

- формирует эмоционально-психическое равновесие, активное физическое состояние, активизирует психические процессы.

Варианты упражнений:

1) Упражнение «Часики»

Тик-так, тик-так,

Язычок качался так,

Словно маятник часов.

Ты в часы играть готов?

(сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево – вправо)

2) Упражнение «Качели»

Сели дети на качели

И взлетели выше ели,

Даже солнышка коснулись,

А потом назад вернулись.

(движения ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз)

3) Упражнение «Лягушка»

Подражаем мы лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам.

Вы сейчас тяните губки-

Я увижу ваши зубки.

Мы потянем-перестанем

И нисколько не устанем.

(пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 –пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 –ладонь сворачивается в кулак.)

4) Упражнение «Слонёнок»

Я водичку набираю

И ребяток поливаю!

Буду подражать слону!

Губы «хоботом» тяну.

А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.

(ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.)

5) Упражнение «Блинчики»

Испекли блинов немножко,

Остудили на окошке.

Есть их будем со сметаной,

Пригласим к обеду маму.

(ладони с сомкнутыми пальцами соединяем дуг с другом)

6) Упражнение «Чашечка»

Вкусных мы блинов поели,

Выпить чаю захотели.

Язычок мы к носу тянем,

Чашку с чаем представляем.

(пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение «чашечки»)

7) Упражнение «Лошадка»

Я- весёлая лошадка,

Тёмная, как шоколадка.

Язычком пощёлкой громко,

Стук копыт услышишь звонкий.

(Рука в горизонтальном положении (лежит на столе). Ладонь с сомкнутыми пальцами согнута. Под счёт поочерёдно касаются стола кончики пальцев и запястье.)

Но одни и те же упражнения быстро надоедают ребенку. Для того, чтобы заинтересовать детей, все упражнения можно объединить в небольшие сказки.

Сказка «Три поросёнка»

Жили-были три поросенка. Говорить они не умели — только визжали.

Каждое утро Наф-Наф чистил зубы. («Почистим зубки».)

Обходил вокруг дома. (Круговые движения языка.)

Белил потолки. («Маляр».)

Строил мостики, забивал гвозди. («Грибок», «цоканье».)

А его глупые братья сдували одуванчики. (Выработка плавной, длительной, непрерывной воздушной струи.)

В это время Волк решил испугать маленьких поросят — сдуть их домики из соломы и прутьев. («Кто дальше загонит мяч»? «Фокус» — щеки не раздувать.)

Поросята испугались и побежали к брату. («Цоканье».)

А Волк решил забраться в их домик через трубу — и свалился в котел. («Чашечка».)

Зашипел кипяток в котле, обжег Волка. (Ш-ш-ш-ш-ш.)

И в завершении мастер – класса улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем спасибо!

# Физминутки

## Хлопки

Детки хлопать так умеют, своих ручек не жалеют.  
Вот так, вот так, вот так, своих ручек не жалеют.

## Наши ручки

Наши ручки хлопают – вот так, вот так.  
Наши ножки топают, вот так, вот так.

## Мишка

Мы потопаем, как мишка: топ-топ-топ-топ!  
Мы похлопаем, как мишка: хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!  
Лапы вверх, мы поднимаем, на другие приседаем.

## Сначала буду маленьким

Сначала буду маленькой, к коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большой, до солнца дотянусь.

## Давайте вместе с нами!

Давайте вместе с нами (поднимаем руки в стороны)  
Потопаем ногами (топаем ногами, стоя на месте),  
Похлопаем в ладоши (хлопаем в ладоши),  
Сегодня день хороший! (поднимаем прямые руки вверх - в стороны.)

## Мы топаем ногами

Мы топаем ногами, раз, два, три.  
Мы хлопаем руками, раз, два, три.  
Качаем головой, раз, два, три.  
Мы руки поднимаем, раз, два, три.  
Мы руки опускаем, раз, два, три.  
Мы руки подаем, раз, два, три.

## Котик

Котик лапкой умывается  
Видно, в гости собирается  
Вымыл носик. Вымыл ротик.  
Вымыл ухо. Вытер сухо.

## Киску очень я люблю

Киску очень я люблю, с ней я песенку пою: мяу, мяу, мяу, мяу, мяу, мяу.  
И собачку я люблю, с ней я песенку пою: гав-гав-гав, гав-гав-гав.  
И лягушку я люблю, с ней я песенку пою: ква-ква-ква, ква-ква-ква.

## Зайка

Зайка шёл, *(имитируем движения ходьбы, приседания, показываем: как ест зайчик)*  
Зайка шёл, капусту нашёл, сел, поел и дальше пошёл,  
Зайка шёл, зайка шёл, морковку нашёл, сел, поел и опять пошел.

## Солнышко

Вот как солнышко встает *(медленно поднимаем руки вверх)* выше, выше, выше!  
К ночи солнышко зайдет *(медленно опускаем руки)* ниже, ниже, ниже.

Хорошо-хорошо солнышку живётся, *(делаем ручками фонарики)*  
И нам вместе с солнышком весело живётся *(хлопаем в ладоши)*

### Тесто

Тесто мы месили *(сжимаем кисти рук)*  
Мы пирог лепили *(ладошки лепят)*  
Шлёп, шлёп, шлёп, шлёп  
Слепим мы большой пирог! *(разводим руки)*

### Где же наши ручки

У меня пропали руки. Где вы, рученьки мои? *(руки за спиной)*  
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять *(показываем руки)*  
У меня пропали ушки *(ушки закрывают ладошками)*  
Где вы, ушеньки мои?  
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять *(показываем ушки)*  
У меня пропали глазки *(закрываем глаза ладонями)*.  
Где вы, глазоньки мои?  
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять *(убираем ладошки от глаз)*.

### Ножками затопали

Ножками затопали *(топаем)*  
Ножками притопнули *(притопываем)*  
Вот такой сапожок *(выставляем ножки по очереди)*  
Попляши со мной, дружок! *(кружимся)*

### Мы, листики осенние

Мы, листики осенние, на веточках сидели.  
Дунул ветер - полетели.  
Полетели, полетели и на землю сели.  
Ветер снова набежал и листочки все поднял,  
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

### Самолёты загудели

Самолёты загудели *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*,  
Самолёты полетели *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*,  
На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям)*,  
Да и снова полетели.

### Тук-тук

Тук-тук-тук! *(3 удара кулаками друг о друга)*  
Да-да-да! *(3 раза хлопаем в ладоши)*  
Можно к вам? *(ещё 3 удара кулаками)*  
Рад всегда! *(ещё 3 хлопка в ладоши)*

### Катились колёса

Катились колёса, колёса, колёса *(руки согнуты, толкающие движения)*  
Катились колёса всё влево, всё косо *(руки на поясе, вращательные движения туловищем)*  
Скатились колёса на луг под откос *(вращательные движения в другую сторону)*  
И вот, что осталось от этих колёс *(выпрямиться, развести руки в стороны)*.

### Поезд

Поезд мчится и свистит *(идем по кругу)*  
И колёсами стучит. *(руки согнуты в локтях синхронные вращательные движения обеими руками)*;

Я стучу, стучу, стучу, (*шаг в сторону- притоп, вращать руками, имитируя движения колес*)

Всех до дачи докачу.

Чу- чу, чу-чу, всех до дачи докачу.

### Часы

Тик-так, тик-так, (*наклоны туловища вправо-влево, по тексту*)

Все часы идут вот так: тик-так.

Налево-раз, направо-раз,

Мы тоже можем так

Тик-так, тик-так.

### Гром

Ох, ох что за гром?

Ох, ох что за гром? (*руки - к щекам, наклоны в сторону*)

Муха строит новый дом (*движения, имитирующие работу с молотком*).

Молоток: тук-тук (*хлопки руками*),

Помогать идёт петух (*шаги с наклонами в стороны*).

### Кто как стучит

Тики – так, тики-так, (*стучим вытянутыми руками по бокам*) так часики стучат.

Туки – так, туки -так, (*руки перед собой, кулаки сжаты, «велосипед»*) так колеса стучат.

Токи – ток, токи -ток, (*руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой*) так стучит молоток.

Туки – ток, туки- ток, (*топаем по полу*)так стучит каблучок.

### Маленький бычок

Маленький бычок, (*приседаем и встаем*)

Желтенький бочок, (*наклоны в сторону*)

Ножками ступает, (*топаем*)

Головой мотает (*мотаем головой*)

Где же стадо? Му-у-у (*поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону*)

Скучно одному-у-у-! (*наклоняемся вниз и машем вытянутыми руками*).

### Совушка-сова

Совушка-сова, (*машем руками «крылья»*)

Большая голова (*«рисует» руками круг*)

На пеньке сидит, (*приседаем*)

Головой вертит,

Крыльями хлоп-хлоп! (*прямыми руками хлопаем по бокам*)

Ножками топ-топ!

### У меня, у тебя

У меня, (*показываем руками на себя*)

У тебя (*разводим руки, показывая на соседей*)

Блестящие глазки, (*показываем глазки*).

У меня, у тебя – чистые ушки (*показываем ушки*).

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки (*хлопаем в ладоши*).

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке (*прыгаем на месте*).

У меня, у тебя аленькие губки, (*показываем глазки*).

У меня, у тебя розовые щечки (*показываем щечки*).

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки (*хлопаем в ладоши*).

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке *(прыгаем на месте)*.

#### Зайчик

Зайка серенький сидит *(имитируем движения зайчика по тексту)*

И ушами шевелит. Вот-так, вот-так он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Вот-так, вот-так надо лапочки согреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Вот-так, вот-так надо зайке поскакать.

Кто-то зайку напугал. Зайка - прыг и убежал.

#### Курочка и цыплятки

Вышла курочка гулять, *(мама-курица идет по комнате, дети за ней)*

Свежей травки пощипать, *(приседаем, щиплем пальцами воображаемую травку)*

А за ней ребятки – жёлтые цыплятки.

Ко-ко, ко-ко, ко-ко-ко! Не ходите далеко, *(грозим указательным пальцем)*

Лапками гребите, *(гребем ладошками по полу)*

Зёрнышки ищите *(стучим пальцами по полу)*.

#### Жили-были зайчики

Жили-были зайчики на лесной опушке *(складываем ручки у груди – «зайчики»)*

Жили-были зайчики в маленькой избушке *(складываем ручки над головой «домиком»)*

Мыли зайки ушки *(трогаем ушки руками)*

Мыли зайки лапочки *(гладим ручки)*

Наряжались зайчики *(руки на пояс, повороты вправо-влево)*

Одевали тапочки *(поднимаемся на носочки)*.

#### Птички

Прилетели птички, *(«летаем» по комнате, размахивая руками, как крыльями)*,

Птички-невелички, всё летали, всё летали, крыльями махали.

На дорожку прилетали, *(приседаем)*,

Зернышки клевали *(стучим пальчиками об пол)*.

#### Петушок

Шёл по берегу петух, *(шагаем с раскачиванием в стороны, руки держим за спиной)*

Поскользнулся, в речку бух! *(делаем круговые движения руками, приседаем)*,

Будет знать петух, что впредь *(грозим пальчиком)*,

Надо под ноги смотреть. *(делаем наклоны вперёд)*

#### Строим домик

Стук-стук - постук, раздаётся где то стук.

Молоточки стучат, строят домик для зайчат -

Вот с такою крышей, *(ладошки над головой)*

Вот с такими стенами, *(ладошки около щёчек)*

Вот с такими окнами, *(ладошки перед лицом)*

Вот с такою дверью, *(одна ладошка перед лицом)*

И вот с таким замком! *(сцепили ручки)*

#### Комар

Летит муха вокруг уха, жжж *(водим пальчиком вокруг уха)*

Летят осы вокруг носа, сссс *(водим пальчиком вокруг носа)*

Летит комар, на лоб - оп *(пальчиком дотрагиваемся до лба)*

А мы его - хлоп *(ладошкой до лба)*

И к уху, зззз (*зажимаем кулачок, подносим его к уху*)  
Отпустим комара? Отпустим! (*подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку*)

### Зоопарк

В зоопарке живет слон - мы потопаем, как он (*громко топаем ногами на месте*).  
Мы лошадок увидали и копытами стучали (*идем, высоко поднимая колени*)  
Обезьянки прыгают, по деревьям шмыгают (*подпрыгиваем*).  
Мишка, мишка, косолапый, ты и здесь шалишь, косматый (*переваливаемся с ноги на ногу*).  
Гордо голову задрал, у куста стоит жираф (*поднимаем руки над головой*).  
Вот зубастый крокодил, широко он пасть раскрыл (*двумя руками изображаем пасть крокодила, открываем и закрываем ее*).

### Домик

Я гуляю во дворе (*хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой*)  
Вижу домик на горе (*ритмичные хлопки ладошками*)  
Я по лесенке взберусь (*раскрываем перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев*)  
И в окошко постучусь. Тук, тук, тук, тук! (*поочередно стучим кулачком одной руки в ладошку другой*)

### Дарики - комарики

Дарики-дарики, летели комарики  
Вились, вились, (*складываем руку в щепотку и «летаем»*) вились, вились  
З-з-з-з-з-з и в щечку (носик, ушко, лобик) вцепились.  
В завершении «ловим» комарика – хлопаем.

### На опушке дом стоит

На опушке дом стоит (*складываем ладони домиком над головой*)  
На дверях замок висит (*смыкаем ладони в «замок»*)  
За дверями стоит стол (*накрываем ладонью правой руки кулачок левой*)  
Вокруг дома частокол (*руки перед собой, пальцы растопырены*)  
Тук – тук – тук! Дверь открой! (*стучим кулачком одной ладони о другую*)  
Заходите, я не злой! (*руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной*).

### Дождик лей, лей, лей

Дождик лей, лей, лей (*опускаем руки, шевеля пальчиками*)  
На меня (*показываем на себя*) и на людей (*показываем вперед*)  
На людей по ложке (*ладошки лодочкой*)  
На меня по крошке (*ладошки показывают щепотку*)  
А на бабу Ягу (*закрываем личико ладошками*)  
Лей по целому ведру (*резко опускаем руки*)