

Осень

Ветер по лесу летал

(дети плавно машут кистями рук)

Ветер листики считал:

(поочередно загибают пальцы)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с берёзки золотой,

Вот последний лист с осинки,

Ветер бросил на тропинку.

(машут кистями рук, как бы сбрасывают листву)

Ветер и листья

Осень листья золотит,

Ветер ими шелестит.

(имитировать движения кисти, будто что-то красишь)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу

(потереть ладошку о ладошку).

Он повсюду их разносит,

Поиграет, снова бросит

(руки вытянуть перед собой, развести в стороны, соединить, встряхнуть).

Тшш- тшш, тшш-тшш

(опять потереть ладошки).

Вверх поднимет, закружит

И на месте завертит

(поднять руки и покружиться).

Шур-шур-шур, шур-шур-шур

(потереть ладошки).

Соберет в большую кучу

(руками нарисовать кучу),

Убежит и сядет в тучу

(слегка присесть)

Тшш- тшш, тшш-тшш

(приложить палец к губам).

Веселый оркестр

Кот играет на баяне,
Зайка наш на барабане.
Ну а мишка на трубе
Поиграть спешит тебе.
Поиграть спешит тебе.
Если станешь помогать,
Будем вместе мы играть!

(Имитация игры на разных музыкальных инструментах)

Зимние забавы

**Мы на лыжах идем,
Мы взбираемся на холм.**
(Дети идут друг за другом, имитируя ходьбу на лыжах).

**Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.**
(Машут руками, словно работают лыжными палками)

**Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья кружит, вертит,**
(Подняли руки вверх)

**И среди ветвей шумит,
Снег летит, летит, летит.**
(Руки вытянуты вперед, плавно опускаются)

**По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.**
(Прыжки по кругу)

Раз – прыжок и два – прыжок-
(Прыжок в круг, прыжок из круга)

Вот и скрылся наш дружок.
(Присели)

**Хоть приятно здесь кататься,
Надо в садик возвращаться.**
(Ходьба)

Массаж ладоней (с тренажером-шариком)

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть –
Ручки будем развивать.
Ловкими станут пальчики,
Умными – девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.

Разноцветные зонты

День сегодня хмурится,
Дождь с утра на улице.
Желтеют листья, кружатся
И плавают по лужицам.
Все в куртки одеваются,
Зонтами накрываются.
Вот зонтик красный, голубой,
Вот фиолетовый, с каймой.
Вот мимо синий зонт идёт,
С собой зеленый зонт ведет.
И зонт-малыш, и зонт большой
Спешат, наверное, домой.

Упражнения для развития памяти

**Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас.**

(массажируем точку на переносице)

**Лучше станет наша память,
Вы проверьте это сами.**

(массажируем точки на висках)

Затем педагог называет несколько слов или цифр, дети повторяют.

Точечный массаж

**На полянке стоит дом,
В этом доме умный гном.**

(массажируем точку между бровей)

**Он в окошечки глядит,
Что увидит – говорит.**

(массажируем точки на висках).

Наши ручки

**Если пальчики грустят –
Доброты они хотят.**

(пальцы плотно прижимаем к ладони)

**Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то, значит.**

(трясем кистями)

**Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем.**

(«моем» руки, дышим на них)

**К себе ладошки мы прижмём,
(поочередно одну вверху, одну внизу)**

Гладить ласково начнем.
(гладим ладонь другой ладонью)

**Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко.**

(скрестить пальцы, ладони прижать, пальцы двух рук быстро легко стучат)

**Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать.**

(каждый палец зажимаем в кулачке).

Мишка

Мишка лапой кушал мёд,
Набрал он мёда полный рот.

На пенёчке он сидит

И тихонько говорит:

«Я мишутка косолапый,

Не хочу сосать я лапу,

В гости лучше я пойду,

Друга я себе найду».

Мишутке закрывают глаза,

он среди детей, стоящих в кругу,

выбирает кого-то.

Ощупывает и узнает кто это.

Путешественники

Уже круг, шире круг,

Видим руки. Нету рук.

Упражнение начинаем,

Руки выше поднимаем.

Кулачки зажали. Тихо посчитали:

1, 2, 3, 4, 5 – ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Оказались за рулём –

Мы машину вдаль ведём.

Крепко руль держали.

Ехали – устали.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

На корабль мы не попали,

Волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть

Ноги нужно напрягать.

1, 2, 3, 4, 5 – ноги могут отдыхать.

«Цветные краски»

(Психомышечное расслабление)

**Вот сейчас закроем глазки
И окажемся мы в сказке.**

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мяч, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие Красочки знали это, а уже дети. Конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым. И наши дети – самые добрые и ласковые.

Путешественники

Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.

Вот мы на велосипеде
Едем, едем, едем, едем.

Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги.

Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.

Набежала черная туча –
Мы глаза зажмурим лучше.

Всё лицо мы напрягаем,
Теперь спокойно отдыхаем.

Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.

Дождь пошел и сильный ветер –
Задрожали наши дети.

Всё тело наше в напряженье,
Очень трудно без движенья.

1, 2, 3, 4, 5 – теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится
Лечь, глаза закрыть, расслабиться.

«СОЛНЫШКО»

(Психомышечное расслабление)

Набежали на небо темные тучи и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучи показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло всё солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох – выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок, встали.

«НОВЫЙ ГОД»

Наступает Новый год!

(хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод.

(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуть, кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики,

(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)

Светятся фонарики.

(фонарики)

Вот сверкают льдинки,

(сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки.

(легко и плавно двигать кистями)

В гости дед Мороз идет,

(пальцы шагают по коленям)

Всем подарки он несет.

(трем друг об друга ладони)

Чтоб подарки посчитать,

Будем пальцы загибать:

(хлопаем по коленям, одна рука – ладонью, другая кулаком, а затем меняем)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

(по очереди массируем каждый палец)

«Букет цветов»

Посадили зернышко

*(ведущий кладет в ладони всем детям
«зернышко»)*

Выглянуло солнышко,

Солнышко, свети - свети!

*(сжимаем и разжимаем кисти рук по
очереди)*

Зернышко, расти - расти!

(ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки,

*(ладони соединить, пальцы по очереди
соединяются с большим пальцем на
двух руках одновременно)*

Распускаются цветочки

*(сжимаем и разжимаем кисти рук по
очереди)*

«Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,

Наши ушки слышат стук.

(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)

Вот ладошечки шуршат,

(потирание ладоней друг о друга)

Наши пальчики трещат.

(потирание кулачков друг о друга)

Теперь в ладоши громко бей,

(хлопки)

А теперь ты их согрей.

(ладони на щеки)

К путешествию готовы?

(кулаки на коленях)

Да!

(руки вверх, ладони раскрыть)

В путь отправимся мы снова:

(вращательные движения кистями)

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет.

(руки вытянуты в стороны, ладони напряжены)

Мы теперь на корабле,

Нас качает на волне.

(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)

Едет поезд,

(ребром ладони двигаем по коленям)

Колеса стучат.

(кулачки стучат по коленям)

В поезде много веселых ребят.

(подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени).

«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка, *(ладони на щеках, качаем головой)*

И пошли мы по дорожке. *(пальцы шагают по коленям)*

Топ – топ, *(ладони хлопают по коленям)*

Прыг – прыг, *(кулачки стучат по коленям)*

Чики – брики, *(ладони поочередно хлопают по коленям)*

Чики – брик. *(кулачки стучат поочередно по коленям)*

Видим дерево высокое, *(наставляем кулачки друг над другом)*

Видим озеро глубокое. *(волнообразное движение кистями)*

Птицы песенки поют *(ладони перекрестно – «птица»)*

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, *(пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот)*

Никому их не дают. *(ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)*

Это дом, *(«крыша»)*

А в нем окошко *(«окно»)*

Нас встречают кот и кошка. *(хлопаем в ладоши)*

Мы немножко погостим *(руки «здороваются»)*

И обратно побежим. *(пальцы «бегут» по коленям)*

Топ – топ, *(ладони хлопают по коленям)*

Прыг – прыг, *(кулачки стучат по коленям)*

Чики – брики, *(ладони поочередно хлопают по коленям)*

Чики – брик. *(кулачки стучат поочередно по коленям)*

«Гусеница»

Шла гусеница по дорожке,

У неё в ботинках ножки.

(пальцы одной руки, затем второй идут по столу)

Ротик, нос, а глаза – два

(нарисовать на столе или в воздухе рот, нос, глаза)

И большая голова

(нарисовать пальцами большой круг на столе или в воздухе)

Желтый, зеленый, красный, синий,
(пририсовывать к голове кружочки)

С улыбкой ты всегда красивый!

(хлопки в ладоши)

«Магазин одежды»

Открываем магазин,

(соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны)

Протираем пыль с витрин.

(ладонь одной руки массирует тыльную сторону другой, и наоборот)

В магазин заходят люди,

(подушечки четырех пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой руки)

Продавать одежду будем.

(костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз по ладони другой руки)

Платья, кофты, брюки, шорты....

(называют одежду)

Магазин теперь закроем,

(фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони)

Каждый пальчик мы помоем.

(массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки)

Потрудились мы на «пять» -

(протираем ладони)

Пальцы могут отдыхать!

(поглаживаем каждый палец)

«Найди животных»

Мы тихонько в лес зайдём (пальцы шагают по столу (коленям)).

Что же мы увидим в нём? (одна ладонь закрывает глаз, вторая ухо (меняем))

Там деревья подрастают,

К солнцу ветки направляют. (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами второй руки, и наоборот)

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза – кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука – ребро, вторая рука – кулак (и наоборот))

Дети по очереди называют диких животных.

По деревне мы шагаем, (пальцы шагают по столу (коленям)).

Видим будки и сараи. (одна ладонь закрывает глаз, вторая ухо (меняем))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза – кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука – ребро, вторая рука – кулак (и наоборот))

Дети по очереди называют домашних животных.

В жарких странах оказались (пальцы шагают по столу (коленям)).

Очень долго удивлялись. (одна ладонь закрывает глаз, вторая ухо (меняем))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза – кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука – ребро, вторая рука – кулак (и наоборот))

Дети по очереди называют животных жарких стран.

«Урожай»

Овощи растут на грядке.

(скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)

Посчитай их по порядку:

(соединить по очереди пальцы на двух руках)

Капуста, перец, огурец,

(кулак, ребро, ладонь)

Я сегодня молодец!

(гладим себя по груди)

На грядке овощи растут,

(скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)

Что же мы увидим тут?

(соединить по очереди пальцы на двух руках)

Картофель, помидор, морковь,

(кулак, ребро, ладонь)

Мы себя похвалим вновь.

(гладим себя по груди).

«Осень»

Осень, осень,

(трём ладошки друг о друга)

Приходи! *(зажимаем кулаки по очереди)*

Осень, осень, *(трём ладошки друг о друга)*

Погляди! *(ладони на щеки)*

Листья желтые кружатся, *(плавное движение ладонями)*

Тихо на землю ложатся. *(ладони гладят по коленям)*

Солнце нас уже не греет, *(сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)*

Ветер дует всё сильнее, *(синхронно наклоняем руки в разные стороны)*

К югу полетели птицы, *(«птица» из двух скрещенных рук)*

Дождик к нам в окно стучится. *(барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)*

Шапки, куртки надеваем *(имитируем)*

И ботинки обуваем *(топаем ногами)*

Знаем месяцы: *(ладони стучат по коленям)*

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.

(кулак, ребро, ладонь)

«Зима»

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*
Принесла мороз. *(пальцами массируем плечи, предплечья)*

Пришла зима, *(трем ладошки друг о друга)*
Замерзает нос. *(ладошкой массируем кончик носа)*

Снег, *(плавные движения ладонями)*

Сугробы, *(кулаки стучат по коленям попеременно)*

Гололед. *(ладони шоркают по коленям разнонаправлено)*

Все на улицу – вперед! *(одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем))*

Теплые штаны наденем, *(ладонями проводим по ногам)*

Шапку, шубу, валенки. *(ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)*

Руки в варежках согреем *(круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)*

И завяжем шарфики. *(ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)*

Зимний месяц называй! *(ладони стучат по коленям)*

Декабрь, Январь, Февраль.
(кулак, ребро, ладонь)

«Грибы да ягоды»

Я в лесу нашёл грибок.

Я сорвать его не смог:

(ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем))

Дождь грибочек поливал,
(пальцы ласково гладят по щекам)

И грибочек подрастал.
(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг)

Называем грибы.

Ягодка росла в лесу.

Я домой ее несу.

(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем))

Солнце ягодку согрело,

(пальцы ласково гладят по щекам)

Наша ягодка поспела.

(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)

Называем ягоды.

«Внимательный мишка»

По полянке мишка шёл

(пальцы одной руки шагают по ладони другой руки)

И в бочонке мёд нашёл.

(царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой руки)

Лапкой мёд он доставал,

(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки)

Язычком его лизал.

(круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки)

Нету мёда!

(крепко зажать кулаки)

Где же мёд?

(выпрямить напряженные пальцы)

Ищет мишка – не найдёт.

(ладони на щеках, качаем головой)

Нужно обязательно

Мишке быть внимательным.

(указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)

«Это звери»

У зверей четыре лапы.

(поднимаем и опускаем четыре пальца на обеих руках)

Когти могут поцарапать.

(пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда.

(соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединить пальцы, опуская их вниз)

Хвост, усы, а носик мокрый.

(волнообразные движения рукой – хвост; «рисует» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)

И, конечно, ушки

(растираем ладонями уши)

Только на макушке.

(массажирруем две точки на темени)

--	--