Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 7города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

 *Приложение 6*

**ГИМНАСТИКИ ПАЛЬЧИКОВЫЕ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ**

Из опыт работы:

 воспитателя МБДОУ д/с-к/в №7

 Жучковой Валентины Сергеевны

**Гимнастики пальчиковые, дыхательные.**

**“Ёжики здороваются”**

Ёжик-ёжик, четверо ножек,

Бежит по дорожке, царапает ножки.

Повстречал ежонка еж: “Здравствуй, братец!

Как живешь?”

Инструкция: Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.

- Ребята, послушайте внимательно, кто это там жужжит?..

 **“Жук”**

Я веселый Майский жук. Знаю все сады вокруг,

Над лужайками кружу, а зовут меня Жу-жу…

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.

Инструкция: Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны (“усы”), пошевелить “усами”.

- Вот кто-то тихонько крадется через нашу полянку…Это кошка с котенком! **“Коготочки”**

У кошкиной дочки на лапках коготочки.

Ты их прятать не спеши,

Пусть посмотрят малыши!

Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш.

Инструкция: Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Поменять руку.

- К нам на полянку важно шагает гусь!

 **“Гусь”**

Гусь гнездо свое чинил и считалку сочинил,

И гогочет, и гогочет: заучить считалку хочет:

Гуси, гуси! Га-га-га!

Есть хотите? Да-да-да!

Вы летите, торопитесь, свои крылья берегите!

Инструкция: Поставить руку локтем на стол. Все пальцы прямые. четыре пальца (кроме большого) выдвинуть вперед и плотно прижать друг к другу (“голова гуся”). Большой палец опустить немного вниз. Получается “гусь” с открытым “клювом”. Поменять руку.

- Ребята, посмотрите – ползет черепаха!

 **“Черепашка”**

Ножка, ножка, поскорей

Двигай домик мой быстрей!

Инструкция: Подушечками пальцев и нижней частью ладошки прикасаться к столу, образуя “полушарие”. Втянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь “домик” черепашки. Аналогичным способом передвигать “домик” черепашки средним, безымянным пальцами и мизинцем. Меняем руку.

- А вот на дереве сидит белка!

 **“Белка”**

Сидит белка на тележке, продает она орешки:

Лисичке-сестричке, воробью, синичке,

Мишке толстопятому, заиньке усатому…

Инструкция: Сгибать-разгибать кулачок, затем поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого.

- Ой! Кто-то кусается! Да это же комары!

 **“Комарик”**

Не кусай, комарик злой!

Я уже бегу домой! З-з-з-з-з-з-з-з-з-з-з

Инструкция: Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед (это - “хоботок”, которым “комарик” пытается “укусить” ребенка). Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (“лапки”).

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят» -** медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Охота» -** закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

 **«Каша» -** вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Самолётики»** - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

**«Бабочка»** - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

 **«ВЕТЕРОК»**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

 **«КУРОЧКИ»**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

 **«ПЧЁЛКА»**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.