

Комплекс игр и упражнений

с элементами самомассажа, артикуляционной, дыхательной,
пальчиковой гимнастики на координацию и внимание
для детей 4-7 лет

Описание действий	Словесное сопровождение педагога
Легкие постукивания подушечками пальцев по волосистой части головы. Встряхиваем кистями рук.	Кап, кап много раз Дождик капает на нас. Кап, кап много раз Дождик капает на нас. Дождик утихает, Капли высыхают. Дождик утихает, Капли высыхают.
Разглаживающие движения ладонями от центра лба к вискам. Упражнение выполняем 3-4 раза.	Грузовые две машины По дороге едут чинно, Едут-едут и р-рычат, Везут фрукты для ребят Изображаем звук мотора «Р-р-р-р!»
Здороваемся с ушами: Тянем ушные раковины вниз, в стороны, вверх (несколько раз) Легкий массаж ушных раковин.	Поздороваемся с нашими ушами: Потянем их вверх, в стороны, вверх.
Надуваем пузырь - щеки и «протыкаем» указательными пальцами коротким движением. Упражнение выполняем 2-3 раза.	Поиграем со щечками: Надуваем пузырь и прокалываем
Делаем «лягушачью улыбочку» (сомкнутые губы растягиваем в стороны, зубы спрятаны за губами). Делаем «хоботок» (вытягиваем губы в трубочку). Упражнение выполняем два-три раза.	Поиграем с губами: Свои губы прямо к ушкам Растяну я, как лягушка. А теперь слоненок я, Хоботок есть у меня!
Дыхательное упражнение «свечи»: На руке выставляем вверх один-два-три и т.д. пальца («свечи») – остальные пальцы спрятаны в кулак. Делаем один вдох через нос и один-два-три и т.д. (по количеству задуваемых «свечей») коротких выдоха – при этом пальцы	Задуваем свечи на праздничном торте: одну (две, три ... пять) Делаем вдох через нос и короткий выдох – задуваем свечу.

<p>(«свечи») – прячем в кулак по мере их «задувания».</p>	
<p>Поглаживаем кончик носа.</p> <p>Делаем из указательного и большого пальца одной руки колечко – «муха».</p> <p>Совершаем рукой разнообразные движения в пространстве – муха летает – со звуковым сопровождением: «Ж-жж». Закрываем глаза – нажимаем на кончик носа: «Пи-ип!».</p> <p>Делаем из указательного и большого пальца другой руки колечко – «комар».</p> <p>Совершаем рукой разнообразные движения в пространстве – комар летает – со звуковым сопровождением: «Зь-ззь». Закрываем глаза – нажимаем на кончик носа: «Пи-ип!».</p> <p>Упражнение выполняем несколько раз.</p>	<p>На носу у нас – «волшебная кнопочка».</p> <p>Давайте с ней поиграем.</p> <p>На одной руке у нас живет муха, которая летает и жужжит: «Ж-жж».</p> <p>Муха летает-летает: «Ж-жж».</p> <p>Когда мы закрываем глаза, муха нажимает «волшебную кнопочку» на носу: «Пи-ип!».</p> <p>А на другой руке у нас живет комарик, который звенит тоненьким голоском: «Зь-ззь».</p> <p>Когда мы закрываем глаза, комарик нажимает «волшебную кнопочку» на носу: «Пи-ип!».</p>
<p>Поглаживающие движения воротниковой зоны, легкие постукивания подушечками пальцев, легкие растирания.</p>	<p>Давайте поздороваемся с шеей, погладим ее.</p>
<p>Плечики «обиделись»</p> <p>Плечики «шагают» по дороге вперед: руки опущены вдоль тела, делаем поочередные движения плечами вверх-вниз вперед.</p> <p>Плечики «шагают» по дороге назад: руки опущены вдоль тела, делаем поочередные движения плечами вверх-вниз назад.</p> <p>Одновременные движения плечами вперед-вверх-вниз, назад-вверх-вниз.</p>	<p>Мы добрались до плечиков.</p> <p>А плечики на нас обиделись за то, что мы так долго с ними не здоровались.</p> <p>И решили они от нас уйти. И пошли плечики вперед по дорожке: «Топ, топ, топ, топ».</p> <p>Шагали, шагали, так никуда и не ушагали. Решили они пойти в другую сторону.</p> <p>«Топ, топ, топ, топ».</p> <p>Шагали, шагали, так никуда и не ушагали.</p> <p>Решили они тогда упрыгать.</p> <p>«Прыг-скок, прыг-скок!»</p> <p>Шагали-шагали, прыгали-прыгали, так никуда и не ушагали, не упрыгали.</p> <p>И решили они тогда с нами поиграть.</p>
<p>Упражнение «Две сороконожки».</p> <p>Пальцы обеих рук –</p>	<p>А на плечиках у нас живут две веселые сороконожки, которые любят бегать.</p>

<p>«две сороконожки» (начинают движение от плеч крест-накрест) двигаются последовательно. Игра повторяется несколько раз.</p> <p>В конце пальцы рук сцепляются в замок, тянем их в разные стороны и с усилием расцепляем.</p>	<p>Две сороконожки Бежали по дорожке, Бежали, бежали, Коленки (животик и т.п.) поймали. Пощекотали: «Хи-хи-хи». Дальше побежали. Бежали-бежали, Друг друга повстречали. Так друг друга обнимали, Так друг друга обнимали, Что едва мы их разняли!</p>
<p>Игра «Коленки – животик». Играем сначала в «правильную игру»: движения соответствуют тому, что мы произносим. Нараспев называем разные части тела и их показываем. Затем играем в «неправильную» игру: показываем одно, произносим другое. Игра на внимание.</p>	<p>Коленки, животик, голова, щеки, уши, локотки, живот-живот-живот</p>
<p>Игра на координацию. Все упражнения выполняются по два раза (по четыре, по восемь). Можно играть в одном заданном темпе, либо с постепенным ускорением. Движения выполняются поочередно правой – левой руками крест-накрест (касаемся правой рукой левого плеча, локтя и т.д.). На «раз-два» делаем хлопки в ладоши.</p>	<p>Раз-два, плечико, Раз-два другое. Раз-два, локоток, Раз-два, другой локоток. Раз-два, один бочок, Раз-два, другой бочок. Раз-два, коленка, Раз-два, другая коленка. (можно еще «носочек», «пяточка»)</p>
<p>Игра на внимание. «Мы в ладоши хлоп-хлоп» Чередуем хлопки в ладоши и топотки ногами. Игра может выполняться сначала в медленном, потом в ускоренном темпе. Должны остановиться по команде «Стоп!».</p>	<p>Мы в ладоши хлоп-хлоп, Мы ногами топ-топ, Мы в ладоши хлоп-хлоп, Мы ногами топ-топ, Мы в ладоши хлоп-хлоп, Мы ногами топ-топ... Стоп!</p>