

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №72 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

# **Охрана жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста**

методическое пособие

Составители:

инструктор по физической культуре высшей кв.категории **Нуянзина Т.Н.**  
музыкальный руководитель высшей кв.категории **Хрипунова Е.С.**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

**Предисловие**

<b>Охрана жизни и укрепление здоровья детей на физкультурных и музыкальных занятиях.....</b>	<b>3</b>
<b>Музыкотерапия .....</b>	<b>6</b>
<b>Кодекс здоровья .....</b>	<b>9</b>
<b>Техника безопасности на физкультурных занятиях.....</b>	<b>11</b>
<b>Дыхательная гимнастика.....</b>	<b>18</b>
<b>Закаливание.....</b>	<b>34</b>
<b>Закаливающие факторы используемые на физкультурных занятиях.....</b>	<b>40</b>
<b>Виды оздоровления используемые на музыкальных занятиях.....</b>	<b>41</b>
<b>Пальчиковая гимнастика.....</b>	<b>42</b>

**Пособие представляет собой сборник материалов, направленных на охрану жизни и укрепление здоровья детей на физкультурных и музыкальных занятиях. Каждый раздел содержит наглядный материал и краткое описание упражнений, что способствует наилучшему усвоению данного материала детьми, расширяет их словарный запас, их познания об окружающем мире. Правила поведения в спортивном зале направлены на охрану жизни и здоровья и позволяют избежать травматизм детей**

**Материалы, представленные в данном пособии просты, интересны, легко запоминаются.**

**Данное пособие поможет музыкальным руководителям, инструкторам по физической культуре, воспитателям и родителям ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность детей на занятиях и приобщить их к здоровому образу жизни».**

**Материалы пособия предлагаются для использования на физкультурных, музыкальных занятиях, занятиях по развитию речи, для домашнего чтения.**

**Таким образом, использование материалов по охране и укреплению здоровья позволяет заложить основы здорового образа жизни, сформировать элементарные знания, которые помогли бы выбрать наиболее рациональный путь к здоровью с учётом личных физиологических возможностей, способствовать формированию навыков овладения различными оздоровительными упражнениями.**



**Охрана и укрепление физического здоровья детей должны осуществляться через приобщение ребёнка к здоровому образу жизни; сохранении личного здоровья и бережное отношение к здоровью окружающих.**

**Ребёнок должен иметь нормальный режим дня, хорошо высыпаться, должен быть исключён просмотр телевизионных передач в позднее время, особенно с насилием или “ужастики”; которые приводят к нарушению структуры сна, избыточному возбуждению, невротизации ребёнка, утомлению глаз.**

**Отсутствие двигательной нагрузки, пристрастие к сидячим или компьютерным играм снижают тренированность мышц, приводя к нарушению мышечного тонуса и, как следствие, к нарушению осанки. А недостаточное пребывание на свежем воздухе приводит к гипоксии.**

**Не регулярное питание, употребление продуктов с большим количеством пищевых красителей и ароматизаторов (газированные напитки), несбалансированное питание, недостаточное употребление фруктов и овощей приводят к раннему поражению желудочно-кишечного тракта.**



**Каждый сегодня знает, что полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности**

**Наша задача -научить ребёнка быть здоровым, физически активным, защитить его от опасностей современного цивилизованного мира.**

**Необходимо предоставить малышу возможность самому преодолеть трудности, справиться со всеми физическими нагрузками?**

**При этом маленький человек учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками.**

**Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребёнок становится гибким, ловким, находчивым. А физически развитому малышу хочется двигаться всё больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше.**

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ



# Музыкотерапия



- **Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.**





# Музыкотерапия



- **Контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка.**
- **Музыка- это лекарство, которое слушают.**
- Осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа
- Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим.
- Положительное воздействие оказывает классическая музыка.

*Успокаивающие произведения Баха, Моцарта, Бетховена.*

*Возбуждающий эффект произведения Вагнера, Оффенбаха, Равеля.*

*Тяжелый рок вызывает стрессовые реакции*



# "Кодекс здоровья"

1. **Помни: Здоровье не все, но все без здоровья - ничто!**
2. **Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.**
3. **Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.**
4. **Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.**
5. **Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.**
6. **Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.**
7. **Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.**

8. **Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.**
9. **Здоровье - это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий, зависит от тебя и от твоего образа жизни.**
10. **Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.**
11. **Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.**
12. **Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.**
13. **Здоровье - наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить - хочешь быть здоровым - будь им!**

**Здоровье человека всегда будет актуальной темой.  
Его невозможно удержать лекарствами.  
Есть более действенное средство - движение.**



# **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

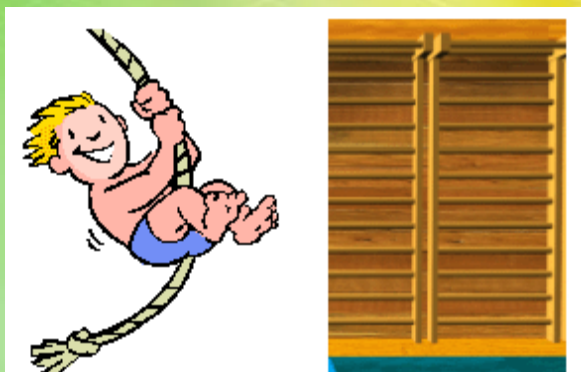
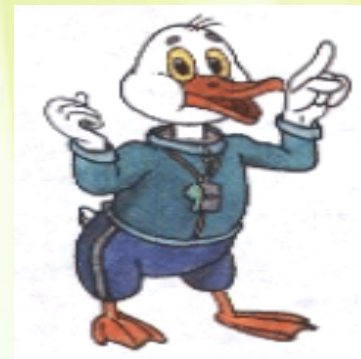
**1. В зал одни не заходите,  
Педагога подождите!**

**2. Физкультурой заниматься  
Надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной-  
Заниматься даже вредно!**



**3. Чтобы ножки закалять,  
Надо обувь детям снять!**

**4. Воспитателя слушайте внимательно,  
И всё получится обязательно!**



**5. Если будете озорничать,  
То можно что-нибудь сломать:  
Можно ноги повредить,  
Или лоб себе разбить.**

**6. На лесенке, шесте, канате,  
Будьте очень вы внимательны!  
Ждите воспитателя для страховки,  
Даже если вы очень ловки!**





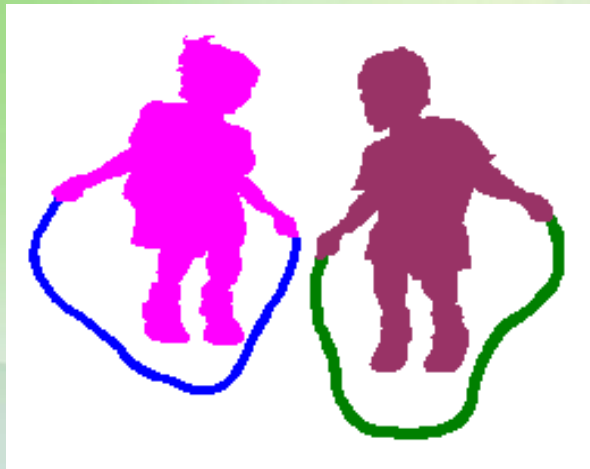


**7. В движении друг другу не мешайте,  
А если надо помогайте!**

**8. В мяч аккуратно играйте,  
И окон не разбивайте!  
Вы с мячом туда идите,  
Где решетки разглядите!**



**9. Взяв скакалки, разойдитесь,  
Место для себя найдите.  
Чтоб друг другу не мешать,  
И скакалками не задевать!**



10. На полосе препятствий-  
Будьте вновь внимательны:  
Не толкайтесь, не спишите,  
На всё внимательно смотрите!



11. Порядок в зале соблюдайте,  
Места инвентаря запоминайте!  
Всегда его вы убирайте,  
И педагогу помогайте!



12. После занятия надо обуться,  
И дружно всем вместе в группу вернуться!  
А в группе надо умываться,  
И в повседневную одежду переодеваться!





13. На улице будете заниматься,  
Надо в специальную форму одеваться:  
Спортивный костюм, на ножки  
кроссовки –  
Бегать и прыгать будете ловко.

14. Туфли, ботинки, супер-сапожки  
Не украшают спортивные ножки.  
Юбки и джинсы в шкаф положите,  
Когда на физкультурное занятие спешите.

15. Коль на улице жара –  
Раздевайся детвора!  
Коль холодный ветерок –  
Кофту надевай, дружок!







16. При прохладе одевайся,  
Но смотри, не утеплийся!  
Тонкая шапочка и свитерок,  
Вот и готов ты идти на урок!

17. Носки и перчатки не забывай:  
Ноги и руки свои защищай!  
Шарфик стоит одевать  
И ворот свитера поднять.



18. После улицы переоденься  
И в сухое быстро оденься.  
Про воду, конечно же, не забывай –  
Лицо и руки умывай!



# Дыхательная гимнастика





# „Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох  
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух  
несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз



# „Вырасти большой”



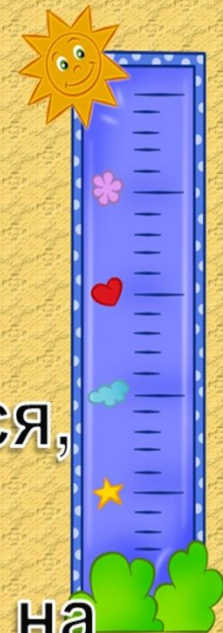
Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

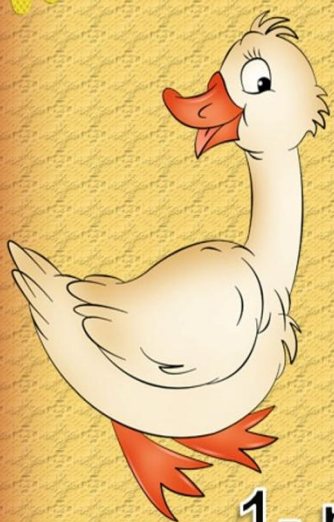
1-поднять руки вверх, потянуться,  
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на  
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз



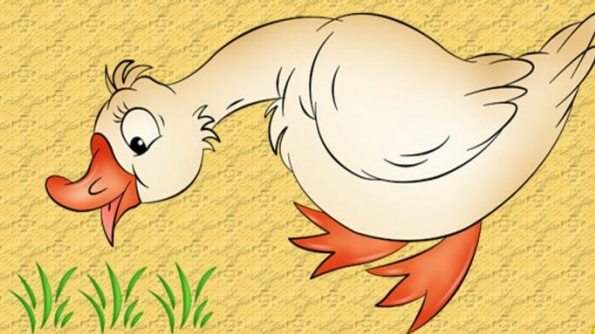




# „Гуси летят”

Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.  
И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»  
(выдох)  
4 раза





# „Дыхание”



Подыши одной ноздрей,  
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным  
пальцем правой руки, левой ноздрей  
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую  
ноздрю, левую закрыть.

4 раза



# „Ежик”

Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий  
шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через  
полуоткрытый рот.

7 раз





# „Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать  
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать  
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз



# „Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.





# „Насос“



Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко  
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз



# „Петух”



Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз



# „Поворот”

Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.  
И.п- основная стойка.



1-сделать вдох,  
2-на выдохе повернуться -одна рука за  
спину, другая вперед,  
3-вернуться в И.п.

7 раз



# „Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону  
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с  
произнесением звука р-р-р

7 раз





# „Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным  
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз



# „Удивимся”



Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и  
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,  
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз





# „Ушки”



Ушки слышать все хотят,  
Про ребят и про зверят.  
И.п-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный ВДОХ
  - 2-наклон головы влево - произвольный  
ВЫДОХ.
- 5 раз



# „Часики”



Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз



# ЗАКАЛИВАНИЕ





## Организация закаливания детей в детском саду.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - здоровье. Важную роль в сохранении здоровья детей играет и закаливание.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом; спокойны, уравновешенны; отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.



# Основные принципы закаливания

## 1. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы: 1) здоровые дети, ранее закаливаемые; 2) здоровые дети, приступающие к закаливанию, и дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья;

3) дети с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в садик после длительных заболеваний.

**2. Последовательность применения закаливающих процедур.** К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам.

## 3. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.

Первые закаливающие процедуры должны вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать.

**4. Систематичность.** Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те изменения, которые были уже выработаны в процессе закаливания, и тем самым чувствительность организма к внешнему раздражителю снова повышается.

## 5. Комплексность

Специальные закаливающие процедуры должны проводиться комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями.

**6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.**

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Важно продумать и организовать проведение процедур так, чтобы они вызвали у детей положительные эмоции.



## Закаливание воздухом



**1. Прогулки в любую погоду.**

**2. Хождение босиком.**

**3. Проветривание помещения,** в котором находятся дети.

Чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое проводят кратковременно, 5-7 минут, в отсутствие детей.

Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,
- 4) во время дневного сна,
- 5) после полдника.

В спортивном зале я провожу проветривание:

- 1) утром перед приходом детей;
- 2) после каждого занятия до прихода новой группы.

Оздоровительный эффект проветривания тем больше, чем большая поверхность кожи подвергается влиянию воздуха.



## Закаливание солнцем

Солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом возраста и состояния здоровья детей.

В нашем садике закаливание солнцем осуществляется на прогулке, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца на 5 — 6 мин, а затем ребят вновь уводят в тень.



# Закаливание водой

**1. Умывание** при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2 — 3 дня) снижают на 1 градус и доводят ее для детей от 1 года до 2 лет с 28° до 20 °С, от 2 до 3 лет — до 16° С, для детей 3 лет и старше — до 14°С.

**2. Обтирание** можно начинать с 3-месячного возраста. Рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей, кладут в большой таз с водой нужной температуры. В воду добавляют морскую или поваренную соль (2 столовые ложки на ведро). После обтирания хорошо смоченной рукавичкой тело ребенка сразу же растирают сухим банным полотенцем.

**3. Ножные ванны** способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой плоскостопия.

**4. Местное обливание ног** проводят из ковша при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка.



## Закаливающие факторы, используемые на физкультурных занятиях:

1. Лёгкая физкультурная форма (закаливание воздухом): футболки, шорты, носки и спортивная обувь
2. Физические нагрузки в соответствии с принципами закаливания (систематичность и постепенность усложнения)
3. Проведение физкультурных занятий на воздухе (закаливание солнцем и воздухом)
4. Соблюдение температурного режима в зале
5. Ходьба по массажным коврикам
6. Дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения в структуре занятия)
7. Ритмическая гимнастика (высокая двигательная активность в соответствии с принципами систематичности и постепенности усложнения)











# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

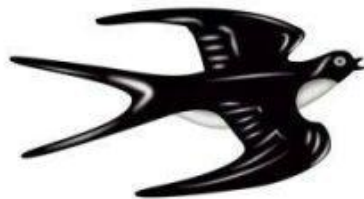




### «Ласточка»

Ласточка, ласточка,  
Милая касаточка,  
Ты где была?  
Ты с чем пришла?  
- За морем бывала,  
Весну добывала.  
Несу, несу  
Весну-красну.

*(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, сначала на правой, потом на левой руке)*



### «Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?  
*(сжимают и разжимают кулачки)*  
С толстой сумкой ходит он.  
*(«шагают» пальчиками по столу)*  
Перевод, журнал, газету,  
В бандероли – две кассеты  
И письмо от тёти Вали,  
Чтоб её приезда ждали.  
*(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)*



### «Дрозд-дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,  
*(машут сложенными ладонями, как крыльями)*  
В крапинку хвост,  
Носик – остренький,  
Бочок – пёстренький,  
Перья – тонкие,  
Песни – звонкие.  
*(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)*  
Весной распеваются,  
Зимой забываются.  
*(машут сложенными ладонями, как крыльями)*



### «Повар»

Повар готовил обед,  
А тут отключили свет.  
*(ребром ладони стучат по столу)*  
Повар леща берёт  
И опускает в компот.  
Бросает в котёл поленья,  
В печку кладёт варенье.  
Мешает суп кочерыжкой,  
Угли бьёт поварёшкой.  
Сахар сыплет в бульон.  
*(загибают пальчики, начиная с большого)*  
И очень доволен он!  
*(разводят руками)*





### «На ёлке»

Мы на ёлке веселились, *(ритмичные хлопки в ладоши)*  
И плясали и резвились. *(ритмичные удары кулачками)*  
После добрый Дед Мороз  
Нам подарки преподнёс. *(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)*  
Дал большущие пакеты,  
*(«рисуют» руками большой круг)*  
В них же – вкусные предметы:  
*(ритмичные хлопки в ладоши)*  
Конфеты в бумажках синих,  
Орешки рядом с ними,  
Груша,  
Яблоко, один  
Золотистый мандарин.  
*(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)*



### «Ёлочка»

Перед нами ёлочка  
*(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)*  
Шишечки, иголки.  
*(кулачки; указательные пальчики выставлены)*  
Шарики, фонарики,  
*(«шарики» из пальцев вверх, вниз)*  
Зайчики и свечки,  
*(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)*  
Звёзды, человечки.  
*(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)*



### «Подарки»

Дед Мороз принёс подарки:  
*(шагают пальчиками по столу)*  
Буквари, альбомы, марки,  
Кукол, мишек и машины,  
Попугая и пингвина,  
Шоколадок полмешка  
И пушистого щенка!  
*(на каждое название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке)*



### «Пирог»

Падал снег на пирог.  
*(дети два раза медленно опускают ладони на стол)*  
Кот слепил себе пирог.  
А пока лепил и пёк,  
*(прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог)*  
Ручейком пирог утёк.  
*(«бегут» пальчиками обеих рук по столу)*  
Пирожки себе пеки  
Не из снега – из муки.  
*(опять показывают, как пекут пирог)*





### «Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,  
Продаёт она орешки.  
*(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)*  
Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому,  
Воробью, синичке, Заиньке усатому.  
*(загибают по одному пальчику, начиная с большого)*  
Кому в платок,  
Кому в зобок,  
Кому в лапочку.  
*(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)*



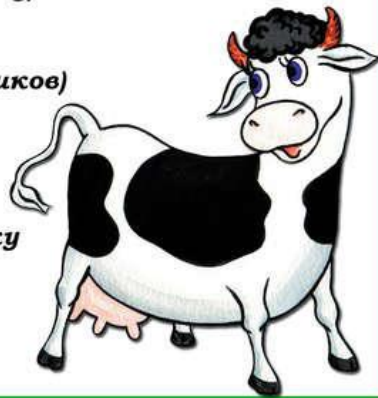
### «Рыбка»

Рыбка плавает в водичке,  
Рыбке весело играть.  
*(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)*  
Рыбка, рыбка, озорница,  
*(грозят пальчиком)*  
Мы тебя хотим поймать.  
*(медленно сближают ладони)*  
Рыбка спинку изогнула,  
*(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)*  
Крошку хлебную взяла.  
*(делают хватательные движения обеими руками)*  
Рыбка хвостиком махнула,  
Рыбка быстро уплыла.  
*(снова «плывут»)*



### «Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,  
Хоть капельку – на доньшке.  
*(показывают, как доят корову)*  
Ждут меня котятки,  
Малые ребятки.  
*(делают «мордочки» из пальчиков)*  
Дай им сливок ложечку,  
Творогу немножечко,  
Масла, простоквашки,  
Молочка для каши.  
*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*  
Всем даёт здоровье  
Молоко коровье.  
*(снова доят)*



### «Каша»

Каша в поле росла,  
*(дети подняли руки, шевелят пальчиками)*  
К нам в тарелку пришла.  
*(идут» пальчиками по столу)*  
Всех друзей угостим,  
По тарелке дадим.  
*(в правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки)*  
Птичке-невеличке,  
Зайцу и лисичке,  
Кошке и матрёшке,  
*(загибают по одному пальчику на обеих руках)*  
Всем дадим по ложке!  
*(разжимают кулачки)*





### «Птички»

Эта птичка – соловей,  
Эта птичка – воробей,  
Эта птичка – совушка,  
Сонная головушка.  
Эта птичка – свиристель,  
Эта птичка – коростель.  
**(загибают по одному пальчику на обеих руках)**  
Эта птичка – злой орлан.  
**(машут сложенными накрест ладонями)**  
Птички, птички, по домам.  
**(машут обеими руками, как крыльями)**



### «Уточка»

Шла уточка бережочком,  
Шла серая по крутому.  
**(идут) двумя пальчиками по столу переваливаясь)**  
Вела детей за собою,  
И малого, и большого,  
**(загибают безымянный палец, мизинец)**  
И самого любимого.  
**(загибают указательный палец)**



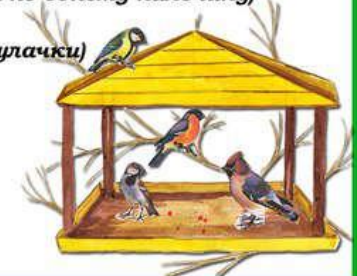
### «Сорока – белобока»

Сорока-белобока  
Кашку варила,  
Сорока-белобока  
Детишек кормила.  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому не дала:  
Ты воды не носил,  
Дров не рубил,  
Кашу не варил -  
Тебе ничего нет!



### «Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей  
Прилетело? Мы расскажем.  
**(ритмично сжимают и разжимают кулачки)**  
Две синицы, воробей,  
Шесть щеглов и голубей,  
Дятел в пёстрых пёрышках.  
**(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)**  
Всем хватило зёрнышек.  
**(ритмично сжимают и разжимают кулачки)**





### «Дружные пальчики»

- Пальчик, пальчик, где ты был?  
**(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)**
- С этим пальцем в лес ходил.
- С этим пальцем щи варил.
- С этим пальцем кашу ел.
- С этим пальцем песни пел.  
**(на каждую строчку загибается один пальчик)**



### «Семья»

- Этот пальчик – дедушка,
- Этот пальчик – бабушка,
- Этот пальчик – папочка,
- Этот пальчик – мамочка,
- Этот пальчик – я!



### «Наша группа»

- В нашей группе все друзья.  
**(ритмично стучат кулачками по столу)**
- Самый младший – это я.
- Это Маша,
- Это Саша,
- Это Юра,
- Это Даша.  
**(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)**



### «Как у нас семья большая»

- Как у нас семья большая  
Да весёлая.  
**(ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)**
- Два у лавки стоят,  
**(загнуть большие пальцы на обеих руках)**
- Два учиться хотят,  
**(загнуть указательные пальцы на обеих руках)**
- Два Степана у сметаны объедаются.  
**(загнуть средние пальцы)**
- Две Дашки у кашки питаются.  
**(загнуть безымянные пальцы)**
- Две Ульки в люльке качаются.  
**(загнуть мизинцы)**

