**КАРТОТЕКА**

***ПОПЕВОК, УПРАЖНЕНИЙ И ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР***



**Валеологическая песенки –распевки**

**«Солнышко лучистое»**

Солнышко лучистое здравствуй, здравствуй,

Небо, небо чистое здравствуй, здравствуй,

Нежный легкий ветерок здравствуй, здравствуй,

Самый лучший мой дружок здравствуй, здравствуй.

**«Доброе утро!»**

Доброе утро! ***(Поворачиваются друг к другу)***

Улыбнись скорее! ***(Разводят руки в стороны)***

И сегодня целый день будет веселее. ***(Хлопают в ладоши)***

Мы погладим лобик ***(Движения по тексту)***

Носик и щечки,

Будем мы красивыми ***(Постепенно поднимают руки вверх),***

Как в саду цветочки ***(Поворачивают кисти рук вверху)***

Разотрем ладошки ***(Движения по тексту)***

Сильнее, сильнее,

А теперь похлопаем

Смелее, смелее.

Носик мы потрем. Трём, трём, трём. ***(Тихонько трут крылья носа)***

Ушки мы пожмём. Жмём, жмём, жмём. ***(Тихонько пожимают мочки ушей)***

Улыбнемся снова

Будем все здоровы ***(Хлопают в ладоши)***

**Трямди —песенка**

*Дети стоят парами лицом друг к другу*

Маленькие пальчики: трям-трям-трям!

Барабанят пальчики: трям-трям-трям!

А теперь ладошки: трям-трям-трям!

Кулачками постучим: трям-трям-трям!

По трям-трямски говорим:

Засопели носики: трям-трям-трям!

Носики —насосики: трям-трям-трям!

А теперь мы улыбнулись,

Прыгнули и повернулись.

Мы в Трям-трямдии живем,

Трямди песенки поем: трям-трям-трям.

**Цветочек**

На полянке между кочек, от травы зеленых,

Потянулся вверх цветочек, хрупкий и веселый.

Он от ветра задрожал и листочки вверх поднял.

Вот росой умылся, а потом раскрылся!

Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй день погожий!

Я цветок, такой прекрасный,

Добрый и хороший!

**Просыпайтесь**

Ладошки просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,

Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро!

Всем, всем, всем!»

**Дыхательная гимнастика**

**Ладушки-ладошки**

Ладушки-ладошки,

звонкие хлопошки.  
Мы ладошки все сжимаем –

носом правильно вдыхаем.  
Как ладошки разжимаем,

то свободно выдыхаем.

**Насос**

По шоссе летят машины - все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины, дышим много раз подряд!

Ветер северный подул с-с-с-с-с-с-с

Все листочки с липы сдул с-с-с-с-с-с

Полетели, закружились у-у-у-у-у-у-у

И на землю опустились ш-ш-ш-ш-ш-ш

Сильный мороз*,* заморозил наш нос

Носик погреем, подышим скорее.

Отогрели нос, а подбородок замерз.

Ладошки погреем, дышим веселее!

Мерзнут ножки наши? Весело попляшем!

**Артикуляционная гимнастика**

«Язычок проснулся» ***(толкать язычком в правую и левую щеку);***

«Язычок, покажись!» ***(покусать кончик языка);***

«Зубов не страшись!» ***(высовывать язык вперед и убирать назад);***

«Зубы кусаются»

***(покусать нижнюю и верхнюю губу по всей поверхности);***

«Губки хохочут» ***(в улыбке открыть верхние губы);***

«Губки обижаются» ***(вывернуть нижнюю губу);***

«Вкусный язычок» ***(пожевать язык боковыми губами);***

«Чистые зубки»

***(провести языком между верхней губой и зубами и между нижней губой и зубами);***

«Улыбка» ***(улыбнуться)***

Наш забавный язычок- щелк, щелк, щелк, щелк.***(Щелкают языком)***

Зубки чистим мы умело, вправо-влево, вправо-влево. ***(Показывают, как чистят зубки)***

Мы нисколько не устали вверх и вниз им двигать стали. ***(Двигают язычком******во рту).***

Мы как тигры зарычали: Р-р-р-р. ***(Рычат).***

Словно пчелки пожужжали Ж-ж-ж-ж-ж. ***(Жужжат)***

Ах, как славно поиграли, язычок мы свой размяли!

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крыше кап-кап-кап-кап

По веселой звонкой крыше кап-кап-кап-кап

Дома, дома посидите   Бом! Бом! Бом!Бом!

Никуда не выходите   Бом! Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте Бом! Бом! Бом! Бом!

А уйду- тогда гуляйте Бом! Бом! Бом! Бом!

**Игровой массаж**

1-я точка: «В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли»

2-я точка: «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок»

3-я точка: «Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим»

4-я точка: «Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись»

5-я точка: «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть»

6-я точка: «Руки надо растереть, чтобы больше не болеть»

7-я точка: «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть»

*(Заканчивая массаж, дети говорят):*

Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми!

*(Эти слова — своеобразная установка для них на весь день).*

**Игровой массаж «Дружок»**

У меня такие ручки! Посмотри! ***(гладят свои ручки).***

Звонко хлопают в ладоши ***(хлопают)*** Раз, два, три!

Твои ручки тоже на мои похожи, ***(гладят по ручкам друг друга).***

Хорошо с тобой, дружок, ***(кружатся «лодочкой»).***

Покружись со мной разок.

У меня такие щечки! Посмотри! ***(гладят свои щечки).***

Пощипаю их немножко ***(легко щиплют щечки).***Раз, два, три!

Твои щечки тоже на мои похожи ***(растирают щечки друг друга).***

Хорошо с тобой, дружок, покружись со мной разок ***(кружатся «лодочкой»).***

У меня такие ушки! ***(массируют мочки ушей)*** Посмотри!

Разотру их потихоньку Раз, два, три!

Твои ушки тоже, на мои похожи ***(массируют мочки ушей друг друга).***

Хорошо с тобой, дружок, покружись со мной разок ***(кружатся «лодочкой»).***

У меня такая спинка! ***(гладят себя по спине).***

Посмотри! ***(шлепают по спине).***

Я похлопаю по спинке. Раз, два, три!

Твоя спинка тоже ***(шлепают по спине друг друга)***на мою похожа.

Хорошо с тобой, дружок, покружись со мной разок ***(кружатся «лодочкой)».***

**Игровой массаж «Обезьянки»**

Обезьянки прискакали

И по веткам прыгать стали ***(Дети «скачут» пальчиками по телу).***

Прыг-скок, скок – скок,

По коленкам – шлёп-шлёп.  ***(Дети шлепают ладошками по коленям)***

Барабаны в руки взяли

В барабаны застучали. ***(Стучат кулачок о кулачок)***

Бум-бум. Тра-та-та. ***(Дети хлопают ладошками по плечам, скрестив руки )***

Ах, погода – красота!

Ручками – хлоп-хлоп - хлоп.  ***(Хлопают)***

Ножками – топ-топ, топ. ***(Топают)***

Носик – трём – трём – трём. ***(Поглаживают крылья носа)***

Ушки – жмём – жмём – жмём.  ***(Поглаживают мочки ушей)***

Обезьянки снова

Будут все здоровы! ***(«скачут» пальчиками по телу).***

**Музыкально-игровой массаж «Паучок»** *Е.Железнова.*

Паучок ходил по ветке - ***движение «краб» по спине впереди стоящего ребенка***

А за ним ходили деткам – ***постукивание по спине ладошками***

Дождик с неба вдруг полил, - ***встряхивание по спине ладошками***

Паучка на землю смыл. – ***поглаживание спины***

Солнце стало припекать, - ***движение «краб»***

Паучок ползет опять

А за ним ползут и детки,

Чтобы погулять на ветке.

***После первого исполнения дети меняются местами друг с другом.***

**Пальчиковые игры**

**«Сороконожки»**

Две сороконожки бежали по дорожке.

***(Бегут пальцами по столу или по правой ладони)***

Две сороконожки бежали по дорожке.

***(Бегут пальцами по столу или по левой ладони)***

Бежали, бежали - друг друга повстречали.

***(Перебирают пальцами в воздухе и соединяют ладони).***

Так друг друга обнимали.

***(Переплетают пальцы  обеих рук – второй со вторым,третий с третьим и т.д.)***

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали, ***(сцепляют пальцы обеих рук)***

Что едва мы их разняли!

***(Резко расцепляют пальцы и опускают руки вниз)***

**Моя семья**

*(Пальцы сгибают по очереди, начав с большого, потом крутят кулачком)*

Один пальчик — дедушка,  
Другой пальчик — бабушка,  
Средний пальчик — папочка,  
Ну, а этот — мамочка,  
Самый младший — я,  
Это вся моя семья!

**Пальцы гуляют**

***(Сжимать-разжимать кулачки, пошевелить пальцами, затем на счет загибать их по одному)***

Раз, два, три, четыре, пять —  
Хотят пальцы погулять.  
***(Пошевелить всеми пальчиками одновременно)***  
Большой палец видит крошку,  
Указательный — гармошку.  
Средний будет веселиться,  
Безымянный пьет водицу.  
Самый маленький не спит,  
А вокруг себя глядит.

**«Девочки и мальчики»**  
Наши девочки и мальчики ***(дети держат руки на поясе)***  
Ловко прыгают как мячики ***(прыгают)***  
Головой слегка качают ***(качают головой)***  
И красиво приседают ***(приседают)***  
Ручками хлопают вот так, вот так ***(хлопки 4 раза)***  
Ножками топают вот так, вот так ***(топают 4 раза)***  
Кулачки сжимают вот так. вот так ***(Показывают один кулачок, потом другой)***  
Ладошки раскрывают вот так, вот так ***(Поочерёдно раскрывают ладошки)***  
На ладошки мы подуем **(*Дуют поочерёдно на обе ладошки)***  
Наши пальчики разбудим. **(*Шевелят пальчиками)***

**«Котик»**

Котик умывается  ***«Умывается»***

На охоту собирается, ***Маршируют на месте***

Вымыл ушки и усы, ***«Моет»***

Вымыл лапочки свои ***гладят ладошки***

А в лапочках - подушках ***Коготочки показывает***

Острые игрушки

Цап-цап, цап-царап, ***Скребутся об пол, сидя на корточках.***

Он пойдет ловить мышат.

**«Зайчики**

Вышли детки на лужок ***Ходьба на месте***

Заглянули под кусток, ***движение козырек***

Увидали зайчика,

Поманили пальчиком. ***«Манят»***

Ушки длинные у зайки, ***Ушки на макушке***

Из кустов они торчат,

Он и прыгает, и скачет, ***Прыгают на месте***

Веселит он всех ребят.

**«Идем- прыгаем»**

Мы идем, мы идем,***Маршируют***

Громко песенку поем

Прыгнем раз, прыгнем два, ***Прыжки на месте***

Прыгать рады мы всегда.

Вновь идем, мы идем ***Маршируют***

Громко песенку поем!

**«Зима»**

Снег засыпал все пути           **(*скользящие хлопки-тарелочки)***

Ни проехать, ни пройти        ***(шлепки по коленям)***

Мы лопаточки возьмём          **(*хлопки)***

И дорожки разгребём             ***(качают в стороны руками - «разгребают***

***снег»).***

Раз, два, три, четыре, пять!    **(*хлопки)***

Выходи скорей гулять

**(*указательным и средними пальцами шагают по коленям)***

Будем с горки ледяной           **(*повторяют хлопки)***

Мы кататься всей гурьбой

**(*шагают по коленям указ. и средним пальцами)***

- У-у-у-у-ух!        ***(Показывают рукой направление движения сверху вниз)***

**«Весна»**

За окном звенят капели        ***(хлопки или звонят в колокольчик)***

И цветочки расцвели

***(раскрывают соединенные вместе ладони перед собой)*.**

Поскорей бы прилетели       ***(шлепки по коленям)***

Утки, гуси, журавли

***(складывают ладони клювикам и кивают друг другу)*.**

Вот ромашка, василек

***(показывают на воображаемые цветы правой раскрытой* *ладонью, затем левой)***

Ты сплети себе венок       ***(выполняют моталочку на уровне груди)*.**

Будем вместе мы играть    ***(хлопки)***

И цветочки собирать         ***(шлепки по коленям)*.**

**«Осень»**

По дорожкам листики   весело летели

***(поглаживают ладошкой руки от локтя* *до пальчиков)***

Только осенью бывают  ***(плавные движения кистями рук)***

Жёлтые метели               ***(шуршат ладошками одна об другую)*.**

Дождик бывает весенним  **(*хлопки)***

Дождик бывает осенним   ***(шлепки по коленям)***

Летним он тоже бывает    ***(щёлкают пальцами)***

Ну, а зимой замерзает

***(плавные движения рук - изображают, как летят снежинки)*.**

*(Педагог произносит без музыки, громко.)*

И получается снег!

***(дети сдувают снежинку с ладошки.)***

**«Ручки»**

Ручки, просыпайтесь! Ручки, ручки, просыпайтесь!      ***(гладим кисти рук)***

Здравствуйте!

Ласковые ручки наши,              ***(гладим ладошки)***

Здравствуйте!

Пальчики сердитые,                   ***(сжимаем и разжимаем пальцы рук)***

Здравствуйте!

И ладошки, наши крошки,        ***(хлопки в ладоши)***

Здравствуйте!