

**«Использование  
здоровьесберегающей  
технологии Су-Джок в  
различных видах  
деятельности детей  
среднего дошкольного  
возраста»**



## **Содержание:**

- 1. Комплекс пальчиковых гимнастик**
- 2.Комплекс физкультминуток**
- 3. Логоритмические упражнения**
- 4. Сказкотерапии**
- 5. Упражнения для гимнастики после дневного сна**
- 6. Упражнения для утренней гимнастики**
- 7. Упражнения на совершенствование навыков пространственной ориентации**

## Здоровьесберегающую технологию Су-Джок я использую во всех образовательных областях.

<b>№</b>	<b>Образовательная область</b>	<b>Формы работы с детьми</b>
1	<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	<b>Использование шарика в пальчиковых, играх, экологических, дидактических, взаимодействия со сверстниками и взрослыми, сказки-терапии</b>
2	<b>Речевое развитие</b>	<b>пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук, логоритмические упражнения</b>
3	<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	<b>Продуктивная деятельность с использование технологии Су-Джок (физ-минутки), музыкальные развлечения.</b>
4	<b>Познавательное развитие</b>	<b>Беседы, наблюдения, экспериментальная деятельность: познание свойств массажеров Су-Джок, выкладывание шариков по цвету. Совершенствование навыков пространственной ориентации;</b>
5	<b>Физическое развитие</b>	<b>Укрепление здоровья детей: Упражнения в Утренней гимнастики, гимнастике после сна, закаливающие процедуры, малоподвижные игры с использованием массажеров Су-Джок.</b>

# **«Комплекс пальчиковых гимнастик»**



## **Пальчиковая гимнастика «Черепаха».**

(с шариком)

**Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.**

Шла большая черепаха

(дети катают Су-Джок между ладоней)

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на Су Джок, перекладывая из руки в руку).

Никого я не боюсь.

(дети катают Су-Джок между ладоней).

## **Пальчиковая гимнастика «Ёжик» (с шариком)**

**Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.**

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  
на клубочек ты похож.

(дети катают Су-Джок между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

на ежа похожи.

(дети катают Су-Джок между ладонями)

### **Пальчиковая игра «Зайки на лужайке». (с шариком)**

**Описание: упражнение выполняется  
сначала на правой руке, затем  
на левой.**

На поляне, на лужайке  
(катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки.  
(прыгать по ладошке шаром)

И катались по траве,  
(катать вперед – назад)  
От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали,  
(прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали.  
(положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали,  
(вести по ладошке)  
«С добрым утром!» - им сказали.

### **Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)**

**Описание: упражнение выполняется сначала на  
правой руке, затем  
на левой.**

Шла медведица спросонок,  
(шагать шариком по руке, надавливая)

А за нею – медвежонок.  
(шагать тихо шариком по руке)

А потом пришли детишки,  
(шагать шариком по руке в быстром темпе)

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать,  
(нажимать шариком на каждый палец)  
И в тетрадочках писать.

### **Массаж пальцев эластичным кольцом «Лесные звери».**

**Описание:** Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

На лужок пришли зайчата,  
Медвежата, барсучата,  
Лягушата и енот.

(поочередно надеваем кольцо на каждый палец)

На зеленый, на лужок

Приходи и ты, дружок!  
(катаем шарик по ладошке)

### **Массаж пальцев эластичным кольцом «Пальчики».**

**Описание:** Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Этот пальчик — в лес пошёл,  
Этот пальчик — гриб нашёл,  
Этот пальчик — занял место,  
Этот пальчик — ляжет тесно,  
Этот пальчик — много ел,  
Оттого и растолстел.

**Пальчиковая гимнастика «Пальцы» Описание:  
упражнение выполняется сначала на правой  
руке, затем  
на левой.**

**Раз – два – три – четыре – пять,  
Вышли пальцы погулять,  
(разгибать пальцы по одному)**  
**Этот пальчик самый сильный, самый толстый и  
большой.**  
(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)  
**Этот пальчик для того, чтобы показывать его.**  
(надеваем кольцо Су-Джок на указательный  
палец)  
**Этот пальчик самый длинный и стоит он в  
середине.**  
(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)  
**Этот пальчик безымянный, он избалованный  
самый.**  
(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный  
палец)  
**А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.**  
(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)

**«Детский сад» Описание: упражнение выполняется  
сначала на правой руке, затем  
на левой.**

Я люблю свой детский сад  
В нем полным-полно ребят.  
Зажать шарик в одном кулаке, в другом.  
Раз, два, три, четыре, пять...  
Жаль, что всех не сосчитать.  
Надевать кольцо на палец, начиная с мизинца правой  
руки.  
Может сто их, может двести.  
Хорошо, когда мы вместе!  
Катать шар между ладонями.

**Описание: упражнение выполняется сначала  
на правой руке, затем на левой.**

«Я мячом круги катяю, взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой  
начну.»

# **«Комплекс физкультминуток в НОД»**



**«Мой веселый мячик» упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.**

Прыгал мячик по дорожке,  
(подняли руки вверх и прыгаем)

И попал в мои ладошки,  
(Спрятали мячик в ладошках)

Будем мы с тобой играть, (перекладываем с одной руки в другую)

Мои ручки развивать.

Здравствуй мячик желтый бок,

(перекладываем мячик с одной ладошки в другую)

Кругленький как колобок.

Посиди в моих ладошках, (спрятать мячик в ладошках)

Отдохни на них немножко.

Я тебя слегка сожму (катаем мячик в ладошках)

Покатаю, покручу,

А потом пущу в лесок, (подбрасываем мячик и ловим)

Прыгай дальше колобок.

**«Волшебный шарик»  
упражнение выполняется сначала на правой  
руке, затем  
на левой.**

Этот шарик непростой,  
(любуемся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой.

(накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть  
(катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем  
(катаем шарик вертикально)

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем  
(катаем шарик горизонтально)

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, катаем  
(катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем,  
(катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в  
правой руке)

**«Апельсин»**  
**упражнение выполняется сначала на правой**  
**руке, затем**  
**на левой.**

Мы делили апельсин      (сжимать и разжимать  
кольцо в ладони)

Много нас, а он один  
Эта долька для чижка (массаж пальцев кольцом,  
начиная с большого)  
Эта долька для ужа  
Эта долька для утят  
Эта долька для котят  
Эта долька для моржа  
А для волка кожура!

(сжимать и разжимать кольцо в ладони)

**Массаж пальцев эластичным кольцом**  
**«Работники».**

**Описание:** *Дети поочередно прокатывают  
массажные кольца по каждому пальцу,  
проговаривая стихотворение пальчиковой  
гимнастики.*

Ивану-большому — дрова рубить,  
Ваське-указке — воду носить,  
Мишке-среднему — печку топить,  
Гришке-сиротке — кашу варить,  
А крошке Тимошке — песенки петь,  
Песни петь и плясать,  
Родных братьев потешать.

### **«Круглый год»**

Круглый год, круглый год, круглый год!

(сжимают Су-Джок между двумя ладонями)

За зимой весна идет,

(сжимают шарик в правой ладони)

А за весною следом

Торопится к нам лето.

(сжимают шарик в левой ладони)

И у кого не спросим -

Идет за летом осень.

(передают шарик из одной ладони в другую)

А за осенью сама

Вновь идет, спешит зима

(катают шарик между ладонями)

### **Упражнение с массажным шариком «Щенок»**

Бегал по двору щеночек,  
(медленный бег на месте с шариком)

Видит пирога кусочек.  
(наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел,  
(присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел.  
(руки в стороны, голову на бок)

# «Логоритмические упражнения»



### **Скороговорка**

**Описание:** Дети поочередно прокатывают массажные шарики по каждому пальцу, проговаривая стихотворение.

Са – са – са – длинная коса. (Катить шарик между ладонями вперёд-назад).

Ши – ши – ши – новые карандаши. (Катить шарик по каждому пальцу).

Ша – ша – ша – я катою малыша. (Катить шарик между ладонями вперёд-назад).

Ил - ил – ил – дятел дерево долбил. (Держать шарик подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч).

Ры – ры – ры – катаемся с горы. (Вращать шарик подушечками пальцев вперед).

Ра – ра – ра – высокая гора. (Катить шарик круговыми движениями по ладоням).

Ру – ру – ру – листва соберу. (Нажать шариком на каждый палец).

Ру – ру – ру – скакет кенгуру. (Прыгать по ладошке шаром).

Ры – ры – ры – в руках у нас шары. (Зажать шарик в одном кулаке, затем в другом).

### **Скороговорка.**

**Описание:** Дети поочередно прокатывают массажные шарики по каждому пальцу, проговаривая стихотворение.

Ач – ач – ач – я катою мяч. (Катать мяч между ладонями вперёд-назад).

Ач – ач – ач – вот колючий мяч. (Сжимать и разжимать мячик в руке).

Ач – ач – ач – я кидаю мяч. (Подбрасывать в воздух мячик и ловить его).

Уч – уч – уч – мячик мой колюч. (Нажать мячиком на каждый палец).

### **Логоритмическое упражнение**

#### **«Снеговик» с массажным шариком.**

Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок!

(Идут по кругу, изображая, что (массажным шариком катят перед собой снежный «ком»)

Он превратится в снежный ком,

(«Рисуют» обеими руками большой круг.)

И станет ком снеговиком.

(«Рисуют» снеговика из трех комков проводят ладонью

массажный шарик 3 раза)

Его улыбка так светла! Широко улыбаются.

(Подбрасывать в воздух мячик и ловить его).

Два глаза, шляпа, нос, метла.

Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой,

дотрагиваются до носа, держат в руках воображаемую метлу.(шарик)

Но солнце припечет слегка – Медленно приседают.

### **Логоритмическое упражнение**

#### **«Снежная баба» с массажном шариком.**

Сегодня из снежного, Мокрого кома

Идут по кругу, затем «катят» перед собой снежный ком - шарик

Мы снежную бабу Слепили у дома.

( «Лепят» снежную бабу. Катить шарик круговыми движениями по ладоням)

Стоит наша баба У самых ворот.

(«Рисуют» шариком три круга, начиная с маленького.)

Никто не проедет, Никто не пройдёт.

(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом – левой руки и перекатывают шарик на обе руки)

Знакома она уже Уже всей детворе.

Идут по кругу, взявшись за руки.

А Жучка всё лает: «Чужой во дворе!»

# **«Упражнения и игры на совершенствование навыков пространственной ориентации»**



## **Упражнение «Найди ладошку»**

Цель: закрепление представлений о правой и левой стороне тела.

Оборудование: пара ладошек, вырезанных из бумаги или картона, по количеству детей , массажные кольца.

### Xод:

Взрослый просит детей найти правую ладошку и положить ее слева от себя. После найти левую ладошку и положить ее на левую сторону. Далее педагог читает стихотворение, при этом выполняя движения пальчиками. После дети выполняют гимнастику вместе со взрослым.

Инструкция: «Найдите левую ладошку и положите её слева от себя. Найдите правую ладошку и положите её справа от себя.

*Выполните движения по тексту.*

Вышли пальчики гулять,  
(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

А вторые - догонять,  
(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Третья пальчики - бегом.

*(Движения средних пальцев в быстром темпе вместе с кольцом)*

А четвёртые - пешком.

*(Медленное движение безымянных пальцев с кольцом)*

Пятый пальчик поскакал,

*(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)*

*(Ритмичные касания мизинцами)*

Поскользнулся и упал.

*(Удар кистями рук).*

- Молодцы! Сложите ладошки друг на друга и положите на край .стола».

## **Игра «Корабль плывет» с использованием массажным шариком Су-Джок**

В игру можно играть как с одним ребенком, так и с группой.  
Сначала разучиваются движения игры.

- «Правая повертушка» – это вращение кистью правой как будто « заводим мотор» ( шарик должен быть в правой ладони)
- «Левая повертушка» – это вращение кистью левой руки как будто заводим мотор левой рукой. (шарик должен быть в правой ладони)
  - «Правая потоптушка» – топаем правой ногой.
  - «Левая потоптушка» – топаем левой ногой.

Можно придумать и свои движения, в которых нужно отличать право и лево (вверх и вниз, вперед – назад или другие направления).

Ведущий всматривается вдаль: «Корабль плывет!»

Дети спрашивают: «Какой корабль?»

Ведущий отвечает: «С правой повертушкой!»

Дети выполняют движение – делают правую повертушку (вращают правой рукой).

Снова водящий всматривается вдаль : «Корабль плывет!»

Игроки спрашивают: «Какой корабль?»

Водящий придумывает название корабля. Например, «С левой потоптушкой и с левой повертушкой». Дети выполняют движения: топают левой ногой и крутят левой рукой. В первых играх даются простые задания, включающие одно действие, например, «с левой потоптушкой». В дальнейшем можно давать задания с 2-3 действиями: «с правой потоптушкой и двумя вертушками» или «с правой потоптушкой и с левой повертушкой» или «с двумя потоптушками и левой повертушкой».

## **«Отгадай – где?»**

Цель: развитие пространственных представлений и ориентации у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи: формировать умение занимать определенное пространственное положение по заданному условию.

Оборудование: массажные шарики

Форма проведения игры: фронтальная, групповая.

Описание игры: Воспитатель предлагает детям встать в кружок на ковре и посмотреть, какие предметы или кто из детей находится слева, справа, сзади, впереди них. За каждый правильный ответ ребёнок получает фишку. В конце игры подсчитывается количество полученных очков-шариков у каждого ребёнка.

# «Сказкотерапии»



## **Сказка «Красная шапочка» - о дружелюбных взаимоотношениях.**

Жила-была маленькая девочка. Мама очень ее любила, а бабушка еще больше. Ко дню рождения внучки подарила ей бабушка красную шапочку. С тех пор девочка всюду в ней ходила. Соседи так её и прозвали: Красная Шапочка. Ребята давайте поможем маме Красной Шапочки приготовить пирожки.

### **Массаж мячиком**

#### **«Су – Джок»**

**Муку в тесто замесили, а из теста мы слепили:**

*(сжимаем и разжимаем шарик в ладошках)*

**Пряники, оладушки, блинчики, витушки,**

**Пышные пампушки, пирожки и плюшки,**

**Сдобные ватрушки, булочки и калачи –**

**Всё мы испечём в печи.**

*(поочередно надавливаем мячиком на каждый палец).*

**Мама говорит: Сходи-ка, Красная Шапочка, к бабушке, и отнеси ей пирожки и горшочек масла да узнай, здорова ли она. Собралась Красная Шапочка и пошла к бабушке, и мы вместе с ней.**

**Солнечным погожим днём, мы с тобою в лес идём,**

**Мы с собой несём корзинку, вот хорошая тропинка,**

**Мы по ней сейчас пройдём,**

*(ходьба на месте)*

**Тут цветок и там цветок.**

*(движениями показываем, как рвём цветок)*

**Мы сорвали на венок.**

### **Дыхательные упражнения**

*(короткий вдох, на длинном протяжном выдохе говорим: «Ах, как пахнет!»)*

**Мы идём с тобой по лесу, а вокруг так интересно!**

**Отдохнуть пора дружок, мы присядем на пенёк.**

**Присела Красная шапочка на пенёк, над ней летают бабочки.**

### **Гимнастика**

**Бабочка проснулась, солнцу улыбнулась,**

**Села на цветок, выпить сладкий сок.**

*(проследить глазами за движением бабочки)*

**И легко порхая, над травой кружит.**

*(круговые движениями глазами)*

**Так звездаочная, на волне дрожит.**

*(жмуримся и открываем глаза)*

**Отдохнула девочка и пошла дальше. Идёт она лесом, а навстречу ей - серый Волк. Нас ребята много, давайте напугаем его, и он убежит. Дети хором говорят: «У-У-У». Волк испугался и убежал.**

Ну, вот мы и пришли к бабушкиному домику. Красная Шапочка вошла и увидела бабушку, которая ей была очень рада. Здравствуй, внученька моя! Долго я тебя ждала. Наконец-то ты пришла. Я пришла не одна, я гостей привела. Бабушка поставила на стол варенье, пирожки и оладушки, налила чай и пригласила всех ребят обедать.

### **Массаж кольцом**

**Су – Джок»      Машу, Таню и Сережу, Киру, Ваню и Антошу.**

**Сашу, Колю и Ирину, и, конечно же, Марину.**

*(поочередно надеваем колечко на каждый палец)*

**Все за стол садятся дружно, ведь давно обедать нужно!**

**Оладушки вареньем смажем – бабушке спасибо скажем!**

*(шариком гладим по ладони)*

**Наша сказка закончилась хорошо и все в ней остались довольны!**

## **Сказка «Ежик на прогулке» - любовь к окружающим.**

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками)

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулаке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по нему) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

## Сказка «Карандаши» - для развития терпимости, чувства равенства, принадлежности к общей группе.

(массажный шарик и кольцо)

Жили в небольшой коробке шестеро карандашей. Все дружили между собой и работали бок о бок. Больше всего работал Черный карандаш. Чуть меньше - карандаши других цветов: Красный, Синий, Зеленый, Желтый.  
(надевания массажного кольца поочередно на все пальцы).

Среди них был карандаш белого цвета, вот именно с ним и произошло  
происшествие.(на мизинец одеть кольцо)

Его использовали меньше, чем другие, а чаще и вовсе не вытаскивали из коробки. Белый карандаш каждый раз расстраивался. Думал:  
- Я никому не нужен... Меня никто не любит, плохой у меня характер, никто не обращает на меня внимания. Мои друзья работают ежедневно, а я жду. Я ненужный карандаш, - и плакал так, что коробка стала мокрой.

Но однажды в офис, где жили карандаши, привезли черную бумагу. До сих пор писали и рисовали на белом, поэтому брали цветные карандаши. С тех пор Белый карандаш стал очень нужным - только им было удобно писать на черной бумаге. В офисе сначала начался переполох, потому что не могли найти Белый карандаш. А когда нашли, то уже пользовались только им.

Рад был карандаш белого цвета. Он старался ровно вести линию, шел быстро и мягко. Всегда был готов работать и днем, и ночью. Друзья радовались за него. Поддерживали всегда, а сейчас особенно, видели, что он счастлив, и им было приятно. Раскрывался талант и способности Белого.

Шли дни, и работал только Белый карандаш. Остальные карандаши отдохнули, и им уже стало скучно. А Белый начал очень уставать, да так, что даже вечерами ему не хватало сил поговорить с друзьями в коробке. И именно в этот момент вдруг все карандаши поняли друг друга. Белый понял, что терять надежду не надо, потому что рано или поздно выпадет возможность доказать свои способности и талант. А его друзья поняли, как было грустно Белому карандашу, когда тот сидел и ничего не делал.

С тех пор Черный, Белый, Желтый, Красный, Синий и Зеленый карандаши еще больше сдружились и поддерживали друг друга в трудные часы. Если

пальчики грустят –

(скимаем и разжимаем шарик в руке)

Доброты они хотят.

(гладим шариком ладонь)

Если пальчики заплачут –

(стучим шариком по ладони)

Их обидел кто-то значит.

Наши пальцы пожалеем –

(гладим шариком ладонь)

Добротой своей согреем.

(дышим на руки)

Не забывали сказать приятное слово, напомнить о хороших качествах друг друга. И сами думали, как бы им поработать или отдохнуть. Каждый из них знал, что он незаменим и очень нужен своим друзьям и себе самому.

## **Сказка «В тёмной норе» – снижение у ребенка страха темноты.** **(массажный шарик и кольцо)**

Два друга, Цыпленок и Утенок, пошли гулять в лес. (надевания массажного кольца поочередно на 4 пальчика).

По дороге они встретили Лисичку. (надевание ещё на 1 пальчик).

Она пригласила друзей к себе в гости, в свою нору, пообещав угостить их вкусными сладостями. Когда малыши пришли к Лисичке, она открыла дверцу в свою норку и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Цыпленок и Утенок, как Лисичка быстро закрыла дверь на замок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Как ловко я вас обманула. Побегу я теперь за дровами, разожгу огонь, нагрею воды и брошу в нее вас, малышей. Вот уже вкусный супчик у меня будет».

Цыпленок и Утенок, оказавшись в темноте и услышав насмешки Лисички, поняли, что попались. Цыпленок расплакался и стал громко

звать свою маму, ведь ему было очень страшно в темноте.

“Слушай и запоминай, повторяй и выполняй” Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т. д.; Ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

А Утенок, хотя тоже очень боялся темноты, не плакал, он думал. И вот, наконец, придумал! Утенок предложил цыпленку вырыть подземный ход. Они начали со всех сил разгребать лапками землю. (стучать шариком об ладони). Вскоре в небольшую щель проник лучик света, щель становилась все больше, и вот друзья уже были на свободе.

- Вот видишь, Цыпленок, - сказал маленький Утенок. - Если бы мы сидели и просто плакали от того, что нам страшно сидеть в темноте - Лисичка бы нас уже съела. Надо всегда помнить, что мы сильнее и умнее наших страхов, а потому легко сможем с ними справиться! Цыпленок и

Утенок обнялись и радостные побежали домой.

Пришла Лисичка с дровами, открыла дверь, заглянула в норку и замерла на месте от удивления ... В норке никого не было.

**«Упражнения  
для  
гимнастики  
после дневного  
сна»**



# **«Упражнения для утренней гимнастики»**

