**Тема «Школа»**

**Пальчиковая гимнастика «Скоро в школу»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Скоро в школу мы пойдем** | **Ходьба на месте** |
| **И портфель с собой возьмем** | **Руки в верх, кончики пальцев соприкасаются** |
| **Книжки ручки карандаш** | **Поочередно прикасаться к подушечкам большого,указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.** |
| **Мы в портфель положим наш** | **Соединять и разъединять пальцы, соединить их в замок.** |
| **Будем мы читать, писать** | **Хлопают в ладоши** |
| **И учиться все на «пять»** | **Показывают пять пальцев** |

**Упражнение на координацию «В школу»**

|  |  |
| --- | --- |
| **В школу мы с тобой пойдем** | **Имитации движении по тексту** |
| **И портфель с собой возьмем** |
| **В школе будем мы читать** |
| **В школе будем мы писать** |
| **Физкультурой заниматься** |
| **И трудиться и стараться** |

**Дыхательное упражнение «Вырасту большой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вырасти хочу скорей** | **И.п.:**  **1.поднть руки вверх, потнутьс, поднтьс на носы(вдох)**  **2.опустить руки вниз,опуститьсна всю ступню (вдох)**  **Произнести У-х-х- 5 раз** |
| **Добро делать дл людей** |

**Гимнастика для глаз «Неделька»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку.**  **В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся,**  **Вниз посмотрят на траву, И обратно в высоту.** | **Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** |
| **Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда,**  **Ходят влево, ходят вправо. Не устанут никогда.** | **Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** |
| **В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем.**  **Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать.**  **Жмуримся и открываем, Так игру мы продолжаем.** | **Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)** |
| **По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.** | **Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)** |
| **В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.** | **Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)** |
| **Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.** | **Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)** |
| **В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.** | **Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)** |
| **Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!** |  |

**Тема «Мой город»**

**Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пальчик к пальчику приходит,** | **Раздвинуть пальцы рук и поочередно прикасаться кончиками одноименных пальцев друг друга.** |
| **Друга он себе находит.** |
| **Будут пальчики дружить,** |
| **В гости часто приходить** |

**Упражнение на координацию «Мы по городу шагаем»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы по городу шагаем,** | **Импровизация движений соответств**  **енно**  **тексту.** |
| **Много видим, называем:** |
| **Светофоры и машины,** |
| **Ярмарки и магазины,** |
| **Скверы, улицы, мосты** |
| **И деревья, и кусты.** |

**Дыхательное упражнение «Поворот»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вправо, влево повернемся** | **И.п.:**  **1-сделать вдох, 2-на выдохе повернуться- одна рука за спину, др. вперед. 3-вернутьс в исходное положение.** |
| **и друг другу улыбнемся** |

**Гимнастика для глаз «Глазки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Глазки влево, глазки вправо** | **Вращать глазами по кругу** |
| **Вверх и вниз, и все сначала** |
| **Быстро, быстро поморгай-** |
| **Отдых глазкам своим дай** |
| **Чтобы зоркими им быть** |
| **Нужно глазками кружить.** |
| **Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле.** | **Массировать верхними и нижними веками, не закрываяглаз.** |

**Тема «Перелетные птицы»**

**Пальчиковая гимнастика «Журавли»**

|  |  |
| --- | --- |
| **К нам из солнечной дали** | **Легкий бег по кругу, взмахи руками как крыльями** |
| **Возвратились журавли** |
| **Будут птицы гнезда вить** | **Обхватывают все пальчики ладонью одной руки и шевелят ими** |
| **Журавлят своих растить** | **Считают пальчики** |

**Упражнение на координацию «Птички»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Птички прыгаю, летают,** | **Дети прыгают** |
| **Птички крошки собирают** | **«клюют»** |
| **Перышки почистили,** | **изображают** |
| **Крылышки почистили, птички летают, поют,** | **Машут руками** |
| **Зернышки клюют** | **наклоняются** |

**Дыхательное упражнение «Ушки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ушки слышать все хотят** | **И.п.:**  **1-наклон головы вправо- сильны вдох, 2-наклон головы влево- произвольный вдох5раз.** |
| **Про ребят и про зверят** |  |

**Гимнастика для глаз «Кукушка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Летела кукушка мимо сада**  **Поклевала всю рассаду** | **Вытягивают вперед одну руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это кукушка.** |
| **И кричала ку-ку-мак**  **Раскрывай один кулак** | **Медленное движение взгляда влево-вправо, не поворачивая головы.**  **Прослеживаю движении пальца вверх вниз.** |
| **Ты кукушка не кричи, а немного помолчи** | **Закрывают глаза ладонями** |

**Тема «Животные Севера»**

**Пальчиковая гимнастика «У кого что есть»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Есть иголка у ежа,** | **Кулачок лево руки прижать к ладони право. Большие пальцы обеих рук соединить. Остальныепальцылевой руки раздвинуть.** |
| **Бивни, ласты у моржа,** | **Сжимают руки в кулачок, выставляют вверх большой палец, затем разжимают кулачок.** |
| **Ушки длинные у зайца,** | **Пальцы сжать в кулачок, затем выставив вверх указательный и средний палец, Ладони повернуть к себе, скрестить руки пошевелить «ушами».** |
| **Крыльясильные у чайки,** | **Ладони повернуть к себе, скрестить руки. Помахать кистями рук и сомкнутыми или разомкнутыми пальцами.** |
| **У лисы пушистый хвост** | **Средний, безымянный и большой пальцы вытянуть вперед и соединить их кончики.** |

**Упражнение на координацию «Мы с картинками играли»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы с картинками играли,** | **Дети должны одновременно отхлопать и отсчитать количество слогов в словах** |
| **По слогам их называли,** |
| **Мы руками хлопали,** |
| **а ногами топали.** |

**Дыхательное упражнение «Удивимся»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Удивляться чему есть,** | **И.п.:**  **1-встать прямо, сделать глубокий вдох, 2-медленно поднять плечи, делая вдох. 7раз.** |
| **В мире всех чудес не счесть** |

**Гимнастика для глаз «Кит»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Кит плывет как большой пароход** | **Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль** |
| **Влево плывет, вправо плывет** | **Движение глазами влево-вправо** |
| **А потом как нырнет** | **Закрыть глаза и зажмуриться** |

**Тема «Новыйгод. Хвойные деревья»**

**Пальчиковая гимнастика «У кого что есть»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этот пальчик- Дед мороз** | **Дети сжимают руки в кулачки, выставив вверх большой палец** |
| **У него есть красный нос,** | **Поочередно отгибают из кулачков указательные пальцы.** |
| **Есть седая борода** | **Средние пальцы** |
| **Очень ждем его всегда** | **Делают движенияладонями, подзывая к себе Деда Мороза** |
| **Со Снегуркой он придет** | **Ходят по кругу** |
| **И подарков принесет.** | **Хлопают в ладоши.** |

**Упражнение на координацию «Зима»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы зимой в снежки играли, мы играли, мы играли.** | **Импровизация движений** |
| **По сугробам мы шагали, мы шагали, мы шагали** |
| **И на лыжах мы бежали, мы бежали, мы бежали** |
| **На коньках по льду летим, мы летим, мы летим.** |
| **И Снегурку лепим мы, лепим мы, лепим мы.** |
| **Гостью- Зиму любим мы, любим мы, любим мы.** |

**Дыхательное упражнение «Задувание свечей»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нужно глубоко вдохнуть,** | **И.п.- встать пярмо, ноги на ширине плеч. 1-сделать глубокий вдохи задержать дыхание.**  **2-сложить губы трубочкой и сделать 3-глубоких вдоха. Сказать Ду-ду. 3 раза** |
| **Чтобы свечку нам задуть.** |

**Гимнастика для глаз «Елочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Елочка, елочка- зеленая иголочка** | **Медленные движения глазами вверх-вниз, не поворачивая головы.** |
| **С буйным ветром спориться** | **Посмотреть вдаль** |
| **Дотронешься- уколешься** | **Перевести взгляд на ближнюю точку- к носу** |
| **Ой1** | **Зажмурить глаза.** |

**Тема «Зимние забавы. Свойства снега и льда»**

**Пальчиковая гимнастика «Игры зимой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Лыжник едет по лыжне** | **Имитируют движения по тексту** |
| **В хоккей играют на катке** |  |
| **Во дворе в снежки играем** |  |
| **Бабу снежную скатаем** | **Описывают 3 круга руками в воздухе(снеговик)** |
| **Только ( это твердо знай1)** | **Крутят воображаемый руль** |
| **На дороге не играй.** | **Грозят пальчиком** |

**Упражнение на координацию «Снег»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Снег, снег, снег** | **Машут руками перед собой** |
| **Осыпает он нас всех** |  |
| **Дети все на лыжи встали** | **Встают на лыжи** |
| **И по снегу побежали.** | **бегут** |
| **Сегодня из снежного мокрого кома** | **Идут по кругу, «катят» перед собой воображаемый ком** |
| **Мы снежную бабу слепили у дома** | **Рисуют руками в воздухе три круга** |
| **Стоит наша баба у самых ворот** |  |
| **Никто не пройдет, никто не пройдет** | **Грозят указательным пальцем** |
| **Знакома она уже всей детворе** | **Идут по кругу** |
| **А Жучка все лает: «Чужой во дворе».** |  |

**Дыхательное упражнение «Задувание свечей»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нужно глубоко вдохнуть,** | **И.п.- встать пярмо, ноги на ширине плеч. 1-сделать глубокий вдохи задержать дыхание.**  **2-сложить губы трубочкой и сделать 3-глубоких вдоха. Сказать Ду-ду. 3 раза** |
| **Чтобы свечку нам задуть.** |

**Гимнастика для глаз «Глазки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Глазки влево, глазки вправо** | **Вращать глазами по кругу** |
| **Вверх и вниз, и все сначала** |
| **Быстро, быстро поморгай-** |
| **Отдых глазкам своим дай** |
| **Чтобы зоркими им быть** |
| **Нужно глазками кружить.** |
| **Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле.** | **Массировать верхними и нижними веками, не закрываяглаз.** |

**Тема «Животные жарких стран»**

**Пальчиковая гимнастика «Слон»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спит спокойно старый слон** |  |
| **Спать умеет стоя он** |  |

**Упражнение на координацию «Чудесное превращение»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дилы-дилы-дилы, появились крокодилы** | **Дети изображают дремлющего крокодила** |
| **Моты-моты-моты, появились бегемоты** | **Дети изображают как шагают бегемоты, как широко они открывают рот** |
| **Афы-афы-афы, жуют листики жирафы** | **Дети тянутся вверх, изображая жирафов** |
| **Ны-ны-ны, водой брызгают слоны** | **Дети надувают щеки, как бы набирают воду, затем , брызгают** |
| **Яны-яны-яны- по веткам скачут обезьяны** | **Дети изображают скачущих обезьян** |

**Дыхательное упражнение «Ушки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ушки слышать все хотят** | **И.п.:**  **1-наклон головы вправо- сильны вдох, 2-наклон головы влево- произвольный вдох 5раз.** |
| **Про ребят и про зверят** |

**Гимнастика для глаз «Глазки»**

* **Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза 2-3 р.**
* **Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево 2-3 р. В каждую сторону.**
* **Поморгать глазами 5-6 раз.**

**Тема «Наши Защитники»**

**Пальчиковая гимнастика «Такие разные дела»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раз, два, три, четыре. Дети,** | **Дети сжимают пальчики по одному в кулачок** |
| **Много дел на белом свете** | **Разжимают пальчики по одному** |
| **Вот военные идут-** | **маршируют** |
| **Они границу берегут** |  |
| **А швея иглу берет.** | **Имитируют движения рук при шитье иглой** |
| **Дворник улицу метет, звонко песенку поет.** | **Подражают движениям дворника** |
| **Птичница во двор пришла, курам зерна принесла.** | **Имитируют движения рук при кормлении птиц** |

**Упражнение на координацию «Солдатик стойкий»**

|  |  |
| --- | --- |
| **На одной ноге постой-ка**  **Будто ты солдатик стойкий** | **на правой ноге** |
| **Ногу левую к груди**  **Ну, смелее подними,Да гляди, не упади.** | **затем на левой** |
| **А сейчас постой на левой.Если ты солдатик смелый.** |
| **Раз, два- дружно в ногу.**  **Три, четыре- тверже шаг** | **шагают** |

**Дыхательное упражнение «Вырасту большой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вырасти хочу скорей** | **И.п.:**  **1.поднть руки вверх, потнутьс, поднтьс на носы(вдох)**  **2.опустить руки вниз,опуститьсна всю ступню (вдох)**  **Произнести У-х-х- 5 раз** |
| **Добро делать дл людей** |

**Гимнастика для глаз «Глазки»**

* **Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза 2-3 р.**
* **Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево 2-3 р. В каждую сторону.**
* **Поморгать глазами 5-6 раз.**

**Тема «День победы. Наша Родина. Защитники Родины.»**

**Пальчиковая гимнастика «Такие разные дела»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раз, два, три, четыре. Дети,** | **Дети сжимают пальчики по одному в кулачок** |
| **Много дел на белом свете** | **Разжимают пальчики по одному** |
| **Вот военные идут-** | **маршируют** |
| **Они границу берегут** |  |
| **А швея иглу берет.** | **Имитируют движения рук при шитье иглой** |
| **Дворник улицу метет, звонко песенку поет.** | **Подражают движениям дворника** |
| **Птичница во двор пришла, курам зерна принесла.** | **Имитируют движения рук при кормлении птиц** |

**Упражнение на координацию «Солдатик стойкий»**

|  |  |
| --- | --- |
| **На одной ноге постой-ка**  **Будто ты солдатик стойкий** | **на правой ноге** |
| **Ногу левую к груди**  **Ну, смелее подними,Да гляди, не упади.** | **затем на левой** |
| **А сейчас постой на левой.Если ты солдатик смелый.** |
| **Раз, два- дружно в ногу.**  **Три, четыре- тверже шаг** | **шагают** |

**Дыхательное упражнение «Вырасту большой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вырасти хочу скорей** | **И.п.:**  **1.поднть руки вверх, потнутьс, поднтьс на носы(вдох)**  **2.опустить руки вниз,опуститьсна всю ступню (вдох)**  **Произнести У-х-х- 5 раз** |
| **Добро делать дл людей** |

**Гимнастика для глаз «Глазки»**

* **Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза 2-3 р.**
* **Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево 2-3 р. В каждую сторону.**
* **Поморгать глазами 5-6 раз.**

**Тема «Мой город. Улицы моего города. Адрес.»**

**Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пальчик к пальчику приходит,** | **Раздвинуть пальцы рук и поочередно прикасаться кончиками одноименных пальцев друг друга.** |
| **Друга он себе находит.** |
| **Будут пальчики дружить,** |
| **В гости часто приходить** |

**Упражнение на координацию «Мы по городу шагаем»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы по городу шагаем,** | **Импровизация движений соответств**  **енно**  **тексту.** |
| **Много видим, называем:** |
| **Светофоры и машины,** |
| **Ярмарки и магазины,** |
| **Скверы, улицы, мосты** |
| **И деревья, и кусты.** |

**Дыхательное упражнение «Поворот»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вправо, влево повернемся** | **И.п.:**  **1-сделать вдох, 2-на выдохе повернуться- одна рука за спину, др. вперед. 3-вернутьс в исходное положение.** |
| **и друг другу улыбнемся** |

**Гимнастика для глаз «Глазки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Глазки влево, глазки вправо** | **Вращать глазами по кругу** |
| **Вверх и вниз, и все сначала** |
| **Быстро, быстро поморгай-** |
| **Отдых глазкам своим дай** |
| **Чтобы зоркими им быть** |
| **Нужно глазками кружить.** |
| **Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле.** | **Массировать верхними и нижними веками, не закрываяглаз.** |

**Тема «8е Марта. Семья»**

**Пальчиковая гимнастика «Игры зимой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этот пальчик- дедушка** | **Дети поочередно загибают пальчики, начиная с большого пальца** |
| **Этот пальчик- бабушка** |
| **Этот пальчик- папа** |
| **Этот пальчик- мама** |
| **Этот пальчик –наш малыш** |
| **Пальчики сжимаю я- это вся моя семья** |

**Упражнение на координацию «Снег»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы стираем, мы стираем,** | **Имитируют движения руками – стира ния, полоскания** |
| **Полоскаем, полоскаем** |  |
| **Мы белье прополоскали** |  |
| **И ни капли не устали** |  |
| **А теперь его отжали** | **Движения отжиманий, стряхивания и развешивания** |
| **Встряхнули и повесили** |  |

**Дыхательное упражнение «Швейная машинка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нужно глубоко вдохнуть,** | **И.п.- встать пярмо, ноги на ширине плеч. 1-правой рукой- крутить ручку швейной машинки. 2- на выдохе произнести Т-т-т-т. 3-правой ногой нажать и отпустить педаль швейной машинки. Сказать Д-д-д-д.** |
| **Чтобы свечку нам задуть.** |

**Гимнастика для глаз «Неделька»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку.**  **В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся,**  **Вниз посмотрят на траву, И обратно в высоту.** | **Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** |
| **Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда,**  **Ходят влево, ходят вправо. Не устанут никогда.** | **Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** |
| **В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем.**  **Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать.**  **Жмуримся и открываем, Так игру мы продолжаем.** | **Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)** |
| **По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.** | **Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)** |
| **В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.** | **Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)** |
| **Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.** | **Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)** |
| **В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.** | **Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)** |
| **Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!** |  |