

«СОЛНЫШКО»

Задачи: Закрепить навыки выполнения одновременно «пружинок» и хлопков, прыжков и хлопков.

Ход игры:

\ Солнышко, \ солнышко,

/ Выгляни в \ окошко:

\ Твои детки \ плачут,

/ По камушкам \ скачут.

Ход игры

На 1-ю и 2-ю строчки текста взрослый вместе с детьми выполняет частые полуприседания - «пружинки» - и одновременно хлопает в ладоши.

Под текст 3-й и 4-й строчек выполняются прыжки с одновременными хлопками в ладоши.

Методические рекомендации

Текст произносится в медленном темпе, нараспев, с ярко выраженной метрической пульсацией, без остановок, ускорений и замедлений.

Нисходящая интонация голоса приходится на каждую сильную долю:

\ Солнышко, \ солнышко, / Выгляни в \ окошко и т.д.

«ХЛОПНИ В ЛАДОШИ»

Задачи: Развитие чувства ритма, координации, умения согласовывать движения с текстом.

Ход игры:

Тень-\тень, поте \ тень. Ритмичные хлопки по коленям

Села \ кошка под пле \ тень.

Налетели воробьи, Взмахивают кистями рук «крылышки»

\ Хлопни им в \ ладошки. Хлопки

Улетайте воробьи! Грозят пальчиком

Берегитесь кошки!

«КИСКА, БРЫСЬ!» СЛ. НАРОДНЫЕ

Задачи: Совершенствовать навык ходьбы на месте, навык заканчивать движение с окончанием текста.

Ход игры:

Киска, киска, киска, брысь! дети грозят пальчиком

На дорожку не садись:

Наша деточка пойдет, шагают на месте

Через киску упадет!

Бах! приседают

Методические рекомендации. При ходьбе следует обращать внимание на осанку детей, для улучшения которой необходимо поставить руки на пояс. Окончание произнесения текста должно быть четко зафиксировано - дети приседают.

Пальчиковая игра

«КОТ НА ПЕЧИ»

М.Ю.Картушина

Задачи: Развитие мелкой моторики, чувства ритма.

Кот на печи	стучат кулачком о кулачок
Сухари толчет	
Кошка на лавке	показывают как шьют иголкой
Рубашку шьет.	
Малые котята	поднимают согнутые в локтях
На печке сидят	руки на уровне груди, опустив
На печке сидят	качают головой кисти вниз, и
	вправо-влево
Да, на котика глядят	приставляют к глазам указат.
Все на котика глядят	(«очки»)
	и большие пальцы
Да, сухарики едят.	Щелкают зубками

Методические рекомендации: Текст произносится на распев На 1-е две строчки движения ритмичные. На 2-е две строки - движения плавные «тянем ниточку». Слова «малые котята на печке сидят» следует произносить в ускоренном темпе.

Дыхательная гимнастика

«Ладошки»

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладной в кулак. Делать 4 раза по 8 вдохов.

«Насос»

Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперёд, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом. Количество подходов- 4, по 8 движений в каждом, всего должно получиться 32 активных движений.

Методические рекомендации: Смотреть количество подходов по возможностям ребёнка.

«Кошка»

«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно.

Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Количество подходов 4, по 8 движений в каждом.

«Ушки»

Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи.

Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 32 движений, разделённых на 4 подхода.