**Логоритмическое упражнение**

**«МЕДВЕЖОНОК».**

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежонок наш простужен.Мёд ему сегодня нужен. | Идут по кругу, взявшись за руки.В центре круга ребёнок – «медвежонок». |
| Мы дадим ему на ужин, | Останавливаются, протягивают к ребёнку руки «ковшиком». |
| Потому что мы с ним дружим. | Берут ребёнка в круг, идут все вместе. |

**Логоритмическое упражнение**

**«ЛИСТИКИ ОСЕННИЕ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы листики осенние | Присесть на корточки, сгруппироваться. |
| На веточках сидели. | Руки в стороны, чуть шевелить пальцами рук. |
| Дунул ветер – полетели!Мы летели, мы летели. | Лёгкий бег на носках. |
| И на землю тихо сели. | Присесть на корточки, сгруппироваться. |
| Ветер снова набежалИ листочки все поднял.Закружились, полетели | Встать, поднять руки вверх, кружиться на месте, шевелить пальцами рук. |
| И на землю тихо сели. | Спокойно присесть на корточки, сгруппироваться. |

**Логоритмическое упражнение**

**«ЛАСТОЧКИ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Ласточки летели – Все люди глядели. | Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями. |
| Ласточки садились – Все люди дивились. | Присесть, сложить руки за спиной. |
| Сели, посидели, | Наклоны головой вперёд. |
| Взвились, полетели.Полетели, полетели,Песенки запели. | Бег по кругу со взмахами руками. |

**Логоритмическое упражнение**

**«ВЕСЁЛЫЕ ЗВЕРЯТА».**

|  |  |
| --- | --- |
| Зайка скачет по кусточкам,По болоту и по кочкам. | Прыжки на двух ногах, сделав «ушки» из ладоней. |
| Белка прыгает по веткам,Гриб несёт бельчатам – деткам. | Прыжки с ноги на ногу. |
| Ходит мишка косолапый,У него кривые лапы. | Ходьба на внешней стороне стопы. |
| Без тропинок, без дорожекКатится колючий ёжик. | Ходьба в полуприседе, округлив спины. |

**Логоритмическое упражнение**

**«ВМЕСТЕ С СОЛНЫШКОМ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Вместе с солнышком встаём, | Вытянуть руки вверх. |
| Вместе с птицами поём. | Имитировать полёт птицы. |
| С добрым утром,С ясным днём!Вот как дружно мы живём. | Выставить правую руку вперёд, затем левую, взяться за руки и покачивать сцепленными руками вперёд – назад. |

**Пальчиковая игра «ОСЕННИЙ БУКЕТ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Пошли пальчики гулять,Стали листья собирать: | «Пробегать» пальцами по бёдрам к коленям. |
| Красный листик,Жёлтый листик… | Сгибать, разгибать пальцы одной руки. |
| А потом давай считать:Один, два, три, четыре, пять! | Поочерёдно загибать пальцы на одной руке. |
| Сколько листиков собрали? | Протянуть вперёд ладони. |
|  – Пять! | Поднимают вверх одну руку, широко раздвинув пальцы. |
| С листьями осенними будем мы играть,С листьями осенними будем танцевать. |

**Двигательное упражнение «МИШКИ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Мишки по лесу гуляли,Мишки ягодки искали.Вот так, вот так,Мишки ягодки искали. | Идут вперевалочку на внешней стороне стопы. |
| Сладку ягодку – малинку Положили все в корзинку.Вот так, вот так,Положили все в корзинку. | Ставят одну руку на пояс – это «корзина». Наклоняясь, «собирают ягоды» и складывают их в «корзину». |
| Как малинкой угостились,Все на травке развалились.Вот так, вот так,Все на травке развалились. | Ложатся на спину и гладят себя по животу. |
| Мишеньки потом плясали,Лапки кверху поднимали. | Выставляют ногу на пятку, поднимают руки вверх. |
| Вот так, вот так,Лапки кверху поднимали. | Кружатся. В конце – кланяются. |

**Массаж «ПО ГРИБЫ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять,Будем мы грибы искать. | Ритмично сжимать и разжимать пальцы. |
| Первый гриб – боровик!Полезай в лукошко! | Массировать большой палец (от ногтя к основанию). |
| Подосиновик стоитНа высокой ножке. | Массировать указательный палец. |
| Подберёзовик нашлиПод берёзой прямо. | Массировать средний палец. |
| А маслёнок прячется – Вот какой упрямый! | Массировать безымянный палец. |
| На пеньке нашли опятЦелый маленький отряд. | Массировать мизинец. |
| Полную корзинку | Переплести пальцы, сделав «корзинку». |
| Набрали мы грибов. | Потереть ладони друг о друга. |
| Принесём, почистим, сварим. | Круговые движения указательным пальцем по ладони другой руки. |
| Суп готов! | Вытянуть руки вперёд. |

**Логоритмическое упражнение «КОЛОБОК».**

|  |  |
| --- | --- |
| Колобок, Колобок,Колобок – румяный бок. | Катание мяча круговыми движениями между ладонями. |
| По дорожке покатился | Прокатывание мяча по полу. |
| И назад не воротился. | Бег к мячу, взять мяч в руки. |
| Встретил мишку, Волка, зайку, | Имитация движений медведя, волка, зайца. |
| Всем играл на балалайке. | Изобразить игру на балалайке. |
| У лесы спел на носу –  | «Пружинка», руки на поясе. |
| Больше нет его в лесу. | Развести руки в стороны. |

Массаж спины «ДОЖДЬ».

Дети стоят друг за другом. Перед первым ребёнком можно поставить или посадить на стул большую мягкую игрушку.

|  |  |
| --- | --- |
| Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам. | Хлопки ладонями по спине. |
| Гром! Гром как из пушек!Нынче праздник у лягушек. | Поколачивание спины кулачками. |
| Град! Град! Сыплет град!Все под крышами сидят. | Постукивание спины пальцами. |
| Только мой братишка в луже | Поглаживание спины ладошками. |
| Ловит рыбу нам на ужин. | Дети поворачиваются кругом и делают массаж ещё раз. |

**Динамическое упражнение «ЯБЛОКИ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Веточки на яблонькеПовисли от печали. | Поднять руки вверх, кисти опущены. |
| Яблоки на веточкахВисели и скучали. | Покачать опущенными кистями. |
| Девочки и мальчикиВетки раскачали. | Покачать поднятыми руками. |
| Яблочки о землюГромко застучали. | Стучать кулаком об кулак. |

**Гимнастика для глаз (с морковью).**

Дети берут по игрушечной морковке и передвигают её соответственно тексту, прослеживая движения взглядом.

Вверх морковку подними,

На неё ты посмотри.

Вниз морковку опусти,

Только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо – влево.

Ай да заинька умелый!

Глазками моргает,

Глазки закрывает.

**Дыхательное упражнение «ВЕТЕРОК».**

|  |  |
| --- | --- |
| Дует лёгкий ветерок – ф-ф-фИ качает так листок – ф-ф-ф | Выдох спокойный, ненапряжённый. |
| Дует сильный ветерок – ф-ф-фИ качает так листок – ф-ф-ф | Активный выдох. |
| Осенние листочки на веточках сидят,Осенние листочки детям говорят: |  |
| «Осиновый – а-а-а…Рябиновый – и-и-и…Берёзовый – о-о-о…Дубовый – у-у-у… | Дети хором поют. |

**Игровое упражнение на мышечное**

 **расслабление «ДОЖДЬ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Приплыли тучи дождевые: – Лей, дождик, лей! | Дети стоят, вытягивают руки вперёд ладонями вниз.  |
| Дождинки пляшут как живые: – Пей, травка, пей!Склоняясь к земле – Пьёт, пьёт, пьёт. | Встряхивать руками вниз. |
| А тёплый дождь неугомонныйЛьёт, льёт, льёт! | Встряхивать руками вверх. |

**Игровое упражнение на мышечное**

 **расслабление «МИШКА».**

|  |  |
| --- | --- |
| Обошёл медведь весь лесИ в берлогу спать залез.Лапу в пасть засунул онИ увидел сладкий сон. | Дети ложатся на спину и закрывают глаза. |
| Дети на спину леглиИ, как мишка, видят сны.– Тише, тише, не шумите,Наших деток не будите. | Можно включить спокойную музыку. |
| Птички станут щебетать,Будем глазки открывать,Просыпаться и вставать. | Дети открывают глаза, встают с ковра. |

**Логоритмическая игра «ЭТО Я».**

|  |  |
| --- | --- |
| Это глазки. Вот. Вот.Это ушки. Вот. Вот.Это нос.Это рот.Там спинка.Тут живот. | Показать пальцами части тела по тексту. |
| Это ручки – хлоп, хлоп. | Хлопки в ладоши. |
| Это ножки – топ, топ. | Топать ногами. |
| Ой, устали! Вытрем лоб. | Правой рукой провести по лбу. |

**Комплекс утренней гимнастики**

**«ВЕСЁЛЫЕ ЗАЙЧАТА».**

|  |  |
| --- | --- |
| Жила в лесу зайчиха – мама.Были у неё ребятки – длинноухие зайчата. | Дети одевают «ушки», шапочки или передники |
| Мама очень их любила,Прыгать ловко научила. | Прыжки на двух ногах. |
| Осторожно всем шагать,Ножки выше поднимать. | Шагают, высоко поднимая ноги. |
| Бегать по лужайке научились зайки. | Бег врассыпную. |
| На носочки все вставали И головки поднимали. | Ходьба на носочках. |
| Приучала мама зайчиков к порядку,Утром они вместе делали зарядку. |

Общеразвивающие упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| Ушки выпрямляли,Вверх их поднимали. | И.п. – стоя, руки согнуты в локтях перед грудью.Имитационные движения одной и другой рукой поочерёдно. 3 – 4 р. |
| Вдруг морковки захотели,Наклонились и поели. | И.п. – стоя.Наклоны вперёд. 3 – 4 р. |
| Заиньки чуть – чуть устали,Сели – встали, сели – встали. | И.п. – стоя.Приседания. 3 – 4 р. |
| Ноги мы тренировали,Ноги наши крепче стали.С вами вместе мы сейчасБудем прыгать много раз. | Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой. |
| Все на спинку улеглись,Лапками встряхнули,Полежали, отдохнули. | И.п. – лёжа на спине.Потряхивание рук и ног одновременно, с чередованием отдыха. |

**Комплекс утренней гимнастики**

**«НА ПРОГУЛКУ МЫ ИДЁМ».**

|  |
| --- |
| Друг за другом вы шагайте, вместе веселей шагайте.Вот мы и пришли. |
| Птички нам крыльями машут, | Поднять руки через стороны вверх, опустить. |
| Весело, быстро летят. | Лёгкий бег, руки в стороны. |
| На веточку сели, устали,Крылья сложили назад. | Сели на корточки,Руки назад. |
| Отдохнули, полетели,Устали, снова сели. | Повторить 2 – 3 раза. |
| Скачут зайки на лужайке,Прыг да скок, прыг да скок.Прыгают так ловко,Ищут, где морковка. | Прыжки на двух ногах на месте. |
| Посмотрите, это МишкаВперевалочку идёт,Кочки, пни переступает,Ищет, где же мёд. | Ходьба на внешнем своде стопы.Ходьба с высоким подниманием ног. |
| Мишка мёда не нашёл, потянулся и пошёл. |
| Сильный дождь закапал звонко.Ёжик лёг скорей под ёлку.Он до ниточки промокИ свернулся весь в клубок. | И.п. – лёжа на спине. Подтянуть согнутые ноги в коленях к животу, обхватить их руками. |
| Ласковое солнышкоВышло из-за туч.Ёжика коснулся тёплый-тёплый луч.Только он его коснулся,Ёжик сладко потянулся. | Вернуться в исходное положение, расслабиться. |

**ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ.**

Основное движение – ходьба (бег) с предметами.

ЦЕЛЬ: Формировать у детей умение ходить в разных направлениях с предметами в руках (разноцветные колечки). Закреплять у детей умения различать и называть цвета.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Дети держат в руках разноцветные колечки (они автомобили) и размещаются вдоль стены. У педагога в руках флажки такого же цвета, как колечки.

ЗАДАНИЯ:

* Педагог поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети имеющие колечки такого же цвета идут или бегут по площадке в любом направлении – крутят «руль», гудят.
* Педагог поднимает два или три флажка разного цвета.
* Педагог заменяет цветовой сигнал на словесный.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ФЛАЖКИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Друг за другом мы идёмИ флажки с собой несём. | Ходьба друг за другом, в руках флажки. |
| На носочки все мы всталиИ с флажками побежали. | Бег друг за другом, в руках флажки. |
| И снова мы шагаемИ руки поднимаем. | Ходьба друг за другом, руки с флажками поднять вверх. |
| **Общеразвивающие упражнения** |
| Помашем флажками. | И.п. – стоя. Руки поднять вверх, потянуться, помахать руками над головой. 3 – 4 р. |
| Помашем флажками. | И.п. – стоя. Наклониться, руками помахать руками внизу. 3 – 4 р. |
| Где флажки? | И.п. – стоя. Спрятать флажки за спину, сказать: «Где флажки?».  – Вот они! Показать флажки. |
| Прыжки. | Положить флажки на пол, прыжки на двух ногах – 8 раз, ходьба на 8 счётов. |

**Логоритмическая игра «СНЕЖОК»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, | Загибать пальцы, начиная с большого. |
| Мы с тобой снежок слепили: | «Лепить», меняя положение ладоней. |
| Круглый, крепкий, очень гладкий | Гладить одной рукой по кругу. |
| И совсем – совсем несладкий. | Грозить пальцем. |
| Раз – подбросим, | Подбросить воображаемый снежок вверх. |
| Два – поймаем, | Присесть, поймать воображаемый снежок. |
| Три – уроним. | Встать, роняя воображаемый снежок. |
| И…сломаем. | Топать. |

**КТО ПЕРВЫЙ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ.**

ЦЕЛЬ: Формировать у детей умение проползать через обруч, выполнять упражнение в паре, закреплять цвета.

СОДЕРЖАНИЕ: В середине площадки находятся обручи

(2 – 3) на расстоянии 1 – 2 шагов. Обручи держат дети. На другой стороне площадки лежат флажки так, чтобы каждый флажок находился напротив обруча.

По сигналу: «Раз – два – три, беги!» – дети бегут до первого обруча, пролезают в него, затем в следующий и т.д. Добегают до флажка и поднимают его. Кто поднял первый, тот и выиграл.

**!** Можно положить два – три флажка разного цвета и дать задание поднять флажок определённого цвета.