

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение  
детский сад «Росток» р.п. Пачелма

# Методическая копилка



музыкальный руководитель Н.Н.Лисицына



*Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение  
детский сад «Росток» р.п. Пачелма*

*КАРПОШЕКА  
КОММУНИКАТИВНЫХ  
ИГР*

*Музыкальный руководитель: Лисицына Надежда Николаевна*

## **Игра «Ласковое имя»**

Цель: учить взаимодействовать друг с другом, называть имя другого ребенка.

Дети встают в круг, каждый из них по очереди выходит в центр. Все остальные дети при помощи взрослого называют варианты ласкового имени ребенка, стоящего в центре круга

## **Игра «Кто пришел к нам в гости?»**

Цель: способствовать развитию самоуважения детей; активизировать доброжелательное отношение детей к сверстникам.

Взрослый отводит в сторону двоих-троих детей из группы и договаривается с ними о том, что они будут изображать животных, которые придут в гости к ребятам. Дети решают, каких животных они будут изображать.

Дети встают в круг. Гости по очереди входят в круг. Взрослый говорит детям: «Посмотрите, какой замечательный зверь к нам пришел, какие у него глазки, как он красиво движется и т.п.». Детям необходимо догадаться, какие звери к ним пришли, и какое у них было настроение.

## **Игра «У птички болит крылышко»**

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалует» ее сам ведущий, который надевает на руку куклу-котенка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка ... (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котенка на руку и тоже «жалуют птичку».

## **Игра «Вместе играем»**

Цель: учить детей взаимодействию и вежливому обращению друг с другом.

Оборудование: парные игрушки (шарик – желобок, паровозик – вагончик, машинка – кубики).

Взрослый раздает детям игрушки, расставляет детей парами, предлагает поиграть вместе. Затем он помогает каждому из детей выполнять предметно-игровые действия в соответствии с назначением каждой игрушки. В конце игры взрослый фиксирует, кто с кем играл, называя каждого ребенка по имени: «Аня играла с Дашей – катали шарик, Дима играл с Васей – возили паровозик, Петя играл с Леной – нагружали и возили кубики в машине».

## **Игра «Наше солнце»**

Цель: способствовать объединению и взаимодействию детей в группе.

Взрослый рисует на ватмане большой круг. Затем обрисовывает ладони детей, создавая, таким образом, лучики солнца. При помощи взрослого дети раскрашивают нарисованные ладошки. В итоге получается красивое разноцветное солнце, которое вывешивается в группе.

## **Игра «Кто лучше разбудит»**

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один ребенок превращается в кошечку и засыпает – ложиться на коврик в центре группы. Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами и прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково.

## **Игра "Солнышко"**

Цель: получить от других "психологические поглаживания", чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Идеально, если в этой игре будут принимать участие родители.

Игра начинается с того, что педагог переключает детское внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш (имя) совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Все дети усаживаются в круг, а в центр ставится названный ребенок. Все получают по одному цветному карандашу – лучику солнца. Его дарят "озябшему" с добрыми словами о том, что каждому нравится в нем. Тот, кого "согревают", должен не забыть сказать "спасибо". Во время игры "согреваемый" ребенок обязательно должен смотреть на говорящего.

## **Игра «Покажу, как я люблю»**

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Взрослый говорит, что можно показать человеку, что ты его любишь, только прикосновениями, без слов. Далее один из ребят превращается в маму, другой – в ее сыночка, и показывают, как они любят друг друга. Следующая пара – «мама» и «дочка», потом «бабушка» и «внук» и т.п.

## **Игра «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!»**

Цель: способствовать уменьшению обидчивости у детей.

Один ребенок садится на «волшебный стульчик», другой понарошку должен обидеть его. Взрослый начинает при этом говорить слова: «Обижаться не могу...» - ребенок продолжает: «Ой, смеюсь, кукареку!»

## Игра «Листочек падает»

Цель: развивать у детей умение сотрудничать.

Взрослый поднимает над столом лист бумаги (на расстоянии около метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого ведущий просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги – дети поднимают руки вверх. Взрослый отпускает лист, он спускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

## Игра «Звериное пианино»

Цель: развивать у детей умение сотрудничать.

Дети садятся на корточки в одну линию. Они – клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает детям карточки с изображениями животных, голосами которых будут звучать «клавиши» (кошка, собака, свинья, мышка и т.д.). Потом взрослый дотрагивается до головок детей, как будто нажимает клавиши. Клавишам нужно звучать голосами соответствующих животных.

## Игра «Передай мяч»

Цель: учить взаимодействовать со сверстниками.

Дети стоят напротив друг друга. Взрослый показывает детям, как нужно правильно удерживать и передавать мяч другому ребенку, называя его по имени («На, Петя!»). Игра эмоционально поддерживается взрослым.

## **Игра «Паровозик»**

Цель: учить ребенка отзываться на свое имя, запоминать имена сверстников, действовать по показу и словесной инструкции.

Взрослый объясняет детям, что сейчас они будут играть в паровозик. Главным паровозом будет взрослый, а вагончиками – дети. Он поочередно подзывает к себе детей, эмоционально комментируя происходящее: «Я буду паровозом, а вы вагончиками.

"Петя, иди ко мне, становись за мной, держи меня за пояс, вот так. Теперь, Ваня, иди сюда, встань за Петей, держи его за пояс". После того как все дети выстроились, «поезд» отправляется в путь. Взрослый, имитируя движение паровоза «Чух-чух, у-у-у!», побуждает детей повторить их.

## **Игра «Ласковый ребенок»**

Цель: продолжать учить детей подражать эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.

Дети сидят на стульях полукругом перед взрослым. Он вызывает к себе одного из детей и показывает, как можно его обнять, прислониться, смотреть в глаза, улыбаться. «Ах, какой хороший Саша, иди ко мне. Я тебя обниму, вот так. Посмотрите детки, как я обнимаю Сашу, вот так. Я ласковая». Затем взрослый приглашает еще одного ребенка к себе и предлагает ему повторить все свои действия, эмоционально акцентируя каждое действие ребенка и при необходимости оказывая ему помощь. В конце игры взрослый подчеркивает, подытоживает все действия ребенка: «Ваня обнял Сашу, посмотрел ему в глазки, улыбнулся. Вот какой Ваня, ласковый ребенок!» Затем взрослый поочередно вызывает оставшихся детей и игра повторяется.

## «Жизнь в лесу»

Воспитатель (садится на ковер, рассаживая вокруг себя детей).

*Представьте себе, что вы оказались в лесу и говорите на разных языках. Но вам надо как-то общаться между собой. Как это сделать? Как спросить о чем-нибудь, как выразить свое доброжелательное отношение, не проронив ни слова? Чтобы задать вопрос, как дела, хлопаем своей ладонью по ладони товарища (показ). Чтобы ответить, что все хорошо, наклоняем голову к его плечу; хотим выразить дружбу и любовь - ласково гладим по голове (показ). Готовы?*

*Тогда начали. Сейчас раннее утро, выглянуло солнышко, вы только что проснулись.*

Дальнейший ход игры педагог разворачивает произвольно, следя за тем, чтобы дети не разговаривали между собой.

## «Добрые эльфы»

*Воспитатель (садится на ковер, рассаживая детей вокруг себя). Когда-то давным-давно люди, борясь за выживание, вынуждены были работать и днем и ночью. Конечно, они очень уставали. Сжалились над ними добрые эльфы. С наступлением ночи они стали прилетать к людям и, нежно поглаживая их, ласково убаюкивать добрыми словами. И люди засыпали. А утром, полные сил, с удвоенной энергией брались за работу.*

*Сейчас мы с вами разыграем роли древних людей и добрых эльфов. Те, кто сидит по правую руку от меня, исполняют роли этих тружеников, а те, кто по левую, - эльфов. Потом мы поменяемся ролями. Итак, наступила ночь. Изнемогающие от усталости люди продолжают работать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их.*

Разыгрывается бессловесное действо.

## «Птенцы»

Воспитатель. *Вы знаете, как появляются на свет птенцы? Зародыш сначала развивается в скорлупе. Через положенное время он разбивает ее своим маленьким клювиком и вылезает наружу. Ему открывается большой, яркий, неизведанный мир, полный загадок и неожиданностей. Все ему ново: и цветы, и трава, и осколки скорлупы. Ведь он никогда не видел всего этого. Поиграем в птенцов? Тогда присядем на корточки и начнем разбивать скорлупку. Вот так! (Показ.) Все! Разбили! Теперь исследуем окружающий мир - познакомимся друг с другом, пройдемся по комнате, принюхаемся к предметам. Но учтите, птенцы не умеют разговаривать, они только пищат.*

## «Муравьи»

Воспитатель (рассадив детей вокруг себя). *Приходилось ли кому-нибудь из вас видеть в лесу муравейник, внутри которого день и ночь бурлит жизнь? Никто из муравьишек не сидит без дела, каждый занят: кто-то таскает иголки для укрепления жилища, кто-то готовит обед, кто-то воспитывает детей. И так всю весну и все лето. А поздней осенью, когда наступают холода, муравьишки собираются вместе, чтобы заснуть в своем теплом домике. Они спят так крепко, что им не страшны ни снег, ни метель, ни морозы. Муравейник просыпается с наступлением весны, когда первые теплые солнечные лучи начинают пробиваться сквозь толстый слой иголок. Но прежде чем начать привычную трудовую жизнь, муравьишки закатывают огромный пир. У меня такое предложение: сыграем роль муравьишек в радостный день праздника. Покажем, как муравьишки приветствуют друг друга, радуясь приходу весны, как рассказывают о том, что им снилось всю зиму. Только не забудем, что разговаривать муравьи не умеют. Поэтому будем общаться жестами.*

Воспитатель и дети разыгрывают пантомимой и действиями изложенный рассказ, заканчивая его хороводом и танцами.

## «Театр теней»

Воспитатель. *Обращали ли вы внимание на то, как в яркий солнечный день за вами неотступно следует собственная тень, в точности повторяя, копируя все ваши движения? Гуляете ли вы, бегаєте, прыгаете - она все время с вами. А если вы с кем-то идете или играете, то ваша тень, как бы подружившись с тенью вашего спутника, опять-таки в точности все повторяет, но не разговаривая, не издавая ни одного звука. Она все делает бесшумно. Представим, что мы - наши тени. Погуляем по комнате, посмотрим друг на друга, попробуем друг с другом пообщаться, а потом вместе что-нибудь построим из воображаемых кубиков. Но как? Будем двигаться тихо-тихо, не издавая ни единого звука. Итак, начали!*

Совместно с взрослым дети молча передвигаются по комнате, смотрят друг на друга, здороваются за руку. Затем по его примеру из воображаемых кубиков строят башню. Успех игры зависит от фантазии педагога.

## «Ожившие игрушки»

Воспитатель (садится на ковер, рассаживая детей вокруг себя). *Вам, наверное, рассказывали или читали сказки о том, как оживают ночью игрушки. Закройте, пожалуйста, глаза и представьте свою самую любимую игрушку, вообразите что она, проснувшись, делает ночью. Представили? Тогда предлагаю Вам исполнить роль любимой игрушки, познакомиться с остальными игрушками. Только опять-таки все наши действия выполняем молча, чтобы не разбудить старших. А после игры попробуем отгадать, кто какую игрушку изображал.*

По окончании игры дети по просьбе педагога рассказывают, кто кого изображал. Если кто-либо затрудняется, взрослый предлагает еще раз, пройдясь по комнате, показать свою игрушку.

## Запрещённое движение

Ход игры. Дети стоят полукругом. Педагог стоит в центре и говорит: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, кроме одного: вниз. Как только мои руки будут опускаться вниз, вы должны поднять свои вверх. А все, остальные мои движения повторяйте за мной. Взрослый делает различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы дети в точности выполняли инструкцию. Если детям нравится игра, можно предложить любому желающему побыть вместо воспитателя в роли ведущего.

### «Общий круг»

Ход игры. Воспитатель (собрав детей вокруг себя). *Чтобы я могла вас видеть и чтобы вы могли видеть меня и друг друга, сядьте, пожалуйста, на ковер, образуя круг. А теперь поздороваемся глазами. Я первая поздороваюсь с каждым из вас, глядя ему в глаза. Слегка кивнув головой, дотронусь до плеча своего соседа. Точно так же каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей.*

Желательно, чтобы дети избегали словесных приветствий. Основная игровая задача - сосредоточить внимание на партнере. Однако, если кто-то захочет что-то сказать другому, педагог не препятствует.

### «Переходы»

Играющие рассаживаются на стульях, образуя полукруг.

Ход игры. Воспитатель, обращаясь к играющим, предлагает сначала внимательно посмотреть друг на друга, особое внимание обратив на цвет волос партнеров. Затем - поменяться местами так, чтобы крайним справа оказался партнер, у кого самые светлые волосы, рядом с ним - у кого потемнее и т.д. Крайним слева играющие должны посадить того, у кого самые темные волосы. Основное условие игры - никаких шумных обсуждений.

По ходу игры педагог помогает детям - подходит ко всем, объясняет, рассаживает, поглаживает по голове.

## «Зеркало»

### Ход игры.

Воспитатель (собрав детей вокруг себя). *Наверное, у каждого дома - в прихожей, в ванной комнате или в спальне - есть зеркало. Предположим, что зеркала под рукой не оказалось. Как же тогда узнать, как выглядишь? Как сидит на тебе новый костюм или платье? Вот и разыграем эту ситуацию. Встанем парами друг против друга. Один будет исполнять роль зеркала, т.е. повторять все действия партнера, причем повторять точно. Ведь неточных зеркал не бывает. Другой -представлять, как он приводит себя в порядок утром, умывается, делает зарядку, собирается в детский сад. Потом играющие меняются ролями. Готовы? Тогда попробуем!*

Воспитатель, образуя пару с кем-либо из детей, исполняет какое-то время роль зеркала. Затем дети играют самостоятельно, но педагог продолжает следить за ходом игры, помогая тем, кто испытывает затруднение. После того как дети поймут основную игровую задачу, каждая пара получает возможность выступить перед остальными. Их задача, прежде всего исполнителя роли зеркала, - показать точные, скоординированные движения. Если «зеркало» значительно искажает движения или запаздывает, это означает, что оно испорчено (или кривое). Этой паре педагог предлагает «починить» испорченное зеркало, т.е. потренироваться. Показав два-три движения, дети садятся на стулья, их место занимают два других ребенка.

## Передай движение

Ход игры. Дети становятся в круг и закрывают глаза. Взрослый, находясь в общем кругу, придумывает какое-нибудь движение (например: причесывается, моет руки, ловит бабочку и т.д.), затем будит своего соседа и показывает ему свое движение, тот будит следующего и показывает ему, и так - по кругу, пока все дети не проснутся, и не дойдет очередь до последнего.

Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают свое движение и не передадут его по кругу.

## «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»

Правила игры. Из числа играющих составляются небольшие группы (четверо-пятеро детей). Договорившись с помощью педагога, какое действие они будут представлять (или умывание, или рисование, или сбор ягод), дети самостоятельно продумывают и представляют сюжет.

Ход игры. Каждая группа, прежде чем разыграть молчаливое действо, предваряет его фразой: *«Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»*. Зрители должны отгадать, что они делают и где находятся. Если задача решена, на сцену выходит следующая группа.

## «Испорченный телефон»

Число играющих - не более пяти-шести детей.

Правила игры. Чтобы лучше понять и передать сообщение, играющие садятся ближе друг к другу и смотрят партнеру в глаза, не отвлекаясь на посторонние звуки (могут даже прикрыть одно ухо рукой).

Ход игры. Играющие рассаживаются в «линию». Ведущий (из числа играющих), шепотом расспросив соседа, как он провел выходные дни, громко обращается к товарищам: *«Саша рассказал мне, как он провел выходные дни. Хотите узнать, что он делал? (Ответы.) Саша шепотом, на ушко, расскажет об этом своему соседу. Так, по цепочке, мы узнаем о том, что делал Саша»*.

Громко о том, что сказал Саша, объявляет последний в ряду. Задача играющих - сравнить, насколько изменился смысл передаваемой информации. Если первому играющему трудно сформулировать четкое сообщение, желательного смешного содержания, его начинает передавать взрослый.

Иногда дети ради шутки искажают информацию. Тогда из числа играющих выбирается мастер. Ведь телефон испортился и нуждается в починке. Мастер понарошку «чинит» аппарат. Результат его работы оценивается после следующего круга.

## «Волны»

Ход игры. Игроющие садятся, образуя круг. Взрослый предлагает представить, что они купаются в море, окунаясь в ласковые волны, и изобразить эти волны - нежные и веселые.

Тренировка заканчивается «купанием в море»: один из игроков становится в центр круга, к нему по одному подбегают волны и ласково поглаживают пловца. Когда все волны погладят его, он превращается в волну, а его место занимает следующий купающийся.

## «Передай движение»

Ход игры. Игроющие, образуя круг, закрывают глаза. Взрослый, ведущий, «будит» своего соседа и показывает ему какое-либо действие: причесывается, моет руки, ловит бабочку. Эти движения игрок показывает следующему, и так - по кругу, до последнего. Новое действие загадывает уже кто-либо из детей. Игра продолжается до тех пор, пока у играющих есть желание загадать свое движение.

## «Передай настроение»

Ход игры. Примерно такой же, что и в игре «Передай настроение», только придумывается и передается не движение, а настроение (грустное, веселое, тоскливое).

Первым мимикой, жестами настроение показывает воспитатель. Дети, передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал.

Затем ведущим становится любой желающий. Если он испытывает затруднения, взрослый ему помогает.

Действия детей не оцениваются и не обсуждаются.

Важно одно: все играющие должны внимательно наблюдать за партнерами и воспроизводить их настроение.

## «Выбери партнера»

Ход игры. Сидя по кругу, играющие молча - глазами - выбирают себе партнера, но так, чтобы никто этого не заметил.

На счет «три» (его ведет взрослый) партнеры подбегают друг к другу и берутся за руки. Если с первого раза игра не складывается, дети возвращаются на исходную позицию. Воспитатель следит за тем, чтобы пары менялись.

## «Тень»

Ход игры. Играющие составляют пары. Один исполняет роль тени, в точности копируя то, что изображает партнер: собирает ягоды, грибы, ловит бабочек. Если играющие испытывают затруднение, по просьбе взрослого кто-то из детей наглядно изображает пример. По ходу играющие меняются ролями.

## «Радио»

Ход игры. Играющие садятся, образуя круг. Воспитатель, сидя к ним спиной, объявляет, что потерялась девочка. (Подробно описывает чей-то портрет: цвет волос, глаз, рост, характерные детали одежды.) Ее просят подойти к диктору.

Задача играющих -определить, о ком идет речь, и назвать имя разыскиваемого. Роль диктора может исполнить каждый желающий.

## «Кто сказал?»

Правила игры. Ведущий, сидя спиной к играющим, должен узнать, кто из детей (по указанию воспитателя) сказал: «Ты мой голос не узнаешь, кто сказал - не угадаешь». Играющие меняются ролями, если ведущий узнает его.

Игра продолжается до тех пор, пока все участники не исполнят роль ведущего.

## «Запрещенное движение»

Правила игры. Играющие, образуя полукруг, в точности повторяют все движения ведущего, кроме одного - они не опускают руки, а наоборот, поднимают. Если игра увлекает детей, педагог предлагает любому желающему исполнить роль ведущего.

## «Лепим скульптуры»

Взрослый помогает детям разделиться на пары, а затем говорит:

*«Пусть один из вас будет скульптором, а другой — глиной. Глина — очень мягкий и послушный материал. Сейчас я дам каждому скульптору фотографию его будущей скульптуры, не показывайте ее партнеру. Внимательно посмотрите на свою фотографию и попробуйте вылепить из своего партнера точно такую же статую. При этом вы не можете разговаривать, ведь глина не знает языка и не может вас понять».*

Взрослый раздает детям фотографии различных статуй и памятников. Затем выбирает любого ребенка и начинает «лепить» из него скульптуру, предварительно показав всей группе фотографию своего будущего памятника. После этого дети «лепят» самостоятельно, взрослый следит за игрой и подходит к ребятам, у которых что-то не получается. Затем дети показывают свои скульптуры воспитателю и остальным парам. После этого взрослый вновь раздает фотографии и дети меняются ролями.

## «Составные фигуры»

Воспитатель рассказывает детям вокруг себя и говорит:

*«Тот из вас, кто был в цирке или в зоопарке, наверняка видел там слона. А кто не был — видели его изображение на картинке в книжке. Давайте попробуем его изобразить. Сколько у него ног? Правильно, четыре. Кто хочет быть ногами слона? Кто будет хоботом?»* и т.д.

Таким образом, выбираются дети, каждый из которых будет изображать какую-нибудь часть тела слона. Воспитатель помогает детям расположиться на полу в правильном порядке. Впереди — хобот, за ним — голова, по бокам — уши и т.д. Когда слон составлен, воспитатель предлагает ему пройтись по комнате: каждая часть должна соблюдать очередность. В качестве составной фигуры могут быть любые животные. Если детей в группе много — можно усложнить игру и составить двоих животных, которые могут общаться: жать друг другу руки, обнюхивать друг друга, вилять при встрече хвостами и т.д.

## «Злой дракон»

Для этой игры необходимо несколько больших картонных или деревянных коробок, в которых могло бы поместиться 2–3 ребенка.

В начале игры взрослый предлагает детям стать гномами, живущими в маленьких домиках. Когда дети займут места в домиках-коробках, взрослый говорит им:

*«В нашей стране — большая беда. Каждую ночь прилетает большой-пребольшой злой дракон, который уносит людей в свой замок на горе, и что с ними случается дальше, никто не знает. Существует единственный способ спастись от дракона: когда на город надвигаются сумерки, люди прячутся в свои домики, сидят там обнявшись и уговаривают друг друга не бояться, утешают друг друга, гладят. Дракон не выносит ласковых и добрых слов и когда слышит, как они доносятся из дома, старается побыстрее пролететь этот дом и продолжает поиски другого дома, из которого такие слова не доносятся. Итак, последние солнечные лучи медленно гаснут, на город спускаются сумерки и люди спешат спрятаться в свои домики и покрепче обняться».*

Взрослый ходит между домами, изображая дракона, устрашающе воет, угрожает, останавливаясь у каждого домика и заглядывая внутрь, и, убедившись, что дети внутри домика поддерживают и утешают друг друга, переходит к следующему.

## «Живые куклы»

Воспитатель разбивает группу на пары. *«Давайте представим, что ваши куклы оживают не только по ночам, но и днем. Они умеют говорить, просить, бегать и пр. Давайте представим, что один из вас — ребенок, а другой — его кукла-девочка или кукла-мальчик. Кукла будет что-то просить, а ее хозяин — выполнять ее просьбы и заботиться о ней».*

Взрослый предлагает понарошку помыть кукле ручки, покормить, погулять, уложить спать и т.п. При этом воспитатель предупреждает, что хозяин должен выполнять все капризы куклы и не заставлять ее делать то, чего она не хочет. В следующей игре дети поменяются ролями.

## «Сороконожка»

Ход игры. Педагог рассаживает детей на полу и говорит:

*«Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у неё целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее».*

Педагог помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Затем педагог говорит:

*«Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости». Дети, по-прежнему держа соседей за плечи, падают на ковёр»*

## «На тропинке»

Ход игры. На полу или на асфальте чертится узкая полоска. Педагог обращает внимание детей на полоску:

*«Это – узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней, одновременно, может идти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по разные стороны тропинки. Ваша задача пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метет метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища».*

Воспитатель помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными детьми за тем, как по тропинке проходит очередная пара.

Успешное выполнение этого задания возможно в том случае, если один из партнёров уступит дорогу своему товарищу.

## «Мостик»

Ход игры. Задание такое же, как и в предыдущей игре, только одному из детей в паре воспитатель завязывает глаза, а другой ребенок должен провести его так, чтобы его слепой партнер не упал в воду.

## «Лабиринт»

Ход игры. Из стульев, повернутых друг к другу спинками, воспитатель расставляет на полу запутанный лабиринт с узкими проходами. Затем говорит: *«Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только повернувшись друг к другу лицом. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери захлопнутся, и вы не сможете больше выбраться наружу».*

Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет как бы спиной, повернувшись лицом к партнеру.

После того как первая пара прошла весь лабиринт, начинает движение вторая пара. Дети вместе со взрослым следят за ходом игры.

## « Путанка»

Ход игры. Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Педагог говорит:

*«Держите друг друга за руки очень крепко и ни в коем случае не отнимайте рук. Сейчас вы закроете глаза, а я вас запутаю. Вы должны будете распутаться, ни разу не разорвав ваш круг».*

Дети закрывают глаза, взрослый запутывает их: поворачивает детей спиной друг к другу, просит перешагнуть через сцепленные руки соседей и т.д.

Таким образом, когда дети открывают глаза, вместо круга получается куча-мала. Дети должны распутаться, не разнимая рук.

## « Продолжи движение»

Ход игры. Дети стоят в кругу. Педагог предлагает одному из них быть ведущим.

*«Сейчас ведущий начнет делать какое-нибудь движение. По моему хлопку он замерет, а его сосед подхватит и продолжит это движение. И так—по кругу».*

Взрослый предлагает ведущему начать любое движение (поднять руки, сесть на корточки, повернуться вокруг себя и т.д.). После хлопка ведущий должен замереть, а его сосед продолжить это движение. Так движение проходит весь круг и возвращается к ведущему.

Игра продолжается до тех пор, пока в роли ведущего не побывали все желающие.

## «Божья коровка»

Ход игры. Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит:

*«Давайте представим, что мы поймали божью коровку. Вот она, у меня в руках. Хотите посмотреть? Я могу передать ее своему соседу, а он - своему. Но это не простая божья коровка, а волшебная. Каждый раз, когда ее передают другому, она увеличивается в размерах в два раза. Так что когда мы передадим ее по кругу, она уже будет во-о-от такая большая. Будьте очень осторожны с ней, погладьте ее по крылышкам, приласкайте ее, старайтесь не сделать ей больно, но помните, что с каждым разом она становится все больше и больше, все тяжелее и тяжелее».*

Педагог держит в руках воображаемую божью коровку, поглаживает ее, показывает остальным детям, затем передает ее соседу. Божья коровка передается, по кругу, взрослый все время напоминает, детям о том, что она увеличивается. После того как божья коровка попадает в руки последнему ребенку, воспитатель удивляется, как выросла божья коровка в руках детей, подходит вместе с ними к окну и выпускает ее на улицу.

## «Змейка»

Ход игры. Дети стоят друг за другом. Педагог предлагает им поиграть в змейку:

*«Я буду головой, а вы туловищем. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, пусть каждый из вас, когда доползёт до неё, перепрыгнет так же, как я. Готовы? Тогда поползли».*

Когда дети освоились с упражнениями, воспитатель переходит в хвост змейки, а ребёнок, который был за ним, становится ведущим. Затем по команде воспитателя его сменяет новый ведущий и так – до тех пор, пока все дети по очереди не побывают в роли ведущего.

## «Надувная кукла»

Ход игры. Педагог разбивает детей на пары.

Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена).

Другой – накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперёд, на выдох произносит: «С-с-с».

Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем куклу сдувают, несильно нажав ей на живот, воздух постепенно выходит из неё со звуком «с-с-с», она опять опадает.

Затем дети меняются ролями.

## «Шторм»

Ход игры. Для игры необходим большой кусок ткани, чтобы им можно было накрыть детей. Воспитатель собирает детей вокруг себя и говорит:

*«Беда тому кораблю, который окажется в море во время шторма: огромные волны грозят перевернуть его, а ветер швыряет корабль из стороны в сторону. Зато волнам в шторм одна удовольствие: они резвятся, гудят, соревнуются между собой, кто выше поднимется. Давайте представим, что вы волны. Вы можете радостно гудеть, злоеце шипеть, поднимать и опускать руки, поворачиваться в разные стороны, меняться местами и т.д.»*

Следите за тем, чтобы вы все оставались под водой. Взрослый вместе с детьми забирается под кусок ткани, прыгает, шипит, гудит, машет руками.

## «Мышата в мышеловке»

Ход игры. Для игры требуются матерчатые мешки или ткань, чтобы, забравшись в них, дети могли передвигаться по комнате. Взрослый сообщает детям о том, что они будут сегодня играть в мышат:

*«В одном доме жили мышата. Они жили тихо и дружно, никому не мешали,, только иногда забирались в хозяйский погреб и таскали оттуда сыр, ведь надо же была им чем-то питаться. Конечно же, хозяин дома не был счастлив от такого соседства, и вот однажды он решил уничтожить мышат. Для этого он купил много мышеловок и расставил их по всему погребу. А ничего не подозревающие мышата вечером, как всегда, отправились за сыром. И конечно же оказались в мышеловках».*

Педагог помогает детям по двое забраться в мешки так, что они могут лишь высунуть голову. «Итак, вы попались! Вы, так испугались и растерялись, что сначала только и могли, крепко-крепко обнявшись, жалобно пищать». Воспитатель подходит к каждой паре детей гладит их. «Чтобы спастись, вы должны до прихода хозяина добраться до своей, норки». Взрослый открывает дверь спальни, «Ползите медленно и бесшумно, помогайте друг другу». Когда все дети доползают до спальни, педагог говорит: «А теперь помогите друг другу выпутаться из мышеловок. Выбрались? Давайте обнимем друг друга, пропищим победный гимн и станцуем танец маленьких мышат». Педагог вместе с детьми обнимает других мышат, радостно пищит, помогает детям, взявшись за руки, создать круг, танцует с ними.

## «Шторм и штиль»

Ход игры. Берётся большой кусок тюли или любой другой прозрачной ткани.

Дети берут ткань за края по всему периметру. Все действия выполняются по сигналу ведущего.

На середину кладут сначала один мяч, и по команде «Шторм» дети начинают сильно перекатывать мяч «как бы в морской пучине» по всему периметру ткани, при этом стараются не уронить мяч, по команде «штиль» действия замедляются, действовать надо согласованно помогать друг другу чтобы мяч не упал, затем педагог по очереди добавляет мячи (предпочтительно чтобы игра проводилась с мячами-мякишами).

## «Волшебный ковёр»

Ход игры. На пол кладётся кусок красивой ткани - «волшебный ковёр».

Взрослый говорит:

*«Надо так встать на «волшебный ковёр», чтобы все на нём поместились».*

Дети встают. Затем дети делают шаг назад, «волшебный ковёр» сворачивается пополам, и детям снова предлагается встать на ковёр и так, до тех пор, пока он станет совсем .

## «Добрые волшебники»

Дети сидят в кругу. Взрослый рассказывает очередную сказку:

*«В одной стране жил злодей-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, обзвав его нехорошими словами. Заколдованные дети не могли веселиться и быть добрыми. Расколдовать таких несчастных детей могли только добрые волшебники, назвав их ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие заколдованные дети».*

Как правило, многие дошкольники охотно берут на себя роль «заколдованных».

*«А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, придумав добрые, ласковые имена?»*

Обычно дети с удовольствием вызываются быть добрыми волшебниками. Представляя себя добрыми волшебниками, они по очереди подходят к «заколдованному» другу и пытаются расколдовать, называя его ласковыми именами.

## «Конкурс хвастунов»

Дети сидят в кругу. Экспериментатор:

*«Сейчас мы проведем с вами конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно — иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. (Не забывайте, что это конкурс.) Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств».*

После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами.

## «Маковое зернышко»

Цель. Учить детей участвовать в общем разговоре, поочередно задавать вопросы и отвечать на них, развивая его тему.

Материал. Костюм вороны, камушек.

Ход игры. Из участников игры выбирают ворону. Остальные передают друг другу камушек. Ребенок, получивший камушек, задает вороне вопрос:

- Ворона, ворона, куда полетела?

- К кузнецу на двор.

Камушек передается следующему ребенку, и он задает вопрос. И т.д.

- На что тебе кузнец? - Косу ковать.

- На что тебе коса? - Траву косить.

- На что тебе трава? - Коров кормить.

- А на что коровы? - Молоко доить.

- А на что молоко? - Пастухов поить.

- На что пастухи? - Кабанов пасти.

- На что кабаны? - Гору рыть.

- На что гора? - На той горе маковое зернышко.

- Для кого зернышко? - Отгадайте!

Ворона загадывает загадку. Кто первый отгадает ее, становится вороной. Игровой диалог повторяется, и новая ворона загадывает следующую загадку.

## «Да» и «нет»

Цель. Знакомить с вопросом как формой приобретения информации, знаний, активизации речи.

Материал. Семь-восемь предметов различного назначения: игрушки, предметы быта, овощи, одежда.

Ход игры. Предметы раскладываются на столе.

Воспитатель говорит: *«Посоветуйтесь друг с другом и загадайте какой-нибудь предмет, но мне не говорите. Я буду задавать разные вопросы, чтобы угадать, какой предмет вы загадали, а вы можете отвечать только "да" или "нет". Все поняли?»*.

Детям дается время для обдумывания. Затем воспитатель начинает задавать вопросы:

*«Этот предмет нужен в хозяйстве? Его едят? Его надевают на тело? Он лежит посередине стола? Он лежит рядом с...? Он круглый? Он коричневый?»*. И т.п.

Нужно придерживаться определенной логики: назначение предмета, его расположение, внешние признаки.

*«А теперь поменяемся ролями. Я загадаю один из предметов, а вы будете задавать вопросы»*. Затем можно предложить двоим-троим детям загадать предмет.

## «Сумей отказаться»

Цель. Учить детей вежливо отклонять предложение (отказаться от выполнения в ответ на побуждение).

Ход игры. Водящий по очереди обращается к каждому игроку с побуждением, провоцируя детей на вежливый отказ.

- *Выбери из этих щеток в стакане самую лучшую и почисти зубы.*
- *Извините, этими щетками пользоваться нельзя: они чужие.*
- *Уроните эту чашку на пол!*
- *Простите, я не могу этого сделать: мне жаль бить чашку.*
- *Крикни громко: я самый ловкий!*
- *Простите, я не могу, ведь я не хвастун.*

Водящему при этом можно присвоить какую-либо роль, например Карабаса, Бармалея, Шапокляк и т.д.

## «Угощайся пирожком»

Цель. Учить предлагать угощение и вежливо отвечать на предложение, закреплять умение изменять существительные по падежам .

Материал. Картинки, изображающие яблоки, картофель, капусту, клубнику, бруснику и т.д.

Ход игры. Перед игрой дети рассматривают картинки, закрепляют названия изображенных овощей, фруктов, ягод.

- *Давайте поиграем!* – предлагает педагог. – *Пусть это будут не картинки, а пирожки. Этот пирожок с картошкой, этот с брусникой и т.д. Давайте будем угощать друг друга.*

Картинки складываются в коробку. Воспитатель достает картинку и, обращаясь к одному ребенку, говорит:

- *Угощайся, Юра, пирожком с яблоками. А ты вежливо принимаешь предложение: «Спасибо. Я люблю пирожки с яблоками». Или вежливо отказываешься: «Спасибо, только я сыт. Можно я угощу Олю?».*

После такого объяснения дети по очереди вынимают картинки и «угощают» друг друга пирожками.

## «Похожи - не похожи»

Цель. Учить терпеливо относиться к мнению или суждению собеседников, аргументированно доказывать свою точку зрения.

Материал. Предметные картинки с изображением различных животных, предметов, растений.

Ход игры. Играют две команды (или два ребенка). Воспитатель помещает на мольберт две картинки.

Одна команда доказывает, что изображенные объекты не похожи, и называет отличающие их признаки.

Другая команда доказывает, что объекты похожи. Примерные пары: собака и пчела, курица и рыбка, аквариум и улей, скамейка и кресло, ромашка и календула, дерево и цветок и т.п.

- *Собака и пчела не похожи: собака большая, а пчела маленькая.*

- *Они похожи: они обе живые.*

- *Они не похожи: собака - зверь, а пчела - насекомое.*

- *А мы думаем, что они похожи: и собака приносит пользу человеку, и пчела.*

- *Они не похожи: выглядят по-разному.*

- *Зато и пчела, и собака могут укусить. И т.д.*

Обсуждение каждой пары - отдельный раунд. Побеждает тот, за кем осталось последнее слово.

## «Кто кого запутает?»

Цель. Учить высказывать свою точку зрения, вежливо отклонять мнение собеседника, доказывать свою правоту, проявляя терпение, развивать находчивость и сообразительность в выборе аргументов, закреплять знания детей о внешнем виде, животных.

Материал. Картинки с изображением животных.

Ход игры. Играют двое (но игра проходит веселее в присутствии зрителей): один берет из коробки любую картинку (картинки лежат вниз лицевой стороной) и называет ее; второй возражает, неправильно называя животное. В ответ на это первый аргументированно отклоняет мнение своего собеседника.

- *Это тигр. - По-моему, это заяц.*

- *Ты не прав, зайцы не бывают полосатыми. - Заяц мог прислониться к покрашенной скамейке.*

- *Заяц - лесной зверь, а в лесу нет скамеек. - А этот убежал из зоопарка. И т.д.*

Выигрывает тот, за кем будет последнее слово.

## «Лиски»

Цель. Учить детей задавать вопросы и отвечать на них, закреплять умение в диалогах развивать тему разговора.

Ход игры. Дети выбирают лиса - ведущего. Остальные становятся в круг и кладут возле себя лисят (ими может быть любой предмет: кубик, мячик, палочка). Лис подходит к одному из играющих и заводит разговор:

- *Где был? - В лесу.*

- *Кого поймал? - Лисенка.*

- *Верни лиску мою. - За так не отдам.*

- *За что отдашь - скажи сам. - Если обгонишь, тогда отдам.*

После этого они бегут по кругу в противоположные стороны. Хозяином лисенка становится тот, кто имеет свободное место в круге. Проигравший водит. Бегать можно по внешней стороне круга.

## «Хлебец»

Цель. Закреплять умение реагировать на сообщения и вопросы.

Ход игры. Дети, взявшись за руки, встают друг за другом (пара за парой). Игрок без пары - хлебец. Он стоит на некотором расстоянии от остальных игроков и выкрикивает: «*Пеку-пеку хлебец*». Стоящая последней пара спрашивает: «*А выпечешь?*». - «*Выпеку!*». - «*А убежишь?*». - «*Посмотрю!*».

После этих слов дети последней пары бегут по разным сторонам от колонны с целью соединиться впереди колонны. Хлебец пытается поймать одного из них до того, как они соединят руки. Если ему это удастся, он вместе с пойманным игроком образует новую пару, которая стоит впереди колонны. Оставшийся без пары становится хлебцем. Игра повторяется в том же порядке.

## «Волк»

Цель. Закреплять умение выражать просьбу и отвечать на нее.

Ход игры. Все играющие, за исключением одного ребенка, овцы. Они просят волка отпустить их в лес погулять:

- *Разреши нам, волк, погулять в твоем лесу!*

Волк отвечает:

- *Гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем.*

Овцы сначала гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:

- *Щиплем, щиплем травку, Зеленую муравку, Бабушке на рукавички, Дедушке на кафтанчик... Волк, увидев это, грозно рычит:*

- *Пощипали травку! Ну же! Попадете мне на ужин!*

Волк бежит по поляне и ловит овец. Пойманный ребенок становится волком, игра возобновляется.

## «Кошка и мышка»

Цель. Учить задавать вопросы и отвечать на них.

Ход игры. Игру ведут двое детей: один - кошка, другой - мышка.

Остальные дети стоят в кругу, внутри которого кошка и мышка ведут диалог:

- Мышка, мышка, где была? - В кладовой.

- Что там делала? - Сыр ела.

- А мне оставила? - Не оставила.

- А где ложечки положила? - Под бочку сунула.

- А куда кувшин поставила? - Шла по камешкам, напала злая собака, я уронила кувшин и разбила.

- Тогда я буду тебя ловить.

- Я убегу.

Дети берутся за руки и поднимают их вверх. Кошка гонится за мышкой. Если ей удастся поймать мышку, кошка назначает следующую пару игроков. Если мышка оказалась проворнее, то распределение ролей достается ей.

## «Змея»

Цель. Учить с вежливой интонацией выражать побуждение и реагировать на него .

Ход игры. Водящий (змея) подходит к одному из детей и говорит:

- Я змея, змея, змея. Я ползу. Ползу. Ползу. Будь моим хвостом!

- Хорошо.

- Ну, тогда пролезай.

После этих слов участник пролезает под ногами водящего и становится его хвостом. Затем змея вместе со своим хвостом приближается к другому ребенку и вновь произносит свои слова. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не окажутся в хвосте.

## «Стадо»

Цель. Учить с вежливой интонацией обращаться с просьбой, реагировать на побуждение.

Ход игры. Дети выбирают пастуха и волка, все остальные - овцы. У них два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

*- Пастушок, пастушок,  
Заиграй во рожок!  
Травка мягкая,  
Роса сладкая,  
Гони стадо в поле,  
Погулять на воле!*

Пастух отвечает:

*- Ду-ду-ду, ду-ду-ду!  
Я вас в поле поведу.  
Травку кушайте да пастушка слушайте!*

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу пастуха «Волк!» бегут в дом; все, кого поймал волк (коснулся рукой), выходят из игры.

# Фольклорная логоритмика

## Пальчиковые игры



### «Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,  
Продаёт она орешки.  
*(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)*  
Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому,  
Воробью, синичке, Заиньке усатому.  
*(загибают по одному пальчику, начиная с большого)*  
Кому в платок,  
Кому в зобок,  
Кому в лапочку.  
*(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)*



### «Рыбка»

Рыбка плавает в водиче,  
Рыбке весело играть.  
*(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)*  
Рыбка, рыбка, озорница,  
*(зрозят пальчиком)*  
Мы тебя хотим поймать.  
*(медленно сближают ладони)*  
Рыбка спинку изогнула,  
*(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)*  
Крошку хлебную взяла.  
*(делают хватательные движения обеими руками)*  
Рыбка хвостиком махнула,  
Рыбка быстро уплыла.  
*(снова «плывут»)*



### «Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,  
Хоть капельку – на доньшке.  
*(показывают, как доят корову)*  
Ждут меня котятки,  
Малые ребятки.  
*(делают «мордочки» из пальчиков)*  
Дай им сливок ложечку,  
Творогу немножечко,  
Масла, простоквашки,  
Молочка для каши.  
*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*  
Всем даёт здоровье  
Молоко коровье.  
*(снова доят)*



### «Каша»

Каша в поле росла,  
*(дети подняли руки, шевелят пальчиками)*  
К нам в тарелку пришла.  
*(идут пальчиками по столу)*  
Всех друзей угостим,  
По тарелке дадим.  
*(в правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки)*  
Птичке-невеличке,  
Зайцу и лисичке,  
Кошке и матрёшке,  
*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*  
Всем дадим по ложке!  
*(разжимают кулачки)*





### «Апельсин»

Мы делили апельсин.  
(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)  
Много нас, (показывают 10 пальцев)  
А он один. (показывают 1 палец)  
Эта долька – для ежа.  
Эта долька – для стрижа.  
Эта долька – для утят.  
Эта долька – для котят.  
Эта долька – для бобра.  
(загибают по одному пальчику на каждую строчку)  
А для волка – кожура.  
(бросательные движения правой рукой)  
Он сердит на нас – беда!!!  
(сжимают кулаки и прижимают их к груди)  
Разбегайтесь – кто куда!!!  
(«бегут» пальцами по столу)



### «Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом  
Есть нора – надёжный дом.  
Не страшны зимой метели  
Белочке в дупле на ели.  
Под кустами ёж колючий  
Нагребает листья в кучу.  
Из ветвей, корней, коры  
Хатки делают бобры.  
Спит в берлоге косолапый,  
До весны сосёт там лапу.  
(загибают по одному пальчику)  
Есть у каждого свой дом,  
Всем тепло, уютно в нём.  
(хлопки ладонями)



### «Машина каша»

Маша каши наварила,  
Маша кашей всех кормила.  
Положила Маша кашу  
(сгибают и разгибают кулачки)  
Кошке – в чашку,  
Жучке – в плошку,  
А коту – в большую ложку.  
В миску курицам, цыплятам  
И в корытце поросятам.  
(загибают по одному пальчику)  
Всю посуду заняла,  
Всё до крошки раздала.  
(сгибают и разгибают кулачки)



### «Где обедал воробей?»

Где обедал, воробей? (машут перекрёстными ладошками)  
В зоопарке у зверей!  
(ладошки изображают открывающуюся пасть)  
Пообедал я сперва За решёткою у льва.  
Подкрепился у лисицы,  
У моржа попил водицы.  
Ел морковь у слона.  
С журавлём поел пшена.  
Погостил у носорога,  
Отрубей поел немного.  
Побывал я на пире  
У хвостатых кенгуру.  
Был на праздничном обеде  
У мохнатого медведя.  
(на каждое название животного загибают по одному пальчику сначала на левой, затем на правой руке)  
А зубастый крокодил чуть меня не проглотил.  
(изображают открывающуюся пасть животного)



### «Птички»

Эта птичка – соловей,  
Эта птичка – воробей,  
Эта птичка – совишка,  
Сонная головушка.  
Эта птичка – свистель,  
Эта птичка – коростель.  
**(загибают по одному пальчику на обеих руках)**  
Эта птичка – злой орлан.  
**(машут сложенными накрест ладонями)**  
Птички, птички, по домам.  
**(машут обеими руками, как крыльями)**



### «Уточка»

Шла уточка бережочком,  
Шла серая по крутому.  
**(идут) двумя пальчиками по столу переваливаясь)**  
Вела детей за собою,  
И малого, и большого,  
**(загибают безымянный палец, мизинец)**  
И самого любимого.  
**(загибают указательный палец)**



### «Сорока – белобочка»

Сорока-белобочка  
Кашку варила,  
Сорока-белобочка  
Детишек кормила.  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому не дала:  
Ты воды не носил,  
Дров не рубил,  
Кашки не варил -  
Тебе ничего нет!



### «Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей  
Прилетело? Мы расскажем.  
**(ритмично сжимают и разжимают кулачки)**  
Две синицы, воробей,  
Шесть щеглов и голубей,  
Дятел в пёстрых перышках.  
**(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)**  
Всем хватило зёрнышек.  
**(ритмично сжимают и разжимают кулачки)**



### «На ёлке»

Мы на ёлке веселились, *(ритмичные хлопки в ладоши)*  
И плясали и резвились. *(ритмичные удары кулачками)*  
После добрый Дед Мороз  
Нам подарки преподнёс. *(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)*  
Дал большущие пакеты,  
*(рисуют» руками большой круг)*  
В них же – вкусные предметы:  
*(ритмичные хлопки в ладоши)*  
Конфеты в бумажках синих,  
Орешки рядом с ними,  
Груша,  
Яблоко, один  
Золотистый мандарин.  
*(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)*



### «Ёлочка»

Перед нами ёлочка  
*(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)*  
Шишечки, иголки.  
*(кулачки; указательные пальчики выставлены)*  
Шарики, фонарики,  
*(«шарики» из пальцев вверх, вниз)*  
Зайчики и свечки,  
*(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)*  
Звёзды, человечки.  
*(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)*



### «Подарки»

Дед Мороз принёс подарки:  
*(шагают пальчиками по столу)*  
Буквари, альбомы, марки,  
Кукол, мишек и машины,  
Попугая и пингвина,  
Шоколадок полмешка  
И пушистого щенка!  
*(на каждое название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке)*



### «Пирог»

Падал снег на пирог.  
*(дети два раза медленно опускают ладони на стол)*  
Кот слепил себе пирог.  
А пока лепил и пёк,  
*(прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог)*  
Ручейком пирог утёк.  
*(«бегут» пальчиками обеих рук по столу)*  
Пирожки себе пеки  
Не из снега – из муки.  
*(опять показывают, как пекут пирог)*



### «Обувь»

Посчитаем в первый раз,  
Сколько обуви у нас.

**(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)**

Туфли, тапочки, сапожки  
Для Наташки и Серёжки,  
Да ещё ботинки  
Для нашей Валентинки,  
А вот эти валенки  
Для малышки Галеньки.

**(на каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)**



### «Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём  
Неразлучные идём.

**(средний и указательный пальчики «шагают» по столу)**

Мы гуляем по лугам,  
По зелёным берегам,  
Вниз по лестнице сбежали,  
Вдоль по улице шагали,  
После лезем под кровать,

**(загибают по одному пальчику, начиная с большого)**

Будем там тихонько спать.

**(укладывают ладони на стол)**



### «Новые кроссовки»

Как у нашей кошки  
На ногах сапожки.

Как у нашей свинки  
На ногах ботинки.

А у пса на лапках  
Голубые тапки.

А козлёнок маленький  
Обуваёт валенки.

А сыночек Вовка -  
Новые кроссовки.

**(загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших)**

Вот так,

Вот так,

Новые кроссовки.

**(шагают по столу указательным и средним пальцами обеих рук)**



### «Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

**(загибают пальчики по одному)**

Мы во двор пришли гулять.

**(«идут» по столу указательными и средними пальчиками)**

Бабу снежную лепили,  
**(«лепят» комочек двумя ладонями)**

Птичек крошками кормили,  
**(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)**

С горки мы потом катались,  
**(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)**

А ещё в снегу валялись.  
**(кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)**

Все в снегу домой пришли.  
**(отряхивают ладошки)**

Съели суп и спать легли.  
**(движения воображаемой ложкой; руки под щеку)**



### «Наша квартира»

В нашей комнате-столовой –  
Есть отличный СТОЛ дубовый,  
СТУЛЬЯ – спинки все резные,  
Ножки гнутые, витые.

И ореховый БУФЕТ

Для варенья и конфет.

В комнате для взрослых – спальне –

Есть для платьев ШКАФ зеркальный,

Две широкие КРОВАТИ

С одеялами на вате

И берёзовый КОМОД,

Мама там бельё берёт.

А в гостиной КРЕСЛА есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,

В СТЕНКЕ – центр музыкальный.

(на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10)



### «Помощники»

Раз, два, три, четыре,

(удар кулачками друг о друга)

Мы посуду перемыли:

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Мы посуду перемыли,

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Так мы маме помогли.

(удар кулачками друг о друга)



### «Много мебели в квартире».

Раз, два, три, четыре,

(загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках)

Много мебели в квартире

(сжимают и разжимают кулачки)

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

(загибают пальчики на каждое название мебели)

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире.

(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)



### «Гномики-прачки»

Жили были в домике

Маленькие гномики:

(дети сжимают и разжимают кулачки)

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.

(загибают пальчики, начиная с больших)

Раз, два, три, четыре, пять,

(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)

Стали гномики стирать:

(трет кулачки друг о друга)

Токи – рубашки,

Чики – носочки,

Пики – платочки,

Мики умница был,

Лики – штанишки,

Всем водичку носил.

(загибают пальчики, начиная с больших)



### «Однажды хозяйка с базара пришла»

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла *(шагают пальчиками по столу)*  
Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу  
*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  
Ох! *(хлопок)*  
Вот овощи спор завели на столе –  
Кто лучше, вкусней и нужней на земле.  
*(попеременные удары кулачками и ладонями)*  
Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка иль свёкла?  
*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  
Ох! *(хлопок)*  
Хозяйка тем временем ножик взяла  
И ножиком этим крошить начала *(стучат ребром каждой ладони по столу)*  
Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу.  
*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  
Ох! *(хлопок)*  
Накрытые крышкой, в душином горшке  
Кипели, кипели в крутом кипятке *(ладони складывают крест-накрест на столе)*  
Картошка, капуста, морковка, горох, петрушка и свёкла.  
*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*  
Ох! *(хлопок)* И суп овощной оказался не плох! *(показывают, как едят суп)*



### «Грибы»

Топ-топ – пять шагов,  
*(дети «шагают» пальчиками по столу)*  
В тучесочке пять грибов.  
Мухомор красный –  
Гриб опасный.  
*(сгибают и разгибают кулачки)*  
А второй – лисичка,  
Рыжая косичка.  
Третий гриб – волнушка,  
Розовое ушко.  
А четвёртый гриб – сморчок,  
Бородатый старичок.  
Пятый гриб – белый,  
Ешь его смело!  
*(на каждое двуступище дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)*



### «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,  
*(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)*  
В лес идём мы погулять.  
*(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)*  
За черникой,  
За малиной,  
За брусникой,  
За калиной.  
Землянику мы найдём  
И братишке отнесём.  
*(загибают пальчики, начиная с большого)*



### «Алёнка»

Алёнка-маленка  
Шустра, быстра:  
*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*  
Воды наносила,  
Сарафан дошила,  
Носок довязала,  
Ягод насобирала,  
Песню допела,  
*(загибают пальчики по одному)*  
Везде поспела.  
В охотку ей дело.  
*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*



### «Осень»

Ветер по лесу летал,  
Ветер листики считал:  
**(плавные волнообразные движения ладонями)**  
Вот дубовый,  
Вот кленовый,  
Вот рябиновый резной,  
Вот с берёзки – золотой,  
**(загибают по одному пальчику на обеих руках)**  
Вот последний лист с осинки  
Ветер бросил на тропинку.  
**(спокойно укладывают ладони на стол)**



### «Компот»

Будем мы варить компот,  
Фруктов нужно много. Вот!  
**(левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)**  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить.  
Отожмём лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
**(загибают пальчики по одному, начиная с большого)**  
Варим, варим мы компот.  
Угостим честной народ.  
**(опять «варят» и «мешают»)**



### «Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,  
**(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)**  
Вышел дождик погулять.  
**(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)**  
Шёл неспешно, по привычке,  
А куда ему спешить?  
**(шагают средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)**  
Вдруг читает на табличке:  
«По газону не ходить!»  
**(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)**  
Дождь вздохнул тихонько:  
**(часто и ритмично бьют в ладоши)**  
- Ох!  
**(один хлопок)**  
И ушёл. Газон засох.  
**(ритмичные хлопки по столу)**



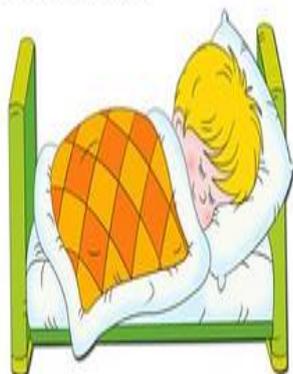
### «Овощи»

У Лариски – Две редиски.  
А у Вовки – Две морковки.  
У Алёшки – Две картошки.  
Да ещё у Петьки –  
Две хвостатых редьки.  
У Серёжки сорванца –  
Два зелёных огурца.



### «Пальчики засыпают»

Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик – прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора.



### «Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:  
**(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)**  
Паровоз и два коня,  
Серебристый самолёт,  
Три ракеты, вездеход,  
Самосвал, подъёмный кран –  
Настоящий великан.  
**(загибают пальчики на обеих руках)**  
Сколько вместе?  
Как узнать?  
Помогите сосчитать!  
**(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)**



### «Игрушки»

На большом диване в ряд  
Куклы Катины сидят:  
**(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)**  
Два медведя, Буратино,  
И весёлый Чиполлино,  
И котёнок, и слонёнок.  
**(поочерёдно загибают пальчики)**  
Раз, два, три, четыре, пять  
**(поочерёдно разгибают пальчики)**  
Помогаем нашей Кате  
Мы игрушки сосчитать.  
**(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)**



### «Осенние листья»

Раз, два, три,  
Четыре, пять,  
**(загибают пальчики, начиная с большого)**  
Будем листья собирать.  
**(сжимают и разжимают кулачки)**  
Листья берёзы,  
Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
**(загибают пальчики, начиная с большого)**  
Листики дуба мы соберём,  
Маме осенний букет отнесём.  
**(«шагают» по столу средними и указательными пальчиками)**



### «Дружные пальчики»

- Пальчик, пальчик, где ты был?  
*(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)*
- С этим пальцем в лес ходил.
- С этим пальцем щи варил.
- С этим пальцем кашу ел.
- С этим пальцем песни пел.  
*(на каждую строчку загибается один пальчик)*



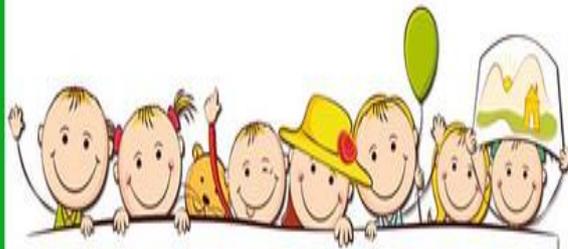
### «Семья»

- Этот пальчик – дедушка,
- Этот пальчик – бабушка,
- Этот пальчик – папочка,
- Этот пальчик – мамочка,
- Этот пальчик – я!



### «Наша группа»

- В нашей группе все друзья.  
*(ритмично стучат кулачками по столу)*
- Самый младший – это я.
- Это Маша,
- Это Саша,
- Это Юра,
- Это Даша.  
*(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)*



### «Как у нас семья большая»

- Как у нас семья большая  
Да весёлая.  
*(ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)*
- Два у лавки стоят,  
*(загнуть большие пальцы на обеих руках)*
- Два учиться хотят,  
*(загнуть указательные пальцы на обеих руках)*
- Два Степана у сметаны обедаются.  
*(загнуть средние пальцы)*
- Две Дашки у кашки питаются.  
*(загнуть безымянные пальцы)*
- Две Ульки в люльке качаются.  
*(загнуть мизинцы)*



# Растем и оздаравливаемся с музыкой

## Логоритмические упражнения

### «Оладушки»

Тесто круто замесили, ух – тух! Ух -тух! (сжимать и разжимать кулачки)  
Сковородки раскалили, ух – тух! Ух-тух! ( круговые движения двумя руками – как по столу – от центра вправо – влево)  
Ди-ди, ла-да, ладушки, испечем оладушки («печем» оладушки)  
Хлоп-шлеп, хлопок шлеп, хлопок-шлеп, хлопок- шлеп ! Лады - лады, ладушки, горячи оладушки ! (круговые движения вправо-влево от центра перед собой: «дуют» на ладошки.)

### «Муравьиная зарядка»

Муравьи проснулись рано (потирают глаза, сидя на корточках),  
Потянулись (встают, потягиваются).  
Встали прямо (опускают руки вниз)  
Прыг да скок, прыг да скок, (прыжки на двух ногах)  
Новый начался денек!  
Вместе весело живем – хорошо быть муравьем! (шагают на месте)

### «Дождик: кап!»

Птица: кар, кар, кар! (крылья)  
Ветер: хлопок, хлопок, хлопок! (хлопки в ладоши)  
Дождик: Кап, кап, кап (хлопки по коленям)  
Ноги: шлеп, шлеп, шлеп! (топают ногами попеременно)  
Дети: ха-ха-ха! (вытягивают руки вперед ладонями вверх)  
Мама: Ах, ах, ах! (качают головой, держась за нее руками)  
Дождик: кап, кап, кап! (хлопки по коленям)  
Туча: бах, бах, бах! (топают ногами)

### «Шарик»

Надувают шарик быстро, (пальцы обеих рук собраны в одну щепотку, постепенно раздвигать их, не отрывая друг от друга)  
Он становится большой (медленно развести руки в стороны)  
Вдруг шар лопнул, (хлопок в ладоши)  
Воздух вышел, (подуть на ладони)  
Стал он тонкий и худой (снова собрать пальцы в щепотку).

### **«Хвостатый хитроватый»**

- Эй, хвостатый хитроватый! (хлопки в ладоши)  
Это ты в ветвях повис? (потряхивают кистями рук)  
-Тс-с-с! (приложить пальчик к губам)  
- Эй, хвостатый хитроватый! (хлопки в ладоши)  
Это ты в траве шуршишь?  
- ш-ш-ш-ш! (приложить пальчик к губам)  
- Эй, хвостатый хитроватый! (хлопать в ладоши)  
Не боюсь твоих «шу-шу» (погрозить пальчиком)  
- У - кушу! (сделать «зубы» из кистей рук, соединять и размыкать кончики пальцев).

### **«Козлики»**

Вот мостик горбатый (ладонь на ладонь)  
Вот козлик рогатый (указательный палец и мизинец выставить вперед)  
На мостике встретил он серого брата (указательный палец и мизинец левой руки выставить вперед)  
Упряму с упрямом опасно встречаться,  
И козлики наши стали бодаться (указательные пальцы и мизинцы «встречаются» и «расходятся» 8 раз.  
Бодались, бодались, сражались, сражались (пальчики «встречаются» крест - накрест)  
И в речке глубокой вдвоем оказались (пальчики «ныряют» вниз, на колени).

### **«Пальчик-непоседа»**

Мой пальчик – непоседа,  
Быстрее шевелись! (поочередно трогать каждый пальчик)  
А если вдруг устанешь, скорей сюда садись! (дотянуться каким-либо пальчиком до носика, ушка, животика, ножки ...)

### **«Дождик»**

Раз, два, три, четыре, пять, (прыжки на двух ногах)  
Вышел дождик погулять! (марш)  
Шел неспешно по привычке. А куда ему спешить (развести руки в стороны и пожать плечами)  
Вдруг читает на табличке: (пальцем правой руки вести слева направо с движением головы)  
«По газону не ходить!» (отрицание – головой)  
Дождь вздохнул тихонько: «Ох!» (глубокий вдох и междометие - на выдохе)  
И ушел. Газон засох (присесть)

### **«Правая и левая»**

Эта ручка – правая!

Эта ручка – левая! (вытягивать руки поочередно вперед ладонями вверх)

Я на мячик нажимаю, я зарядку делаю! (сжимать – разжимать кулачки)

Будет сильной правая!

Будет сильной левая! (Вытягивать вперед кулачки правой и левой руки поочередно)

Будут ручки у меня ловкие! Умелые! («мотаем клубочки»)

### **«Шел по берегу петух»**

Шел по берегу петух, (идут на месте, поднимая высоко ноги, руки за спиной)

Поскользнулся, в речку – бух! (круговые движения руками, затем приседают)

Будет знать петух, что впредь (медленно поднимаются грозя пальчиком)

Надо под ноги смотреть! (наклоны вперед)

### **«Игровой самомассаж»**

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги)

Поздоровуюсь с ним сильно, и вытягивать начну.

Затем руки я помою, («моют»)

Пальчик в пальчик я вложу («замок») На замочек их закрою и тепло поберегу...

Выпущу я пальчики, пусть бегут как зайчики! (пальцы расцепить и перебирать ими)



## Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой:

1. Поворот головы вправо и влево. На каждом повороте (в конечной точке) – короткий, шумный вдох носом. Темп – один вдох в минуту.
2. «Ушки». Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.
3. «Малый маятник». Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох в конце каждого движения.
4. «Обними плечи». Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук в момент быстрого шумного вдоха сжимается верхняя часть легких. Правая рука находится то сверху, то снизу.
5. «Насос». Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох – в нижней точке. Слишком низко наклоняться и выпрямляться до конца не нужно.
6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох – в крайней точке наклона назад.
7. Пружинящие приседания в выпаде с опорой то на правую, то на левую ногу. Вдох – в крайней точке приседания, в момент сведения опущенных рук.
8. «Большой маятник». Наклоны вперед и назад. Вдох – в крайней точке наклона вперед, а потом назад.

## Комплекс упражнений:

**1.** (подготовительное). И.п.: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, корпус и голова прямые, руки согнуты в локтях, пальцы всегда сжаты в кулаки и повернуты друг к другу так, чтобы правая коснулась левого плеча, и наоборот. В это время сделать вдох носом, обязательно короткий, активный, шумный, чтобы ноздри с силой «схватили» воздух. Повторить движение 8 раз подряд. Воздуха вдыхать не много, о вдохе не думать, локти не опускать – движение рук строго горизонтально. Упражнение повторить 24 раза.

**2.** (подготовительное). И.п.: как при первом, только руки скрестить на груди. Чуть присесть и в это мгновение сделать вдох носом, короткий, активный, шумный. Повторить упражнение 8 раз без пауз. О выдохе не думать, темп – 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 24 раза.

**3.** (комплексное). И.п.: как при первом. Встречное движение руками, при приседании вдох носом. Вдох короткий, активный, шумный. Повторить упражнение 8 раз подряд, затем пауза 1-5 с. Упражнение повторить 2-4 раза. При присоединении вначале ноги расположены на одной линии, затем одна нога выдвигается вперёд, другая остаётся сзади, тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.

**4.** (подготовительное). И.п.: как при первом. Наклоны вперёд, руки «бросить» навстречу друг другу – вдох, чуть-чуть разогнуться и снова «бросить» руки – вдох. Повторить 8 раз подряд. При выполнении упражнения рекомендуется внушать себе «беру дыхание в спину».

**5.** (подготовительное). И.п.: наклон назад, руки скрестить (правая рука коснулась левого плеча, левая – правого, локти не опускать – вдох носом – короткий, шумный, активный ритм – вдох в секунду). Воздух вдыхать немного, пауза 2-5 с. Повторить 24 раза.

Это упражнение рекомендуется выполнять не ранее 8-10 дня занятий и только при условии лёгкого выполнения первых двух упражнений.

**6.** (комплексное) – «Маятник». И.п.: стоя, руки опущены вниз. Наклон вперёд (небольшой) руки резко скрестить – вдох, наклон назад (небольшой), руки резко скрестить и снова вдох. Это упражнение вводится не ранее 12-16 занятия. Повторить 24 раза.

# *Комплексы оздоровительной дыхательной гимнастики для дошкольников.*

## *Комплекс №1*

### **1. «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.

### **2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**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.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### **3. «Подыши одной ноздрей»**

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

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

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. 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.

*Примечание.* После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

### **4. «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.

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

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

## **5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

**И.п.:** лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираемость грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

*Примечание.* Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

## **6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

**И.п.:** лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

## **7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию лёгких во всех отделах.

**И.п.:** сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

*Примечание.* Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

## **8. «Радуга, обними меня»**

**Цель:** та же.

**И.п.:** стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

**9.** Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

## *Комплекс дыхательной гимнастики №2 для дошкольников.*

**Цель данного комплекса:** укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

### **1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **2. «Ёжик».**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается).

Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

### **3. «Губы «трубкой».**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

### **4. «Ушки».**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

### **5. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы

носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

#### **6. «Язык «трубкой»».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

#### **7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

*Примечание.* При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

*Усложнение.* Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

#### **8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.



## **Комплекс дыхательной гимнастики №3 для дошкольников.**

**Цель данного комплекса:** укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

### **1. «Ветер на планете».**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

### **2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

**И.п.:** сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

*Примечание.* «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

**Цикл дыхания:** выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

### **3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

### **4. «Инопланетяне».**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

**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».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением.

## ***Дыхательные имитационные упражнения для детей дошкольного возраста.***

### **1. «Трубач».**

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

### **2. «Каша кипит».**

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

### **3. «На турнике».**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

### **4. «Партизаны».**

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

### **5. «Семафор».**

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

### **6. «Регулировщик».**

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

### **7. «Летят мячи».**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

### **8. «Лыжник».**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

### **9. «Маятник».**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

### **10. «Гуси летят».**

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.



## *Комплекс дыхательных упражнений игрового характера для детей дошкольного возраста.*

### **1. Ходьба.**

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку  
И свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
Мы идём на пятках,  
Мы идём, как все ребята,  
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

### **2. «Куры».**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,  
Бьют крыльями тах-тах (выдох),  
Поднимем руки мы к плечам (вдох),  
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

### **3. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,  
Приготовились в полёт.  
Я направо погляжу:  
Жу-жу-жу.  
Я налево погляжу:  
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

#### **4. «Насос».**

Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –  
Покачай насос ты.  
Направо, налево...  
Руками скользя,  
Назад и вперёд  
Наклоняться нельзя.  
Это очень просто –  
Покачай насос ты ( Е. Антоновой-Чалой ).

#### **5. «Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайчика».

Повторить 4-6 раз

У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка зайчика ( Е Антоновой-Чалой ).

#### **6. «Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
Нас солнце горячо  
Пекло дневной порой.  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот.  
Ну а теперь на облака  
И остановимся пока.  
Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).

### 7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой ).

### 8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете ( Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

### 9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос.

Всё упражнение повторить 4-6 раз.

### 10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.

### 11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,  
Посижу и пожужжу.



## ***Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.***

### ***Сюжет 1 «На прогулке».***

Дети выполняют комплекс под музыку.

#### **1. «Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

#### **2. «Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

#### **3. «Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

#### **4. «Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

#### **5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).**

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

#### **6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).**

Дети хлестко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

#### **8. «Отдых».**

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно

поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

## **Сюжет 2 «Снова в лес».**

### **1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

### **2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

### **3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).**

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».**

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

### **Сюжет 3 «Мы строим дом».**

#### **1. «Поднимаем кирпичи».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **2. «Кладём раствор».**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **3. «Белим потолок».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

#### **4. «Наклеиваем обои».**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **5. «Красим полы».**

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова ).**

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы.

Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

## **Сюжет 4 «Пожарные».**

### **1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **2. «Направляем огнетушитель на огонь».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **3. «Затушим горящие угольки».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

### **4. «Заглянем в щель».**

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

### **5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

### **6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).**

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

### **7. Упражнение на расслабление.**

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

## **Сюжет 5 «На море».**

### **1. «Какое море большое».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

### **2. «Чайки ловят рыбу в воде».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

### **3. «Створки раковины раскрываются».**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **4. «Пловцы».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

### **5. «Дельфин плывёт».**

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **6. «Акула» (по методу К.Бутейко).**

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

### **7. «Волны шипят».**

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

### **8. «Сон на берегу моря».**

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

## **Сюжет 6 «В зоопарке».**

### **1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).**

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).**

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).**

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### **5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил).**

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

### **6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).**

«Лисичка принюхивается» (по методу А. Н. Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

**7.** Упражнение на расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

# *Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста по методу Б. С. Толкачёва.*

## *Комплекс 1*

### **1. «Качалка».**

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

### **2. «Ёлочка растёт».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

### **3. «Зайчик».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

### **4. «Как гуси шипят».**

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

### **5. «Прижми колени».**

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

### **6. «Гребцы».**

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

### **7. «Скрещивание рук внизу».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

### **8. «Достань пол».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

### **9. «Постучи кулачками».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

### **10. «Прыжки».**

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

## ***Комплекс 2 «На улице».***

### **1. «Погрейся».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

### **2. «Конькобежец».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

### **3. «Заблудился».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

### **4. «Снежный ком».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть ниже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

### **5. «Снеговик веселится».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

### **6. «Вырасти большим».**

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произносятся: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

### *Комплекс 3.*

В процессе выполнения этих упражнений рекомендуется дышать ртом.

#### **1. А.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (непрерывно на высоте плеч), максимально отведены назад, ладони вперёд, пальцы врозь. 1 – мгновенно руки скрестить перед грудью так, что кисти сильно (до боли!) хлопают по лопаткам (одновременно производится громкий мощный выдох). 2 – плавно принять и.п. (естественный вдох). Можно сказать детям: «А ну-ка погреемся на морозе!».

#### **2. Б.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, на носках, прогнувшись, руки вверх-в стороны. 1 – опускаясь на ступню, наклон вперёд согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью (мощный, хорошо слышимый выдох максимально возможной глубины). 2-3 – в наклоне руки плавно разводятся в стороны и сводятся скрестно 2-3 раза (предельным напряжением мышц слышимо завершить выдох). 4 – вернуться в и.п. (спокойный вдох).

#### **3. В.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх-назад, кисти «в замок». 1 – опускаясь на ступню, глубокий наклон вперёд согнувшись, хлест руками вперёд-вниз (резчайший выдох). 2 – и.п. (вдох). «Нарубим дровишек, ребятки!».

#### **4. Г.**

И.п. – стоя, ноги на «ширине лыжни», лёгкий наклон и присед, правая рука впереди, кисть «сжимает лыжную палку», левая далеко сзади, кисть раскрыта («лыжная палка на ремешке»). 1 – плавно, в меру приседая, правая рука вниз-назад к бедру. Левая – вперёд-вниз к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук); выпрямляясь, левая рука вперёд, кисть «сжимает лыжную палку», правая далеко назад, кисть раскрывается (вдох). 2 – и. п. (выдох и вдох). «Побежали на лыжах».

#### **4. Д.**

И.п. – стоя, ноги на ширине «лыжни», на носках, лёгкий наклон вперёд, руки впереди на ширине плеч, кисти «сжимают лыжные палки». 1 – опускаясь на ступню, полу присед, наклон вперёд согнувшись, до касания брюшной стенкой бёдер, руки вниз-назад до отказа, кисти раскрываются (мощнейший и резкий выдох). 2-3 – остаться в наклоне (активное завершение выдоха натуживанием). 4 – и. п. (вдох). «Толкнулись палками под горку и долго катимся!».

#### **5. Е.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, лёгкий наклон вперёд согнувшись, правая рука вперёд-вверх, кисть сжата для «гребка», левая симметрично сзади, кисть расслаблена. 1-2 – четыре быстрых круга руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием). 3-4 – два медленных круга (вдох). «Плывём кролем на груди».

## **6. Ж.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, кисть повёрнута вправо и сжата для «гребка», левая внизу, расслаблена и повёрнута назад. 1-3 – три круга руками, как при плавании кролем на спине, лёгкие повороты туловища вслед за «гребущей» рукой (мощный выдох с натуживанием). 4 – один круг («гребок») руками (вдох). «А теперь спокойно плаваем на спине».

## **7. З.**

И.п. – стоя, на ширине плеч, высоко на носках, лёгкий наклон вперёд согнувшись, руки вперёд-вверх шире плеч, кисти сжаты «для гребка». На каждый счёт – «гребок», как при плавании баттерфляем, и и.п. – руки вниз-назад к бёдрам, опускаясь на ступню, лёгкое сгибание ног в суставах и увеличение наклона (мощный выдох); руки через стороны вверх- вперёд, кисти расслаблены – и. п. (вдох). «Поплывём баттерфляем!».

## **8. И.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, на носках, рукиверху, кисти повёрнуты наружу и сжаты для «гребка». На каждый счёт – опускаясь на ступню, руки в стороны-вниз к бёдрам (мощный выдох); поднимаясь на носки, руки вперёд-вверх, кисти расслаблены – и.п. (глубокий вдох). «А теперь спокойно плывём брассом на спине».

*Примечание:* рекомендуем на практике использовать ряд сочетаний:

**А + Б + В – «Дровосеки».**

**Б + Г + Д + А – «Бег на лыжах».**

**Б + Е + Ж + А – «Плаваем кролем».**

**Б + З + И + А – «Плаваем баттерфляем и брассом на спине».**

**Б + А + В + Г + Д + А – «Поработаем топориком, пробежимся на лыжах».**

**Б + Е + Ж + З + И + А – «Поплаваем всеми стилями».**

Каждое сочетание необходимо осваивать постепенно, в течение недели, затем добавляя последующее.



# Самомассаж.

## Самомассаж кистей и пальцев рук

1. Массаж зубной щёткой.
2. Массаж шестигранным карандашом.
3. Массаж грецкими орехами.
4. Массаж мячиками-ёжиками.
5. Массаж специальными массажёрами.
6. «Кусание» ногтевых фаланг пальцев бельевыми прищепками.
7. Массаж прижимающий (указательный палец одной руки по очереди прижимает каждую ногтевую фалангу пальцев другой руки, сдвигая и катая на подушечке влево-вправо).
8. Массаж карандашами (катание карандашей между большим и другими пальцами, между кистями рук).

## 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 поочерёдно: указательным, средним, безымянным и мизинцем
6. «Нарисуем усы». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта.

7. «Весёлый клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины нижней губы к уголкам рта, а затем вверх к скуловой кости.
8. «Грустный клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к уголкам нижней челюсти.
9. «Клювик». Движения указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
10. «Расчёска». Поглаживание губ зубами.
11. «Молоточек». Постукивание губ зубами.
12. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.
13. Пожёвывание попеременно то верхней, то нижней губы.
14. «Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
15. «Погреем щёчки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
16. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух-чух-чух».
17. «Пальцевой душ». Набрать воздух под щёки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.



## **Массаж активных точек (для профилактики простудных заболеваний)**

### **«Бабка - Ёжка».**

Бабка - Ёжка ждёт гостей, *(поглаживают шею ладонями движениями от шейного отдела позвоночника к ярёмной ямке)*

Полон рот её гвоздей, *(большие пальцы на шею под челюсти и мягко поглаживают)*

Я спросил у Бабки - Ёжки: *(сжимают пальцы в кулачки, а указательными быстро-быстро растирают крылья носа)*

Кто бежал тут по дорожке? *(приставляют ладони ко лбу и растирают его движениями в стороны-вместе)*

А Яга сидит на пне, *(сильно раздвигают средний и указательные пальцы, ставят перед ухом и за ним и сильно растирают)*

И подмигивает мне! *(трут ладони и подмигивают)*

### **Массаж головы**

«Бабка Яга моет голову» *(мягкими движениями массирует голову).*

### **Массаж голени.**

Яга купила себе боты *(поглаживают голень обеих ног «надевают боты»)*

И пошла гулять к болоту,

Пока шла она к болоту, *(делают вращательные движения стопами и трясут, как будто сбрасывают боты)*

Потеряла где-то боты.

### **Самомассаж рук, ладоней «Морозко».**

Заморозил нас, Морозко,

Влез под тёплый воротник,

*(руки скрестить и ладонями тереть плечо от локтевого сустава до плечевого сустава)*

Как воришка, осторожно, *(трут поочерёдно голени ног от кончиков пальцев)*

В наши валенки проник.

У него свои заботы - *(трут тыльные стороны ладоней)*

Знай, морозь, да посильней!

Не балуй, Мороз, ну, что ты, *(грозят указательным пальцем)*

Так не жалуешь детей! *(сильно растирают ладони)*

### **Игровой массаж.**

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"



## Валеологические песенки-распевки

### Трямди - песенка.

Дети стоят парами лицом друг к другу  
Маленькие пальчики: трям-трям-трям!  
Барабанят пальчики: трям-трям-трям!  
А теперь ладошки: трям-трям-трям!  
Кулачками постучим: трям-трям-трям!  
По трям-трямски говорим:  
Засопели носики: трям-трям-трям!  
Носики - насосики: трям-трям-трям!  
А теперь мы улыбнулись,  
Прыгнули и повернулись.  
Мы в Трям-трямдии живем,  
Трямди песенки поем: трям-трям-трям!



### "Доброе утро" сл. и муз. О. Арсеновской.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Доброе утро!<br>Улыбнись скорее!<br>И сегодня весь день<br>Будет веселее.           | разводят руки в стороны и слегка<br>кланяются друг другу<br>"пружинка"<br>поднимают ручки вверх |
| 2. Мы погладим лобик,<br>Носик и щечки.<br>Будем мы красивыми,<br>Как в саду цветочки! | выполняют движения по тексту<br><br>наклоны головы к правому и левому<br>плечу по очереди.      |

### «Здравствуй»

Здравствуй солнце золотое, (поднять скрещенные руки вверх)  
Здравствуй небо голубое, (поднять ладошки вверх)  
Здравствуй вольный ветерок, (помахать ручками вверху)  
Здравствуй маленький дубок,  
Здравствуй утро, здравствуй день,  
Нам здороваться не лень!»

### «Добрый день»

«Добрый день, добрый день,  
Нам здороваться не лень.  
Этими словами  
Здороваемся с вами!»

## Музыкотерапия (фонотека)

### Классика:

И.С.Бах. "Шутка".  
И.Брамс. "Вальс".  
А. Вивальди "Времена года"  
Гайдн. "Серенада"  
Д.Кабалевский "Клоуны"  
Д.Кабалевский "Петя и волк"  
В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"  
В.А.Моцарт "Турецкое рондо"



### Детские песни:

"Антошка" В.Шаинский  
"Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин  
"Веселые путешественники" М.Старокадомский  
"Все мы делим пополам" В.Шаинский  
"Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин  
"Если добрый ты" Б. Савельев  
"Настоящий друг" Б. Савельев  
"Песенка о волшебниках" Г. Гладков

### Музыка для пробуждения после дневного сна

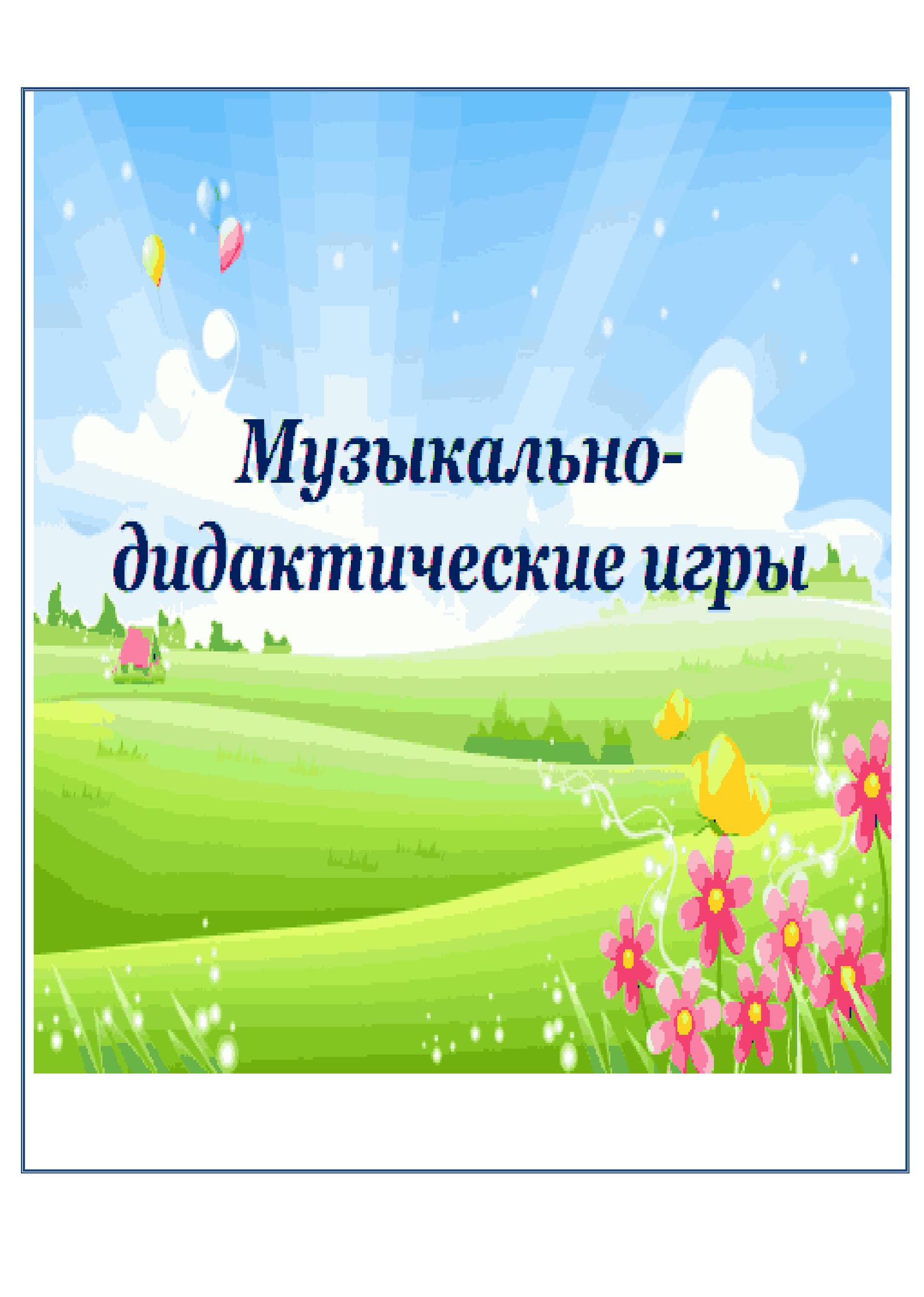
Э. Григ "Утро"  
Ф. Лист "Утешения"  
Ф. Мендельсон "Песня без слов"  
В. Моцарт "Сонаты"  
Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"  
Мусоргский "Рассвет на Москва реке"  
К. Сен-Санс "Аквариум"

### Музыка для релаксации

Т.Альбиони "Адажио"  
Бетховен "Лунная соната"  
К.Глюк "Мелодия"  
Э. Григ "Песня Сольвейг"

### Колыбельные

Н. Римский-Корсаков "Море"  
Г. Свиридов "Романс"  
К. Сен-Санс "Лебедь"



# Музыкально- дидактические игры

# Игры на развитие звуковысотного слуха

## Средняя группа

### Птица и птенчики

**Цель:** Упражнять детей в восприятии и различении двух звуков(до1- до2).  
Необходимо знание попевки «Птица и Птенчики» Е. Тиличеевой.

**Материал:** Две большие карточки, на которых даны контурные изображения: на первой- птица, на второй- птенчики. Две другие точно такие же по размеру карточки с цветным изображением этих птиц разрезаны на четыре части. В игре используется металлофон и ширма.

**Ход игры:** Ведущий раздает детям цветные карточки(одному -с рисунком птицы, другому- с рисунком птенчиков). Разрезные части цветных карточек остаются у ведущего, он перемешивает их и вместе с металлофоном прикрывает ширмой. Ударяет по пластине соответствующий звук и спрашивает: «Кто вас зовет- птица или птенчик?». Ответить должен один ребенок, у которого карточка соответствует проигранному звуку. После правильного ответа он получает маленькую цветную карточку и закрывает ею часть цветного изображения на большой карточке.

## Курицы

**Цель:** Упражнять детей в восприятии и различении звуков квинты.

**Материал:** Две большие карточки с контурным изображением: на одной нарисована курица с опущенной головой, на другой- курица с поднятой головой. Другая пара таких же карт разрезана на четыре части. Металлофон, ширма.

**Ход игры:** Играют трое детей. Один из них -ведущий. Игра проводится так же как и игра «Птица и птенчики».

## Качели

**Цель:** Закрепить восприятие и различение звуков септимы.

**Материал:** Большая карточка с контурным изображением качелей в верхнем и нижнем положении. Качели в верхнем положении соответствуют высокому звуку, а в нижнем- низкому звуку. Небольшие карточки- фигурки в форме качелей по ходу игры накладываются на силуэты качелей большой карточки. Металлофон, ширма.

**Ход игры:** Играют трое детей, один из них ведущий. Воспитатель назначает, кто будет узнавать звук «высоких» качелей, кто «низких». Ведущий берет фигурку качелей (верхние нижние качели отличаются по цвету), проигрывает нужный звук и спрашивает: «Где сейчас качели- вверху или внизу?». Отвечать должен тот кто узнал свой звук. Игра продолжается до тех пор, пока все фигурки качелей не будут положены на свои места

## Эхо

**Цель:** Закрепить различение звуков сексты.

**Материал:** Большая карточка на которой нарисованы четыре девочки, они кричат «а-у», две из них только начинают кричать низкий звук а, слегка наклонив голову, две другие-высокий звук у, приподняв голову вверх. Четыре фигурки елок, которые перед игрой закрыты изображением девочек. Металлофон.

**Ход игры:** Ведущий выкладывает игровое поле. Назначает, кто из них будет искать девочку, которая кричит низким звуком, а кто – девочку, которая кричит высоким звуком. Ведущий поочередно играет звуки и каждый раз спрашивает детей: «Девочка поет а или у?» игра продолжается до тех пор, пока оба играющих не найдут своих девочек.

## Сколько птичек поет

**Цель:** Развивать у детей музыкальный слух.

**Материал:** Большая карточка размером 5х15см и три маленькие карточки размером 5х5см с изображением птичек (на каждого ребенка).

**Ход игры:** Дети сидят за столами. Когда звучит один звук, ребенок выкладывает на большую карточку одну птичку; когда звучит два звука, выкладывает две карточки и т.д.

# Игры для развития ритмического слуха

## Средняя группа

### Кто как идет

**Цель:** Упражнять детей в восприятии и различении акцента в трех ритмических рисунках.

**Материал:** Три карточки с контурным изображением зверей, идущих с палочками: на одной- медведь; на другой- лиса; на третьей- волк. Такие же по размеру карточки, но с цветным изображением, разрезанные на четыре части. Металлофон, ширма.

**Ход игры:** Играют четверо детей, один из них ведущий. Он раздает трем играющим по одной цветной карте. Сначала дети поют песню, прохлопывая ритмические рисунки мелодий, условно напоминающие медленную поступь медведя, порывистые движения волка, вкрадчивые действия лисы. Звучит музыка соответствующая характеру персонажей, угадавшие дети выкладывают свои карточки пока не закроют большую карту.

## Лесенка

**Цель:** Различать высоту звуков и направление движения мелодии вверх, вниз.

**Материал:** Две квадратные карточки с изображением лесенки с пятью ступеньками. На одной карточке изображена девочка, поднимающаяся по ступенькам вверх, на другой- девочка, спускающаяся по лесенке вниз.

**Ход игры:** После ознакомления с попевкой- песенкой «Лесенка» педагог играет на фортепиано и предлагает детям узнать, куда идет девочка(вверх по лесенке или вниз), а затем показать карточку с соответствующим изображением

## **Мама и детки**

### **Старшая группа**

**Цель:** Развивать звуковысотный слух.

**Материал:** Игрушки: гусь, курица и утка. Шапочки Гусят, цыплят и утят( на каждого ребенка).

**Ход игры:** Игрушки( гусь, курица и утка) расставлены в разных углах зала. Педагог поочередно выполняет роль мамы- курицы, мамы- утки, мамы- гусыни. При этом поет на звуке «ре» первой октавы: «Где мои утята, милые ребята? Кря, кря, кря!». Дети, изображающие утят, бегут к утке и поют ответ на звуке «ля» первой октавы: «Кря, кря, кря- мы здесь!» то же самое делают по очереди гусята и цыплята, когда их зовут мама- курица, мама- гусыня.

## **Веселые петрушки**

### **Подготовительная группа**

**Цель:** развивать звуковысотный слух.

**Материал:** Ширма, металлофон, карточки с изображением петрушек, одетых в костюмы разных цветов: красный, желтый и синий, карта- панно с пятью линейками, на которых сидят петрушки с колокольчиками: петрушка в красном костюме- на верхней линейке, петрушка в желтом- в середине, петрушка в синем- на нижней линейке.

**Ход игры:** Ведущий играет высокий звук на металлофоне и спрашивает: « Какой петрушка

звенит в колокольчик?». Ребенок поднимает и показывает карточку с изображением петрушки в красном костюме. Когда звучит звук в среднем регистре, ребенок поднимает петрушку в желтом костюме, когда звучит звук в нижнем регистре, в синем.

## Веселые дудочки

### Средняя группа

**Цель:** Упражнять детей в восприятии и различении трех ритмических рисунков, условно соответствующих ритму звучания: трубы(играет медведь), дудочки(играет лиса), свирели(играет мышонок).

**Материал:** Три карточки с контурным изображением зверей, играющих на духовых инструментах: трубе- медведь, на дудочке- лиса, на свирели- мышонок. Карточки с цветным изображением разрезанные на четыре части. Металлофон, ширма.

**Ход игры:** Дети поют песню, прослушивают, как играют звери на своих инструментах, и начинают играть. На вопрос ведущего: «Кто играет?» отвечает тот, у кого большая цветная карта соответствует исполненному ритмическому рисунку.

## Петушок, курочка, цыпленок.

### Старшая группа

**Цель:** Упражнять детей в различении трех ритмических рисунков. Знать песни «Петушок», «Курочка», «Цыпленок». Г. Левкодимова.

**Материал:** Восемь карточек типа лото, состоящих из пяти клеток. На четырех из них дается контурное изображение петуха, курицы, и цыпленка, т.е. какое-то изображение

повторяется. На всех карточках два рисунка изображаются по 11 раз, а один рисунок повторяется 10 раз. Под рисунком дается ритмический рисунок, соответствующий данной песне. На 32 маленьких карточках нарисованные красочные петух, курица и цыпленок. С обратной стороны маленькие карточки цветные, схожие с цветом полосы на большой карточке. Металлофон, ширма.

**Ход игры:** Ведущий раздает детям(четверым) по две карты с полосой одного цвета. Маленькие карточки он кладет перед собой, рядом располагает металлофон и все закрывает ширмой. Ведущий берет верхнюю карточку проигрывает соответствующий ритмический рисунок и спрашивает: «Кто клюет зерна?» Отвечать должен тот у кого цвет полосы на карточке такой же, как и цвет карточки поднятой ведущим. Выигрывает тот ребенок который первым закроет рисунки на своей карточке.

## Ритмическое лото

### Старшая группа

**Цель:** Упражнять детей в различении ритмических рисунков песен Е. Тиличевой из «Музыкального букваря» Н. А. Ветлугиной: «Мы идем с флажками», «Небо синее», «Месяц май», «Смелый пилот».

**Материал:** Карточки. На четырех клетках- рисунки, соответствующие содержанию данных песен. На 32 маленьких карточках к этим песням ритмические рисунки, условно соответствующие коротким и долгим звукам. С обратной стороны карточки цветные, сходные по цвету с полосой на большой карточке. Металлофон, ширма.

**Ход игры:** Такой же как в игре: «Курочка, петушок, цыпленок». Вопрос: «Какая это песня?»

# Прогулка в парке

## Подготовительная группа

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма.

**Материал:** Металлофоны по числу играющих.

**Ход игры:** Дети сидят за столами. Перед каждым ребенком металлофон. Воспитатель рассказывает историю детей которые гуляли в парке. Дети озвучивают рассказ согласно его содержанию при помощи ритмического рисунка на металлофоне.

**Воспитатель:** Сегодня мы с вами пойдем в парк на детскую площадку. Эта прогулка необычная, так как мы только будем представлять то что мы делаем. Был прекрасный день, и мы с вами решили пойти в парк. Оделись и стали спускаться по лесенке вниз(дети имитируют на металлофоне спуск по лесенке вниз). Вышли на улицу и побежали по дорожке вверх, прямо на детскую площадку (дети имитируют на металлофоне звучание от нижнего регистра к верхнему в быстром темпе). Увидели качели и начали на них качаться, напевая песенку:

Вот качели на лугу,  
Я качаться побегу,  
Вверх- вниз, вверх- вниз.

Дети исполняют песенку подыгрывая себе на металлофонах.

**Воспитатель:** Покатались на качелях и стали играть в мяч, Приговаривая: «Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь!» Дети имитируют прыгающий мяч на металлофонах.

**Воспитатель:** Но вдруг начался дождь. Сначала он шел медленно, а потом все быстрее и быстрее: Кап. Кап...(дети имитируют на металлофонах звучание капли). Мы испугались дождя и побежали в детский сад: топ... топ... топ...

# Игры на развитие тембрового и динамического слуха

## Средняя группа

### Узнай свой инструмент

**Цель:** Упражнять детей в различении тембров звучания пианино, колокольчика и дудочки.

**Материал:**

Так же цветные карточки разрезаны на четыре части. Ширма, детские музыкальные инструменты: пианино, колокольчик, дудочка.

**Ход игры:** Разрезные части цветных карточек вместе с инструментами кладут за ширму перед ведущим. Он предлагает спеть песню, послушать еще раз звучание инструментов. Затем проводится игра. На вопрос ведущего: «На чем я играл?» отвечает тот у кого рисунок большой не цветной карты соответствует позвучавшему инструменту. При правильном ответе он получает часть цветной карточки и накладывает ее на соответствующую часть большой не цветной карты.

## Громко- тихо

**Цель:** Упражнять детей в различении громкого и тихого звучания.

**Материал:** Две карточки с изображением большого и маленького аккордеонов, условно соответствующих громкому и тихому звучанию. Такие цветные карточки разрезаны на четыре части. Ширма, детский музыкальный инструмент аккордеон.

**Ход игры:** В игре принимает участие трое детей, один из них ведущий. Он предлагает спеть песню, послушать громкое и тихое звучание аккордеона. Затем проводится игра. Так же как игра: «Узнай свой инструмент».

## Угадай на чем играю

**Цель:** Учить детей различать по тембру звучание Детских музыкальных инструментов.

**Материал:** Ширма, игрушки: зайчик и медведь; погремушки, барабан.

**Ход игры:** Педагог ставит на стол ширмочку и показывает зайчика, который играет на погремушке приговаривая:

Я зайчик- побегайчик,  
На погремушке играю,  
Вас веселю и развлекаю.

Зайчик звенит погремушкой и прячется за ширму.

Ведущий показывает детям медведя, идущего в перевалку и играющего на барабане.

Медведь играет на барабане и прячется за ширму.

**Ведущий:** Мишка с зайкой убежали, нам загадку загадали, кто играет тут узнай, нам скорее отвечай.

## Музыкальный домик

### Старшая группа

**Цель:** Развивать у детей умение различать тембр различных детских музыкальных инструментов.

**Материал:** Сказочный домик вырезанный из Фанеры или плотного картона( по размеру 23x18см) с шестью окошками и шесть карточек по размеру окошек с изображением какого-либо музыкального инструмента(бубен, барабан, треугольник, тарелки, металлофон, триола).

**Ход игры:** Педагог показывает детям домик и говорит что он сказочный, в нем живут веселые музыканты, играющие на разных инструментах. Внимательно слушая можно определить на каких инструментах они играют. Педагог исполняет знакомую детям попевку на разных инструментах, но так, что бы дети их не видели. Ребенок должен определить на слух, какой инструмент звучит, находит его изображение среди карточек и закрывает ею одно из окошек домика.

## Угадай на чем играю

**Цель:** Упражнять детей в различении детских музыкальных инструментов: ксилофона, цитры, флейты, маракаса, пианино.

**Материал:** 12 карточек типа лото. С тремя клетками в каждой. На шести карточках по одной пустой клетке. На всех остальных дается контурное изображение Какого- либо музыкального инструмента из перечисленных выше. Каждое изображение на всех карточках повторяется 6 раз. На 30 маленьких

карточках нарисованы такие же инструменты. Только не раскрашены. Цвет обратной стороны маленьких карточек соответствует цвету полосы на большой карточке. Ширма, детские музыкальные инструменты: ксилофон, флейта, маракас, пианино, цитра.

**Ход игры:** В игре принимают участие от 3 до 7 детей. Один из них -ведущий. Маленькие карточки и музыкальные инструменты ведущий кладет за ширму. Дети поют песню, ведущий напоминает звучание каждого инструмента. Затем проводится игра. Выигрывает тот кто правильно отвечает на вопрос Ведущего: «Угадай, на чем играю?» и кто первым Закрывает рисунки на своих карточках.

## **Найди шарик**

### **Подготовительная группа**

**Цель:** Учить детей различать динамику «громко- тихо».

**Материал:** Шарик.

**Ход игры:** Детей знакомят с тем, что звучание может быть разным по силе. Дети стоят стайкой или сидят. Взрослый просит одного из ребенка закрыть глаза и прячет шарик. Водящий открывает глаза и начинает искать шарик. В это время дети поют: « Шарик спрятался от нас, разыщи его сейчас, поищи, поищи, и скорей нам принеси. Если громко будем петь значит шарик где-то здесь. Если шарик далеко, поем тихо и легко. Поищи, поищи, и скорей нам принеси!» Дети поют то громко, то тихо- в зависимости от того На каком расстоянии находится водящий от шарика.

# Игры на развитие диатонического слуха

## Громкая и тихая музыка

### Старшая – подготовительная группа

**Цель:** Закреплять умение в различении динамических оттенков музыки: тихо, громко, не слишком громко.

**Материал:** Карточки из картона(21х7см), разделенные на три квадрата. Три маленьких карточки- квадрата одного цвета, но различных по насыщенности, например одна- розоватого цвета, другая- розовато- оранжевого цвета, третья- оранжево- красного. Цвет квадрата условно соответствует определенному динамическому оттенку: бледно окрашенный квадрат- тихому звучанию музыки, квадрат с более насыщенной окраской- более громкому звучанию и ярко окрашенный квадрат- громкому звучанию музыки.

**Ход игры:** Детям раздают карточки и объясняют их назначение. Педагог исполняет музыкальную пьесу, где динамические оттенки изменяются последовательно: от негромкого (меццо форте) звучания первой части к тихому(пиано) второй и громкому(форте) третьей. Пьеса исполняется дважды. Сначала дети слушают музыку. При повторном исполнении они выкладывают на карточке квадраты, соответствующие по цвету динамическим оттенкам музыки.

## **Звенящие колокольчики**

### **Старшая- подготовительная группа**

**Цель:** Развивать у детей умение различать динамические изменения в музыке.

**Материал:** Прямоугольная карточка(размер 20x17см) с тремя окошками(пустыми клетками). Три квадратные карточки, на которых изображены музыкальные инструменты, условно обозначающие различные динамические оттенки в музыке: на первой изображен один колокольчик, что соответствует негромкому звучанию музыки(пиано); на второй- обруч с двумя укрепленными на нем колокольчиками, что соответствует более громкому звучанию(меццо форте); на третьей- тамбурин со множеством подвешенных к нему бубенчиков, что соответствует громкому звучанию музыки (форте).

**Ход игры:** Педагог исполняет небольшую пьесу с выраженными динамическими оттенками, меняющимися на протяжении всего музыкального произведения. Слушая музыку, дети закрывают окошки( пустые клетки) на прямоугольной карточке картинками с изображением колокольчиков в той последовательности, в какой изменялись динамические оттенки в музыке. Например, сначала кладут картинку с двумя колокольчиками, затем с одним и, наконец, с изображением тамбурина.

# Игры на развитие восприятия музыки

## Музыкальный магазин

### Старшая группа

**Цель:** Развивать у детей умение различать тембр звучания различных детских музыкальных инструментов.

**Материал:** Квадратная карточка из картона (сторона квадрата 30 см) разделена на девять клеток (по три в каждом ряду). Карточка укрепляется на подставке. Под каждым рядом клеток (по горизонтали) приклеиваются узкие полоски из картона (ширина 1-1,5 см). Эта полоска используется в качестве подставки для маленьких карточек. По числу клеток делаются маленькие карточки (сторона квадрата 9 см), на них изображены различные музыкальные инструменты (бубен, барабан, цитра, металлофон, треугольник, ксилофон, триола, тарелки, аккордеон). В игре используется ширма, и все перечисленные инструменты.

**Ход игры:** Педагог предлагает детям поиграть в «Музыкальный магазин». Дети должны узнать, какие музыкальные инструменты есть в магазине. Инструменты раскладываются на столе за ширмой. Ведущий - продавец складывает карточки с изображением музыкальных инструментов в любой последовательности, затем берет верхнюю, исполняет, знакомую, несложную мелодию или простой ритмический рисунок на том музыкальном инструменте, который изображен на данной карточке. Во время игры остальные дети не видят инструменты (они за ширмой), но по звучанию дети узнают, какой это инструмент, и называют его. Если ответ был правильным, ведущий ставит карточку с изображением

этого инструмента на большую карточку, располагая в соответствующей клетке. Ребенок, ответивший правильно, получает фишку. Выигрывает тот кто получит больше фишек. Он становится продавцом в музыкальном магазине.

## На лугу

### Подготовительная группа

**Цель:** Учить детей реагировать на характер музыкального произведения; передавать движениями музыкальный образ насекомых: шмеля, стрекозы, бабочки; реагировать на окончание музыки.

**Материал:** Трафареты полевых цветов и различных трав. Шапочки разных насекомых( на каждого ребенка).

**Ход игры:** На полу разложены трафареты полевых цветов и различных трав. Под музыку дети изображают, как летают бабочки, стрекозы, шмели. С окончанием музыки, каждый ребенок должен закончить движение и «опуститься на цветок». Для того чтобы вызвать интерес к игре, целесообразно создать образную игровую ситуацию: предложить детям вспомнить лето и представить поляну, на которой растут разные цветы, куда всегда прилетают насекомые, чтобы весело порхать с цветка на цветок.

## Песня- танец- марш

### Подготовительная группа

**Цель:** Развивать представления об основных жанрах музыки, способность различать песню, танец, марш.

**Материал:** Карточки из картона(21x7см) разделены на три квадрата двумя вертикальными линиями с изображением флейты, бубна, барабана. На маленьких карточках изображено то же музыкальные инструменты , что условно соответствует разным музыкальным жанрам (песня, танец, марш).

**Ход игры:** Дети слушают поочередно три пьесы разных

Жанров. После прослушивания берут квадрат с рисунком, соответствующим жанру пьесы, и кладут его на один из пустых квадратов прямоугольной карточки или закрывают фишкой соответствующее изображение на одном из квадратов прямоугольной карточки.

## Карусель

### Старшая группа

**Цель:** Учить детей чувствовать изменение темпа от медленного к умеренному и быстрому, а затем от быстрого к умеренному и медленному.

**Материал:** Небольшая игрушечная карусель, легко приводимая в движение.

**Ход игры:** Исполняется пьеса, в которой четко прослеживается изменение темпа. Педагог обращает внимание детей на эту особенность произведения и предлагает при повторном исполнении пьесы кому-либо из детей попробовать передать постепенное изменение темпа в музыке с помощью игрушечной карусели. Вращая верхнюю часть карусели, ребенок раскручивает ее, то усиливая, то замедляя движение карусели в соответствии с изменением темпа музыки.

## Сложи песенку

### Старшая группа

**Цель:** Развивать у детей умение различать форму музыкального произведения (запев и припев в песне), передавать структуру песни, состоящую из повторяющихся элементов в виде условного изображения.

**Материал:** Набор геометрических форм: три-четыре кружка (диаметр 6см) из картона разных цветов (красный, синий, зеленый, желтый) и такое же количество прямоугольников (размер 5х2см) белого и темно-коричневого цвета.

**Ход игры:** Педагог исполняет песню и просит определить, есть ли в ней запев и припев, сколько куплетов, сколько раз повторяется припев. После того один ребенок с помощью разноцветных фигурок «складывает песенку.» Каждый новый куплет обозначает кружком какого-либо цвета, а припев-прямоугольником, выкладывая геометрические формы в той последовательности, которая соответствует строению песни- чередованию запева и припева.

## **Весело - грустно**

### **Подготовительная группа**

**Цель:** Развивать у детей представление о характере музыки (веселая- спокойная- грустная).

**Материал:** Карточка из плотного картона(размер 21x7см) разделена двумя вертикальными линиями на три квадрата: на первом изображен ребенок с веселым, улыбающимся лицом; на втором- со спокойным выражением лица; на третьем- с грустным. Три фишки с цифрами 1, 2, 3.

**Ход игры:** Дети слушают пьесу веселого, грустного или спокойного характера и с помощью пособия определяют ее характер(закрывают соответствующее изображение на одном из квадратов карточки), объясняют свои действия. В случае прослушивания пьес разного характера, ребенок закрывает фишками соответствующее изображение на карточке в такой последовательности, в какой изменялся характер музыки. Цифры на фишках показывают эту последовательность.

## **Птичий концерт**

### **Подготовительная группа**

**Цель:** Учить детей различать высоту звука.

**Материал:** Музыкальные инструменты для подыгрывания (металлофон, фортепиано, флейта).

**Ход игры:** Дети учатся воспроизводить разные звуки по высоте:

в диапазоне секунды, терции, квинты.

Дети сидят полукругом. Ведущий поет, а дети отвечают.

**Ведущий:** На березовой верхушке  
Целый день поет кукушка:

**Дети:** Ку- ку, ку- ку, ку- ку!

**Ведущий:** А синица целый день  
Поет громко:

**Дети:** Тень- тень, тень- тень!

**Ведущий:** Вторит дятел им:  
Тук- тук-тук,  
Долбя клювом старый сук.

**Дети:** Тук- тук- тук!

Для создания игрового момента можно использовать шапочки- маски с изображением птиц. В игру можно играть индивидуально с каждым ребенком.

## Кого встретил колобок

### Средняя группа

**Цель:** Развивать у детей представления о регистрах (высокий, средний, низкий).

**Материал:** Карточки из плотного картона(размер 12х6см) разделена на две части: слева изображен веселый колобок; справа вверху вырезано окошко. С обратной стороны карточки приклеивают такую же по размеру, но чтобы между ними с правой стороны образовалась щель. В нее вставляется полоска из картона в виде линейки, разделенная на четыре равных части, на каждой из которых изображен тот или иной персонаж русской народной сказки «Колобок» (заяц, лиса, волк, медведь). Линейка должна свободно передвигаться вверх и вниз, чтобы каждый раз в окошке появлялось изображение одного из персонажей.

**Ход игры:** Дети вспоминают сказку «Колобок», всех ее Персонажей. Затем педагог исполняет в разной последовательности музыкальные пьесы, характеризующие

персонажи сказки. Каждая пьеса звучит в определенном регистре: «Заяц» - в высоком, «Лиса» - в среднем, «Волк» - в низком, «Медведь» - в очень низком. После прослушивания дети отгадывают, кого встретил «Колобок», и передвигают линейку.

## Веселый поезд

### Средняя группа

**Цель:** Закреплять умение различать изменения темпа музыки.

**Материал:** Небольшая игрушка- паровоз с вагончиками.

**Ход игры:** Педагог исполняет музыкальную пьесу, в которой передан образ движущегося поезда: сначала он движется медленно, затем все быстрее и быстрее, а к концу пьесы движение поезда постепенно замедляется и он останавливается. Дети игрушечным поездом показывают как движется поезд.

## Солнышка и тучка

### Старшая группа

**Цель:** Развивать у детей представление об различном характере музыки (веселая, спокойная, колыбельная, грустная).

**Материал:** карточки из картона на одних карточках изображено солнышко, на других тучка с дождем. Рисунки условно соответствуют разному характеру музыки.

**Ход игры:** Детям раздают карточки по одному комплекту и предлагают прослушать музыку разного характера. Дети поочередно определяют характер музыки и поднимают соответствующую карточку.

## Где мои детки?

### Младшая группа

**Цель:** Различать высоту звуков в пределах квинты.

**Материал:** фланелеграф, фигурки большой и маленькой птиц(курица и цыпленок;гусь и гусенок; птица и птенчик).

**Ход игры:** педагог располагает на фланелеграфе фигурки большой и маленькой птиц и рассказывает: «В одном дворе жили курица с цыпленком, гусь с гусенком, птица с маленьким птенчиком. Вдруг подул сильный ветер и мамы растеряли своих птенчиков. Первой стала звать своего малыша мама –курица: «ко-ко-ко» пропевает на ноте фа, дети повторяют. Услышал маму маленький цыпленок и запищал тоненьким голоском «пи-пи-пи» поет на ноте до<sup>2</sup>, дети повторяют.Пока все мамы не найдут своих деток.

## Ученый кузнечик

### Подготовительная группа

**Цель:** Формировать ладотональный слух, ощущения и нахождения тоники.

**Материал:** фланелеграф, домик кузнечика, цветы разного размера.

**Ход игры:** Педагог располагает на фланелнграфе нарисованные цветы одуванчика и взяв палочку на конце которой прикреплен кузнечик играет звук фа. Показывает на первый цветок и говорит: «Прыгай кузнечик с первого цветка на третий а оттуда на первый, потом на пятый и т.д.». Один ребенок должен показывать прыжок кузнечика палочкой , а остальные пропевать звуки в сопровождении мелодии на слово «прыг», последний звук « домик кузнечика» дети должны найти самостоятельно.

# Танцевально-ритмическая гимнастика



# Комплексы ритмической гимнастики для малышек

## Комплекс ритмической гимнастики по сказке "Репка".

**Воспитатель:** "Топ, топ, топ, зашагали ножки, топ, топ, топ, прямо по дорожке... По широкой, а теперь по узкой..." (ходьба по ребристой доске).

**Воспитатель:** "Шелестят листочки ш- ш -ш. Дует ветерочек ш - ш - ш." (дыхательное упражнение: вдох и выдох с проговариванием "ш - ш - ш").

**Воспитатель:** "Веточки качаются, деревья наклоняются" (ходьба с движением рук). Вот и огород, встанем в хоровод. (дети встают в круг).

**Воспитатель:** " Будем репку сажать и водичкой поливать. (упражнение- "наклоны вперед").

**Воспитатель:** "Теперь можно отдохнуть и ладошки отряхнуть". (упражнение - "хлопки").

**Воспитатель:** "Испачкались ножки? Отряхнём калошки". (упражнение- "притопы").

**Воспитатель:** " Выросла репка большая - пребольшая..." (упражнение - "потянулись на носочках, руки вверх).

**Воспитатель:** " Тянем- потянем, вытянуть не можем. Бабку позвали, внучку позвали. Тянем- потянем, вытянуть не можем. Позовём на помощь кошку: "Эй, кошечка, выходи, с нами репку потяни!"

**Воспитатель:** "Кошечка потянулась". ( стоя на четвереньках, опускать-поднимать спинку).

**Воспитатель:** "Тянем - потянем, вытянуть не можем." (упражнение - "потянуться вверх, подняться на носочки").

**Воспитатель:** " Позовём на помощь Жучку: Жучка, выходи, с нами репку потяни." (ползание на четвереньках).

**Воспитатель:**" Тянем - потянем, вытянуть не можем. Ну -ка, все вместе! Вытянуть не можем. Ай да репка уродилась! Кто же нам поможет? Мышка, мышка, помоги, репку с нами потяни. Мышка нам и помогла - репку вытянула. Потянула за вершок - показался корешок. Вот, что значит вместе, дружно взяться за работу. Вот обрадовался дед, пригласил всех на обед"

### **Комплекс ритмической гимнастики по сказке"Курочка Ряба"**

Задачи: вызвать радостное, приподнятое настроение детей, укреплять навыки владения своим телом. Учить подражать навыкам животных..Формировать навыки ЗОЖ.

**Воспитатель:** "Жили- были дед и баба. Они ходили так ( ходьба обычная). И так ( ходьба парами).

И была у них курочка Ряба и Петушок Золотой Гребешок( ходьба с высоким подниманием колен, плавное движение руками. Сидя на корточках, "клюют зёрнышки".

Снесла курочка яичко, не простое, а золотое.( яичко гладкое, "погладить" яичко плавными движениями рук).

Дед бил- бил. Не разбил.( стучат кулачком об кулачок). Баба била- била, не разбила.( стучат кулачком об кулачок).

Легли дед с бабой спать ( дети легли на коврик и закрыли глаза).

Прибежала мышка ( бег на носочках). Хвостиком махнула( плавные повороты туловища, руки перед грудью).

Яичко покатилося и разбилось( присели).

Дед плачет( зажмурить глаза и открыть).Повторить несколько раз.

Баба плачет (зажмурить глаза и открыть). Повторить несколько раз.А курочка кудахчет" Не плачь, дед, не плачь, баба( выполняют перекрёстные движения руками - обхватывают плечи - "успокаивают"). Я снесу вам яичко другое, не золотое, а простое. Вот такое ( плавное движение руками - показ круглой формы)."

Снесла курочка яичко. Устала.Легла отдохнуть( легли на коврик)

# Танцевально-ритмическая гимнастика

## для старших дошкольников

### Детская песня "Ладочки" - раз ладошка два ладошка я пока что не звезда

*На проигрыш дети выбегают и строятся в шахматном порядке*

Я на сцену выхожу - дети маршируют на месте высоко поднимая колени  
Я от страха весь дрожу – закрывают ладошками глаза  
Вам легко смотреть из зала  
Как на сцене я дрожу – согнутые руки в локтях прижимают к плечам  
поднимая плечи вверх

Ручка ходит не туда -руки за спиной, отвести руку в правую сторону,  
боковой шаг в правую сторону

Ножка ходит не туда -отвести руку в левую сторону, шаг в левую сторону.  
Наша тетя хореограф – наклон туловища вперед вытянув правую руку вперед

Говорит, что не беда - выполняя указательным пальцем движения из  
стороны в сторону

#### **(Припев 2р)**

Раз ладошка, два ладошка- руки за спиной ,вытягиваем поочередно правую и  
левую руки вперед ладошками вверх

Я пока что не звезда -выпрямляем руки , поднятые ладошки развернуты  
тыльной стороной от себя, поворачивая ладошками  
из стороны в сторону

Если нравлюсь, хоть немножко –разводят руки в стороны поворачиваясь  
поворачиваясь поочередно в правую и  
левую стороны

Вы похлопайте тогда! - поднимают вытянутые руки над головой и хлопают  
в ладоши

*На припев дети перестраиваются на два круга, внутренний и внешний  
И идут в противоход друг другу, возвращаются на свои места.*

#### **(2к)**

Нотки скачут не туда – руки за спиной, поворот корпуса влево выставляя

*ногу на пятку в сторону*

Слов не помню иногда –руки за спиной, поворот корпуса вправо выставляя  
*ногу на пятку в сторону*

Наша тетя вокалистка - *наклон туловища вперед вытянув правую руку вперед*  
Говорит, что не беда - *выполняя указательным пальцем движения из*  
*стороны в сторону*

Если все во мне поет -*руки сцеплены в замок, корпус прямо повернуться в*  
*право выставляя ногу на пятку и вытягивая руки,*  
*вернуться в и.п.*

Песня будет, был бы рот - *руки сцеплены в замок, корпус прямо повернуться*  
*в лево выставляя ногу на пятку и вытягивая руки,*  
*вернуться в и.п.*

Но а то, что я малышка – *присесть на корточки*  
Это с возрастом пройдет! –*встать, поднять руки в верх и развести*  
*в стороны*

### **(Припев Зр)**

Раз ладошка, два ладошка - *руки за спиной ,вытягиваем поочередно правую и*  
*левую руки вперед ладошками вверх*

Я пока что не звезда - *выпрямляем руки , поднятые ладошки развернуты*  
*тыльной стороной от себя, поворачивая ладошками*  
*из стороны в сторону*

Если нравлюсь, хоть немножко - *разводят руки в стороны поворачиваясь*  
*поворачиваясь поочередно в правую и*  
*левую стороны*

Вы похлопайте тогда.- - *поднимают вытянутые руки над головой и хлопают*  
*в ладоши*

Раз ладошка, два ладошка –*движения повторяются*

Я пока что не звезда

Если нравлюсь, хоть немножко

Если нравлюсь, хоть немножко (речитатив)

Вы похлопайте тогда!

## Детская песня «Про следы», из мультфильма «Маша и Медведь».

Зверя по следам любого – *дети идут по кругу марширующим шагом*  
Узнавать умею я!  
И жирафа, и корову, – *дети идут полуприсядью, руки на коленях*  
И жука, и воробья!

Чьи это следы петляют – *дети выполняют шаг «веревочка»*  
Около лесных дорог?  
Это по лесу гуляют – *дети выполняют шаг с высоким подниманием колена*  
Нособраз и дикорог!

Нет, не то! Пойдите, что-то... – *останавливаются, поворачиваются лицом в*  
*круг*

Не другой ли зверь ходил? – *разводя руки в стороны поворачиваются*  
*к друг другу*

А! Это след от крокомота! – *подносят ладошку ко лбу и смотрят в право и в*  
*лево*

Или это бегедил?

Нет, конечно! Да, конечно! – *наклоны корпуса вперед разводя руки,*  
*возвращаются в и.п.*

Будь уверен, не гадай.

По поляне ходят снежной – *шагают в центр круга имитируя шаги утят*  
Попукан и пелигай!

Зверя по следам любого – *дети идут по кругу марширующим шагом*  
Узнавать умею я!  
И жукафа, и ворову,  
И, конечно, коробья!

## Детская песня «Про дружбу», из мультфильма «Маша и Медведь».

Зазвенел ручей, и слышно, *- дети идут по залу друг за другом выполняя шаг с носочка*

Как трещит на речке лёд,  
И капель с промокнутой крыши  
Нам за шиворот течёт!

Речка разлилась напрасно, *- дети выполняют шаг с высоким поднимания колена*

Ей друзей не разлучить!  
Ну а вместе нам не страшно  
Даже ноги промочить.

Солнечные зайчики прыгают по лужам, *- дети выполняют подскоки с продвижением по кругу*

Ручеек сверкает лентой голубой,  
Капли разлетаются брызгами веснушек, *- выполняют боковой галоп лицом в круг, затем лицом из круга*

Только дружбу крепкую не разлить водой. *- зацепляются за руки по кругу*

Не беда, когда грохочет- *держась за руки выполняют движение «Звездочка»*  
Над весенней рощей гром.

Если дождик нас промочит,  
Нам и это нипочём.

Радуга блестит над лесом, *- поднимают руки вверх, чуть –чуть разводя их в стороны*

Светит солнце для друзей, *- выполняют поворот вокруг себя*  
И весёлой нашей песне- *выполняют хлопки над головой*  
Подпеваешь соловей!

Солнечные зайчики прыгают по лужам, *- зацепившись за руки дети двигаются подскоками «змейкой» по залу*

Ручеек сверкает лентой голубой,  
Капли разлетаются брызгами веснушек,  
Только дружбу крепкую не разлить водой - *выстраиваются на полукруг, поднимают руки вверх взявшись за руки*

## Детская песня «Новогодняя песня», из мультфильма «Маша и Медведь».

К нам на праздничную ёлку- дети взявшись за руки идут по кругу  
Ждём гостей из разных мест.  
Все не сердятся нисколько,- выполняют движение в центр круга и  
возвращаются на свое место  
Никого никто не ест.

Даже снег бежит вприпрыжку,- выполняют поскоки по кругу  
А не просто так идёт.- останавливаются  
Открывается, как книжка,- поворачиваются лицом вокруг раскрывая руки  
Наш весёлый Новый год.- выполняют хлопки над головой

Все в хорошем настроенье,- выполняют пружинку поворачиваясь в право и в  
лево  
И колючки спрятал ёж,  
И на общий день рожденья- кружатся парами  
Этот чудный день похож.

Лыжи есть? Вставай на лыжи! – выставляя ногу на пятку выполняют наклон  
поочередно в левую и правую стороны

Поспевай! Лети! Скачи!- имитируют ходьбу на лыжах  
Чтобы белый, чёрный, рыжий  
Друг подарок получил.

Белый снег искрится ярко,- идут по кругу  
И подарка каждый ждёт,  
Потому что без подарков- выполняют перестроение в два ряда  
Не бывает Новый год.

С нетерпением ждём мы праздник,- зацепляются за руки делая воротики,  
второй ряд проходит в воротики,  
Чтоб подарок получить, -второй ряд делает воротики, первый ряд проходит  
вперед  
Но приятнее гораздо- дети прижимают ладошки к груди  
Самому его дарить!- вытягивают руки вперед открывая ладошки, делая шаг  
вперед



А на них большие башмаки, -*выставляя правую ногу на пятку вперед*  
Это Бар-бар-бар-баррики.- *выставляя левую ногу на пятку хвалясь*  
*башмачками*

Лёгкие, как мотыльки, - *прыжки на месте*

А в глазах горят фонарики,

А на них большие башмаки, - *выставляя правую ногу на пятку вперед*

Это – Барбаррики.- *выставляя левую ногу на пятку хвалясь башмачками*

### **3 куплет**

К нам на праздник доброты- *защипаются за руки и начинают двигаться*  
*змейкой по залу, выстраиваются на полукруг*

Приходи и ты, и ты, и ты.

Кто умеет летать, и кто не умеет.

А летать просто так –

Надо улыбнуться просто так.- *разводят руки в стороны с наклоном корпуса*  
*вперед улыбаясь*

Чтобы звёзды достать,- *поднимая руки вверх, выполняют поворот вокруг*  
*себя*

Надо стать добрее.- *покачивают головой , руки на поясе*

### **Припев**

Девочки и мальчики, -*защипавшись за руки выполняют движения руками*  
*вперед- назад*

Сладкие, как карамельки,

А на них большие башмаки,- *выставляя правую ногу на пятку вперед*

Это Бар-бар-бар-баррики.- *выставляя левую ногу на пятку хвалясь*  
*башмачками*

Лёгкие, как мотыльки,- *прыжки на месте*

А в глазах горят фонарики,

А на них большие башмаки, -*выставляя правую ногу на пятку вперед*

Это – Барбаррики.- *выставляя левую ногу на пятку хвалясь башмачками*

# Детская песня из мультфильма «Барбарики»

## «Далеко от мамы»

*На проигрыши выбегают подскоками и встают в шахматном порядке*

### 1 куплет

*Есть места чудесные на свете,- делают два приставных шага вправо  
Ищут их и взрослые, и дети, -прикладывая ладошку ко лбу смотрят в право и  
в лево*

*Улетаем далеко от дома- возвращаются в исходное положение, руки за  
спиной*

*К городам чужим и незнакомым,- прикладывая ладошку ко лбу смотрят в  
право и в лево*

*Над землёй, как бабочки, порхаем,- руки согнуты в локтях имитируют  
полет бабочек*

*И про всё, про всё почти всё знаем,-разводя руки в стороны слегка  
наклоняют корпус вперед*

*И на день рождения для мамы- посылают воздушные поцелуи правой и левой  
рукой в обе стороны*

*Пишем эсмэски, телеграммы,*

*Но всё равно –вытягивают правую руку вперед с указательным пальцем  
вверх, разводят руки в стороны пожимая плечами*

### Припев

*И самые большие слоники,- выполняют перекат с ноги на ногу, руки  
подняты вверх, выполняют махи руками*

*И самые маленькие гномики –присаживаются на корточки, покачивая  
головой*

*Скучаем тогда мы, когда мы- маршируют на месте с высоким подниманием  
колена*

*Уходим слишком далеко от мамы.*

### 2 куплет

*Кто наденет нам любя панаму,- имитируют движение одевание панамы*

*Кто полюбит так тебя, как мама, -скрестив руки, кладут их на плечи*

*Сами мы уже почти с усами- имитируют усы, круговое движение кистями  
рук у лица*

*И шнурки завязываем сами,- поочередно выставляя ногу на пятку и разведя  
руки в стороны, слегка наклоняются к ноге*

*Но всё равно - вытягивают правую руку вперед с указательным пальцем  
вверх, разводят руки в стороны пожимая плечами*

### Припев

*И самые большие слоники,- движения повторяются*

*И самые маленькие гномики -*

*Скучаем тогда мы, когда мы*

Уходим слишком далеко от мамы.

*На проигрыш дети перестраиваются на два круга и идут в противоход друг другу*

**3 куплет**

Беги скорее к своей маме, *маршируют на месте и выполняют повороты вокруг себя*

Вот для чего нужны быстрые ноги,  
А вы, гражданочка, не хлопайте ушами –  
Дети не валяются на дороге!

Слышишь, это и тебя касается –

Мамы на дороге не валяются!- *разводят руки в стороны и качают головой*

**Припев**

И самые большие слоники,-

И самые маленькие гномики -

Скучаем тогда мы, когда мы

Уходим слишком далеко от мамы.- *движения повторяются*

Самые большие слоники,

И самые маленькие гномики -

Скучаем тогда мы, когда мы-

Уходим слишком далеко от мамы

