

# «Школа младшего воспитателя»

Тема: «Тихие» игры, когда нельзя шуметь

## Пальчиковая гимнастика

| «Дом и ворота»               |   |
|------------------------------|---|
| На поляне дом стоит,         | Пальцы обеих рук делают "крышу"   |
| Ну,<br>а к дому путь закрыт. | Руки повернуты ладонями к груди, средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота" |
| Мы ворота открываем,         | Ладони разворачиваются.   |
| В этот домик приглашаем.     | "Крыша".  |

| «Новые кроссовки»                  |  |
|------------------------------------|--|
| Как у нашей кошки                  | Загибать пальчики, начиная с большого.           |
| На ногах сапожки,                  |  |
| Как у нашей свинки                 |  |
| На ногах ботинки.                  |  |
| А у пса на лапках                  |  |
| Голубые тапки.                     |  |
| А козленок маленький               |  |
| Обувает валенки.                   |  |
| А сыночек Вовка - новые кроссовки. | Пальчики обеих рук "шагают" по столу или коленям |
| Вот так. Вот так.                  |  |
| Новые кроссовки.                   |  |

| «Вышел пальчик погулять»                      |   |
|---|---|
| Только вышел из ворот –                       | Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони |
| Глядь, другой к нему идет                     | Присоединяется средний палец  |
| Вместе весело идти,<br>Ну-ка, третий, выходи. | Затем - безымянный.   |
| Вместе встанем в хоровод – вот!               | Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.                |

| «Засолка капусты»       |   |
|-------------------------|---|
| Мы капусту рубим, рубим | Движения прямыми кистями вверх-вниз                                 |
| Мы морковку трем, трём  | Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя |
| Мы капусту солим, солим | Имитировать посыпание солью из щепотки                              |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Мы капусту жмем, жмём.           | Сжимать и разжимать пальцы   |
| <b>«Цветок»</b>                  |  |
| Вырос высокий цветок на поляне,  | Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить       |
| Утром весенним раскрыл лепестки. | Развести пальцы рук  |
| Всем лепесткам красоту и питание | Ритмично двигать пальцами вместе-врозь                                       |
| Дружно дают под землей корешки.  | Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести |

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>«Моя семья»</b>   |                             |
| левая рука сжата в кулак, указательным пальцем правой руки отгибать пальцы левой |                             |
| Этот пальчик – дедушка,  | большой                     |
| Этот пальчик – бабушка,  | указательный                |
| Этот пальчик – папочка,  | средний                     |
| Этот пальчик – мамочка,  | безымянный                  |
| Этот пальчик – я,  | мизинец                     |
| Вот и вся моя семья!   | Разжимать и сжимать пальцы. |
| Повторить с другой рукой   |                             |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>«Дружба»</b>                                      |                                    |
| Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.            | Соединять пальцы в "замок"         |
| С вами мы подружим, Маленькие пальчики.              | Касание кончиков пальцев обеих рук |
| Раз, два, три, четыре, пять – Начинай считать опять. | Парное касание пальцев от мизинцев |
| Раз, два, три, четыре, пять –                        | Парное касание от больших пальцев  |
| Мы закончили считать.                                | Руки вниз, встряхнуть кистями.     |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>«Индюк»</b>        |  |
| Индюк из города идет, | Пальчики обеих рук "шагают" по столу или коленям |
| Игрушку новую везет.  |  |
| Игрушка не простая,   |  |
| Игрушка расписная.    |  |

|                     |
|---------------------|
| <b>«Строим дом»</b> |
|---------------------|

|  |  |
|--|--|
| Целый день тук да тук -<br>Раздается звонкий стук. | Руки сжаты в кулаки, постукивать кулак о кулак |
| Молоточки стучат,                                  | Стучать указательными пальцами по столу        |
| Строим домик для ребят                             | Пальцы соединить, показать "крышу"             |
| Вот какой хороший дом,                             | Руки сжаты в кулаки, большие пальцы подняты    |
| В нём мы славно заживем!                           | Вращать кисти рук                              |

### **Гимнастика для здоровья глаз**

| <b>«Самолёт»</b>                                 |  |
|--|--|
| Пролетает самолёт –<br>С ним собрался я в полёт. | Проводя указательным пальцем слева – направо, следить за ним глазами |
| Я мотор завожу<br>И внимательно гляжу.           | Круговые вращения глазами  |
| Поднимаюсь, ввысь лечу                           | Движения глазами вниз и вверх  |
| Возвращаться не хочу.                            | Закрывать глаза – отдых.   |

| <b>«Тише, тише...»</b>      |  |
|-----------------------------|--|
| Как на горке – снег, снег,  | Описывать полукруг глазами вверху                      |
| И под горкой – снег, снег,  | Описывать полукруг глазами внизу                       |
| А под снегом спит медведь – | Движения глазами вверх – вниз                          |
| Тише, тише – не шуметь!     | Закрывать глаза – приложить указательный палец к губам |

| <b>«Тренировка»</b>                                |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Закрываем мы глаза – вот какие чудеса!             | Глаза закрыты                     |
| Наши глазки отдыхают, к упражненьям приступают     |                                   |
| Мы глаза свои откроем – через речку мост построим! | Описывать полукруг глазами вверху |
| Нарисуем букву «О» – получается легко!             | Круговые вращения глазами         |
| Вверх посмотрим,                                   | Движения глазами вверх            |
| Глянем вниз  | Движения глазами вниз             |
| Влево – вправо повернём,                           | Движения глазами влево и вправо   |
| Всё сначала вновь начнём                           | Закрывать глаза – отдых.          |

| <b>«Часики»</b>           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| Мои часики – глаза!       | Смотреть прямо                  |
| Водят взгляд туда – сюда, | Движения глазами вверх – вниз   |
| Ходят вправо, ходят влево | Движения глазами вправо – влево |
| Не устанут никогда!       | Закрывать глаза – отдых.        |