

Домашняя Игротека.

Малыш подрастает. И ваши занятия с ним должны быть уже более продуманными. В этом вам поможет наша «домашняя игротека».

Забавные стихи и смешные потешки, помещенные здесь, позволяют проводить утреннюю и бодрящую гимнастику, прогулки, а также другие занятия с детьми интересно и содержательно, развивая при этом ловкость, гибкость, произвольное внимание и память.

Кроме того, упражнения и стихи к ним позволяют вам проводить яркую физкультминутку в любой момент, как только заметите, что внимание малыша становится рассеянным и ему надо взбодриться. Движения каждого упражнения ребенок должен выучить вместе с вами, с тем, чтобы потом он выполнял их самостоятельно.

Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы!

Утренняя зарядка.

На зарядку солнышко поднимает нас,	<i>Исходное положение: сидя на стуле. Медленно подняться.</i>
Поднимаем руки вверх по команде: «Раз!»	<i>Руки через стороны поднять вверх.</i>
А над нами весело шелестит листва,	<i>Кисти рук поочередно поворачивать вправо-влево.</i>
Опускаем руки вниз по команде: «Два!»	<i>Руки через стороны медленно опустить вниз.</i>
Руки подняли и покачали – это деревья в лесу.	<i>Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево.</i>
Руки согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.	<i>Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опустить руки вниз.</i>
В стороны руки. Плавно помашем – это к нам птицы летят.	<i>Поднять руки в стороны. Взмахивать руками как крыльями.</i>
Как они сядут, покажем – Крылья мы сложим назад.	<i>Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соединить ладони вместе.</i>
Руки в стороны расставим, Правой левую достанем. А потом – наоборот, Будет вправо поворот.	<i>Стоять ноги врозь, руки в стороны. Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладонью хлопок по правой.</i>
Раз хлопок, два хлопок, Повернись еще разок! Раз, два, три, четыре, Плечи выше, руки шире!	<i>Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши. Приподнять плечи, руки развести в стороны.</i>
Опускаешь руки вниз, И на корточки садись!	<i>Плавное опустить руки. Присесть на корточки.</i>

Раз, два, три, четыре, пять! Вышли дети погулять,	<i>Ходьба на месте.</i>
Остановились на лугу, Дальше я быстрее пойду.	<i>Приостановиться.</i>
А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом.	<i>Бег на месте.</i>
Лютики, ромашки, желтенькие кашки Мы собрали на поляне	<i>Полуприседания влево-вправо с отводом руки.</i>
И букет подарим маме.	<i>Развести руки в стороны и показать, какой букет собрали.</i>
Раз, два, три, четыре, пять! Будем дружно мы шагать. Всем, всем добрый день!	<i>Ходьба. Поднять руки вверх и помахать ими друг другу.</i>

Две Лягушки.

Видим, скачут по опушке	<i>Руки на поясе.</i>
Две зеленые лягушки.	<i>Полуприседания вправо-влево.</i>
Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать с пятки на носок.	<i>Переступание с носка на пятку.</i>
На болоте две подружки,	<i>Руки на поясе.</i>
Две зеленые лягушки,	<i>Полуприседания вправо-влево.</i>
Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали. Вправо наклонялись, Влево наклонялись.	<i>Выполнять движения в соответствии с текстом.</i>
Вот здоровья в чем секрет, Всем друзьям физкульт привет!	<i>Ходьба на месте.</i>

Солнышко.

Вот как солнышко встает, Выше, выше, выше.	<i>Поднять руки вверх. Потянуться.</i>
К ночи солнышко зайдет Ниже, ниже, ниже.	<i>Присесть на корточки. Руки опустить на пол.</i>
Хорошо, хорошо, Солнышко смеется. А под солнышком нам Весело живется!	<i>Хлопать в ладоши. Улыбаться! ☺</i>

Зарядка.

Мы ногами – топ-топ, Мы руками – хлоп-хлоп.	<i>Движения выполнять по содержанию текста.</i>
Мы глазами – миг-миг.	<i>Руки на поясе. Моргаем глазами.</i>
Мы плечами – чик-чик.	<i>Руки на поясе, плечи вверх-вниз.</i>
Раз – сюда, два – туда,	<i>Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево.</i>
Повернись вокруг себя. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху мы подняли. Сели, встали, Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу мы прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч.	<i>Движения выполнять по содержанию текста.</i>
Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора!	<i>Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз.</i>

Весёлые Хлопушки.

Пусть стоят на месте ножки.	<i>Выполнять «пружинку», руки на поясе.</i>
Только хлопают ладошки.	<i>Стучать по коленям.</i>
Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай, Хлоп да хлоп перед собой.	<i>Хлопки перед собой.</i>
А теперь скорей похлопай, Да погромче, за спиной.	<i>Хлопки за спиной.</i>
Выше, выше, выше хлопай, Руки выше поднимай.	<i>Хлопая в ладоши, постепенно поднять руки.</i>
Ниже, ниже, ниже хлопай, Руки ниже опускай.	<i>Хлопая, опустить руки.</i>
А теперь качать руками Можно целых пять минут.	<i>Покачивать руками вперед-назад, выполняя «пружинку».</i>
Отдыхая вместе с нами, Руки тоже отдохнут.	<i>Присесть на корточки, складывая ладоши под щеку.</i>

На Дворе Мороз и Ветер.

На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети, Ручки, ручки потирают, Ручки, ручки потирают.	<i>Потирать одну ладонь о другую.</i>
Не замерзнут ручки-крошки – Мы похлопаем в ладошки. Вот как хлопать мы умеем,	<i>Хлопать в ладоши.</i>

Вот как ручки мы согреем!	
Чтоб не зябли наши ножки, Мы потопаем немножко. Вот как топать мы умеем, Вот как ножки мы согреем!	<i>Топать ногами в такт словам.</i>

Как Живёшь?

- Как живешь? - Вот так!	<i>Показать большие пальцы обеих рук, направленные вверх.</i>
- Как идешь? - Вот так!	<i>Маршировать.</i>
- Как бежишь? - Вот так!	<i>Бег на месте.</i>
- Ночью спишь? - Вот так!	<i>Ладони соединить и положить на них голову (щекой).</i>
- Как берешь? - Вот так!	<i>Прижать ладонь к себе.</i>
- А даешь? - Вот так!	<i>Выставить ладошку вперед.</i>
- Как шалишь? - Вот так!	<i>Надуть щеки и кулаками мягко ударить по ним.</i>
- Как грозишь? - Вот так!	<i>Погрозить пальцем вперед или друг другу.</i>

У Оленя Дом Большой.

У оленя дом большой,	<i>Руки над головой изображают крышу дома.</i>
А у зайки маленький.	<i>Руки изображают крышу, но опущены вниз к полу.</i>
Олень сидит, в окошко глядит.	<i>Правым кулаком подпереть щеку; левая рука поддерживает правую.</i>
Зайка по полю бежит,	<i>Бег на месте.</i>
В дверь к нему стучит:	<i>Топать ногами, руки на поясе.</i>
«Тук-тук, дверь открой, Там в лесу охотник злой!»	<i>Имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой.</i>
«Зайка, зайка, забегай! Лапку мне скорей давай».	<i>Руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад. Осматриваться.</i>
	<i>Зазывные движения рукой. Протянуть руку с открытой ладонью.</i>

Любопытная Варвара.

Любопытная Варвара	<i>Поднимать и опускать плечи.</i>
Смотрит влево,	<i>Поворачивать корпус влево.</i>
Смотрит вправо,	<i>Поворачивать корпус вправо.</i>
Смотрит вверх,	<i>Поднимать голову вверх.</i>
Смотрит вниз,	<i>Опускать голову.</i>
Чуть присела на карниз,	<i>Выполнять легкие полуприседания.</i>
А с него свалилась вниз!	<i>Резко присесть.</i>

Бабочка.

Утром бабочка проснулась. Потянулась, улыбнулась. Раз – росой она умылась. Два – изящно покружилась. Три – нагнулась и присела. На четыре – улетела.	<i>Плавные взмахи руками. Выполнять движения в соответствии с текстом.</i>
---	--

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.

Пальчиковые игры могут стать прекрасным средством начального эстетического воспитания. Стихи, которые вы здесь найдете, придуманы для тех, кто охотно воспринимает все новое, кто старается сделать процесс воспитания более разнообразным, интересным и радостным.

Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

Любые приемы – постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья – несут ребенку только здоровье.

Строим Дом.

Молотком стучу, стучу, Сто гвоздей заколочу. Буду строить дом, дом. Будем жить в нем, в нем	<i>Постукивать кулачком правой руки по ладони левой руки; ставить поочередно кулачок на кулачок; поднять ладони, соединить пальцы, изображая крышу дома.</i>
--	--

Поиграем В Пальчики.

Большаку дрова рубить А тебе дрова носить А тебе печь топить А тебе тесто месить	<i>Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки шевелить пальцами обеих рук.</i>
---	---

А малышке песни петь Песни петь, да плясать Родных братьев потешать	
---	--

Пальчик - Мальчик.

Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел С этим братцем песни пел,	<i>На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.</i>
--	---

Пять Пальцев.

На моей руке пять пальцев Пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, Чтобы брать и чтоб дарить, Их нетрудно сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять!	<i>Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет поочередно загибать пальчики на обеих руках</i>
--	--

Черепашка.

Черепашка, черепашка В панцире живет Высунет головку, Обратно уберет.	<i>Положить кулачки на стол, высунуть указательные пальцы, убрать обратно.</i>
--	--

Вышли Пальчики Гулять.

Вышли пальчики гулять Раз, два, три, четыре, пять Вышли пальчики гулять Раз, два, три, четыре, пять В домик спрятались опять	<i>Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. Поочередное сгибание пальчиков, начиная с мизинца.</i>
--	--

Дом и Ворота.

На поляне дом стоит Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, В этот домик приглашаем.	<i>Соединить пальцы обеих рук под углом друг к другу; большие пальцы поднять вверх, внутреннюю сторону ладоней повернуть к себе; развести ладони в стороны; повторить первое движение.</i>
---	--

Покорми Лошадку.

<p>Одной рукой я травку рву, Другой рукой я тоже рву. Я травкой накормлю коня. Вот сколько пальцев у меня.</p>	<p><i>Хватательные движения левой, правой рукой. Вытянуть руки ладонями вверх, показать все пальцы.</i></p>
---	---

Зайчики.

<p>По лесной лужайке Разбежались зайки. Вот какие зайки, Зайки-побегайки. Сели зайчики в кружок, Роют лапкой корешок. Вот какие зайки, Зайки-побегайки.</p>	<p><i>Круговые движения руками, ладони – вниз; «бегать» по столу указательными и средними пальцами обеих рук; руки перед грудью; руки на голове (уши); нарисовать в воздухе кружок, сгибать и разгибать пальцы.</i></p>
--	---

Мышка.

<p>Мышка в норку пробралась На замочек заперлась. В дырочку глядит – Кошка не бежит?</p>	<p><i>«Шагать» двумя пальцами по столу; соединить пальцы в замочек; сделать колечко и посмотреть в него; поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из-под нее.</i></p>
---	--

Стирка.

<p>Мы белье стирали, В речке полоскали, Выжали, развесили – То-то стало весело!</p>	<p><i>Тереть кулачки друг об друга; движения ладонями вправо – влево; сжимать – разжимать кулачки, имитировать движения развешивания белья; «фонарики».</i></p>
--	---