

МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино»

**«Речевые физкультминутки – интеграция речевого
и физического развития».**

Консультация подготовлена

Инструктором по ФИЗО

Саликовой С.В.

2020 г

«Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. »

В. А. Сухомлинский.

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей. Это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, динамические паузы, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, ходьба по ребристым дорожкам.

Физминутки выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
5. Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их
6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы
7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний

9. Лечебную – способствовать выздоровлению.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Педагог должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения (динамические паузы). Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

В связи с введением новых Федеральных государственных требований к дошкольному образованию актуальным стало переосмысление педагогами содержания и форм работы с детьми. Интегрированный подход к современному образованию предполагает изменение содержания и методов проведения физминуток, которые обеспечивают жизненность ведущих интегрированных принципов: личностного восприятия, личностной ответственности за свою деятельность.

Интеграция предполагает не просто суммарное объединение отдельных элементов, а их синтез и в результате получение системы, обладающей свойствами целостности. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Следовательно, умственное и двигательное развитие – это два связанных друг с другом процесса. Необходимо искать оптимальные технологии, обеспечивающие наибольшую интеграцию коммуникативной, познавательной и двигательной деятельности.

Объединяя в нужной пропорции элементы развития речи, физического развития в одну динамическую паузу, педагог может удержать интерес детей на максимуме довольно долго, причем детей разного темперамента и способностей.

Известно, что игровая деятельность – главная составляющая двигательной активности ребенка. Именно поэтому интеграция областей коммуникации, познания и физической культуры строится на игровой деятельности. Игровая методика помогает вовлекать детей в процесс творчества, создавать общую творческую атмосферу. В игровое действие дети включаются легко, но требуют повышенного внимания к себе; преобладают эмоции, желание действовать, выделиться, очень важно подкрепить детскую потребность показать себя, дать попробовать свои силы в разных видах физических минуток. Целенаправленно подобранные подвижные игры, игры – эстафеты, игры малой подвижности, развивающие мелкую моторику, координацию движений, равновесие и т. д. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей, развивают творческий потенциал

Для проведения физминуток можно использовать следующую технологию сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребенка

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть занятия, а также на прогулке, малой, и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе проводятся упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Ребёнок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому очень важно в детском саду использовать динамические паузы со словами, стихотворениями по разной тематике, игротренинги, подвижные игры.

Стихотворные тексты заучиваются, а затем чётко проговариваются с детьми совместно воспитателем. Это сопровождается всевозможными движениями. Дети с удовольствием разучивают стихотворение и комплекс упражнений к нему.

При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса,

мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики кистей рук и пальцев

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно – психического развития является хорошее развитие руки, кисти – мелкой пальцевой моторики. «Две сороконожки». Игры-массажи «Собираемся на бал» для девочек 4-6 лет, для мальчиков «Собираемся на охоту». Существует целая методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. С двух лет рекомендуются приёмы самомассажа кисти руки, пальцев (мальчик-пальчик).

«Вот помощники мои»

Пальцы встали дружно в ряд,

Десять маленьких ребят.

Эти два всему указка

Всё подскажут без подсказки.

Пальцы – два середничка,

Два здоровых добрячка.

Ну а эти безымянны

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них

Два больших и удалых.

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем суп варил,

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Эти стихотворения можно использовать как познавательное – помощь детям запомнить, как и какой пальчик называется.

Массаж пальцев начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать рифмовками.

1. Массаж ладонных поверхностей разными шариками.
2. Массаж шестигранными карандашами.
3. Массаж четками – очень успокаивает и настраивает на гармоничное восприятие окружающего.

Массаж лица проводится с детьми с 5 лет (ст. гр) или профилактические мероприятия против гриппа и ОРЗ. Десять точек на лице и шее – 10 пальцев.

Физкультурные упражнения направлены на исправление осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, координацию и используются как для общих занятий физкультурой так и в комплексах лечебной гимнастики, физкультминутках, спортивных играх, динамических паузах.

Благотворное влияние физических упражнений в сочетании с художественным словом многократно усваивается.

Выйди, выйди солнышко

Мы посеём зёрнышко

Скоро вырастет росток

Потянется на запад

Потянется на восток

Перекинется мосток

Мы по мостику пойдём

В гости к солнышку придём!

Ритмические движения под музыку. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, ритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе шагом, бегом, прыжками.

Обучение детей воспроизводить ритмически рисунок хлопками, звоном бубенчиков, отстукиванием на барабанах, бубне.

Динамические паузы «Обезьяна», «Узнай по движению, кто это? », «Где мы были не скажем, что делали покажем».

Ходьба спиной вперёд очень хорошо развивает координацию движений.

Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой,

А кошка на цыпочках шла за Антошкой.

Антошка на цыпочках двигался к дому,

Теперь повернёмся, пойдём по другому.

На пяткой за кошкой плетётся Антошка,

За бедным цыплёнком усталая кошка.

Цыплёнок от страха забрался в корзину,

Сердитая кошка выгнула спину.

Сухое умывание:

Потереть руки,

Умыть лицо.

По середине головы расчесались руками,

Брови пощипали,

Крылья оса погладили указательными пальцами.

Потереть сверху и снизу губ указательными пальцами.

Потереть мочки ушей.

Таким образом, интегрированная организованная образовательная деятельность позволяет расширить познавательный материал, даёт возможность сочетать различные виды деятельности, направленные на обогащение знаний, умений и навыков детей, развитие их творческих способностей.

Примеры практического материала для речевых физкультминуток.

(фонетико-фонематические физкультминутки)

Гласные звуки

«А, У, И, О, Э, Ы»

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| А – ротик шире детвора ААА | руки вверх |
| У – губки хоботком тяну УУУ | руки вперед |
| И – губки к ушкам растяни ИИИ | руки в стороны |
| О – губки колесо ООО | руки кольцом перед собой |
| Э – повторяем дружно ЭЭЭ | руки овалом сзади |
| Ы – тянем мы на все лады ЫЫЫ | руки овалом спереди |

Активно работают губы. Произносим на выдохе сначала по одному звуку. Потом усложняем и произносим с движениями 2 – 3 – 4 – 5 звуков одновременно, постепенно увеличивая длину выдоха.

«А, У»

| | |
|-----------------------------------|---|
| Мы в лес пойдем, | шагаем на месте |
| Детей позовем: | руки рупором |
| Ау, ау, ау! (тихо) | |
| Никто не отзывается, «козырек» | корпус поворачиваем вправо – влево , рука |
| Ау, ау, ау (громко) | руки рупором. |
| Работаем над силой голоса) | |

«О»

| | |
|---------------|-------------------------|
| Не под окном, | руки в стороны, вперед; |
|---------------|-------------------------|

А около
Катилось О и охало
собой;
О охало, О охало,
Не под окном, а около.

руки вверх, в стороны (кругом);
дважды плавные круговые движения перед
руки в стороны, вперед, вниз.

«И, А»

Тик-так, тик-так...
Я умею делать так :
вправо;
Влево – тик , вправо – так ...
Тик-так , тик-так.

по два наклона головы влево и вправо;
в полуприседе 2 наклона туловища влево и
по 2 наклона головы влево и вправо.

«А, О, У, И»

Мы в лес пошли,
Топор нашли,
Дрова рубили :
- Ах! Ох! Ух! Их!

дети маршируют на месте.
остановиться, руки в «замок».
ноги на ширине плеч, руки в «замок».
энергичные наклоны с произношением
слогов на выдохе.

«А, О, У, И»

Тик-так , тик-так .
Так ходики стучат .
Туки-так, туки-так.
Так колеса стучат
Ток-ток, ток-ток.
Так стучит молоток.

наклоны головы вправо-влево
поочередно правой и левой рукой
дети «рисуют» круги перед собой.
стучать кулачками друг о друга.

Туки-ток, туки-ток
ножкой.

поочередно стучать правой и левой

Так стучит каблук.

по два раза каждой ножкой

Звонкие согласные

«Д, Б»

Поглядите: боком, боком

руки на поясе, шагая повернуться

притопывая;

ходит галка мимо окон

скок-поскок

в полуприседе прыжки в стороны;

да скок-поскок

в полуприседе прыжки вперед-назад;

дайте булочки кусок!

развести руками и сложить просящее.

«М, Б, Д»

Взяли, детки, белый ком
воздухе

сделать руками небольшой круг в

(в наклоне вперед) ;

Мы польём его водой,

присесть, «поднимая ведро и выливая воду»

- 2 раза;

Домик будет ледяной
поясе

наклоны туловища вправо – влево, руки на

Ком за комом мы кладём,
и

наклоны влево-вправо, беря ком за комом

складывая их один на один;

Вот и вылепили дом.
дом)

потянуться на носочках, руки вверх (большой

«Д, Б»

| | |
|------------------------|---|
| Долго дятел дуб долбил | повороты туловища влево и вправо (руки опущены, слегка отведены назад) |
| Клювом дятел дуб долби | 2 наклона вперёд, руки на поясе |
| Тук, тук, тук (2 раза) | |
| Пауков найдёт он тут | |
| Тук, тук, тук (2 раза) | 2 наклона вперёд, руки на поясе |

«Й»

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Ай-ай-ай, ай-ай-ай | муравей домой бежал | бег на месте; |
| Ой-ой-ой, ой-ой-ой | ножку тонкую сломал ладони к | остановиться; прижать |
| покачивая головой; | | щекам ритмично |
| Травкой быстро обмотал разгибать | | ритмично сгибать и |
| ножки; | | |
| В муравейник побежал | | бег на месте |

Свистящие звуки.

«С»

| | |
|------------------------------------|------------------------------|
| У нас славная осанка- туловища; | встать в струнку, руки вдоль |
| Мы свели лопатки. поясе); | свести лопатки (руки на |
| Мы шагаем на носках | шагаем на носках; |

И пойдём на пятках. шагаем на пятках
Пойдём мягко, как лисята пройти плавно;
Ну а если надоест, то пойдём
Мы косолапо, как медведи ходят в лес. пройти «по медвежьей» руки
на поясе
Во так, вот так!

«С - С'»

Катились колёса, колёса, руки согнуть в локтях, совершать
колеса вращательные движения вперед;
Катились колёса все влево, вращательные движения локтями назад;
все косо.
Скатились колёса на луг наклоны туловища влево – вправо, руки на
поясе; под откос,
И вот, что осталось от этих выпрямиться, развести руки в стороны.
колёс.

«З»

Зайки белые сидят присесть на корточки;
И ушами шевелят. кисти рук приставить к макушке, локти
развести в стороны, лопатки свести;
Вот так вот так
Ушами шевелят движения кистями рук;
Зайкам холодно сидеть встать, ручки встряхнуть, расслабить;
Надо лапки им погреть поглаживающие движения обеих рук
Вот так, вот так, (поочередно);
Надо лапки им погреть
Зайкам холодно стоять руки на пояс;
Надо зайкам поплясать потопать на месте

Вот так, вот так,
Надо зайкам поплясать

поочередно выставляя вперед
правую и левую ножки.

«Ц»

Цапля серая носатая
Целый день стоит, как статуя
На одной ноге постой-ка ,
Если ты солдатик стойкий.
А теперь постой на правой,
ножку;
Если ты солдатик бравый.
Цапля серая носатая,
Целый день стоит, как статуя.

руки к носу;
руки на пояс, лопатки свести;
руки на поясе поднимаем левую ножку;
руки на поясе, поднимаем правую
ножку;
на двух ножках, руки к носу
руки на пояс.

Шипящие звуки

«Ш»

Носом – вдох, а выдох – ртом ,
Дышим глубже, а потом –
тихий

шумный вдох, тихий выдох;
шумный вдох, задержать дыхание,

выдох;

Шаг на месте не спеша:

вдох;

«Мама моет малыша.»

на выдохе.

«Ш»

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке

наклон туловища влево;
наклон вправо;

Шагают наши ножки шаг на месте;
Шагают наши ножки
По пням, по кочкам, руки на поясе, прыжки в стороны;
по камушкам руки на поясе, прыжки вперед –
назад; назад;
по камушкам, в ямку – бух! присесть.

«Ж»

Жили-были три пингвина руки на поясе, наклоны туловища
вправо-влево
Пик, Пак, Пок хлопать в ладоши;
Хорошо и дружно жили ладошка поглаживает ладошку;
Пик, Пак, Пок хлопать в ладоши;
Чтобы жить все время дружно руки на поясе, наклоны туловища
вправо-влево.
Уступать друг другу нужно ладошка поглаживает ладошку.

«Ч»

Захотела рыба-меч руки в стороны , перед собой, вверх ,
Воду на двое рассечь руки соединить над головой;
Раз – сечет, два – сечет , ритмично опускать и поднимать руки
вниз-вверх;
А вода себе течет плавно опустить руки вниз через
стороны стороны
покачать из стороны в сторону.

«Щ»

Этой щеткой чищу зубы,
зубки»;

одна рука на поясе, другой «чистим

Этой щеткой – башмаки
башмаки»;

наклон туловища вниз «чистим

Этой щеткой чищу брюки

наклоны туловища в стороны ;

Все три щетки мне нужны
прижать

руки в стороны, вверх, перед собой,

прижать к груди, перед собой.

Сонорные звуки

«Р-РЬ»

Ручеек в лесу бежал

руки на поясе, повороты туловища;

И зайчонка повстречал:

Тра-та-та, тра-та-та -

постукиваем ладонями по ногам ;

Зайка лапками стучал.

Ручеёчек вторит зайке:

- дзынь-дзынь-дзынь,

ритмично «выбрасываем» пальчики из

Дзынь-дзынь-дзынь.

сжатого кулака, поднимая руки вверх;

Колокольчик их услышал:

Динь-динь-динь,
назад,

плавно покачивать головой вперед-

Динь-динь-динь.

вправо-влево;

Белочка спустилась с ветки

ручки на поясе, прыжки на месте

И орешками – хрум-хрум.
в

ритмично щелкаем пальцами(хлопаем

ладоши);

Ах , какой поднялся шум!

руки на поясе, топаем ногами.

«Л-Ль»

Кач-кач-кач, кач-кач-кач . ритмично покачиваем «куклу» на
руках;

Лены слышен плач.

Кукла неваляшка не ложиться, не сидит, руки на поясе, наклоны туловища
в Сильно качается, весело звенит: вправо-
влево, приседание;

Дили-дили-дили-дон – ритмичное покачивание из
стороны в

Слышен всюду звон. сторону;

Плакать Леночка устала, хлопаем в ладоши ;

И сама качаться стала: руки на поясе, наклоны туловища
с

Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач. опорой то на правую, то на левую
ногу.

«Р-Л, РЬ-Ль»

Станем мы деревьями сильными, большими. руки на поясе;

Ноги – это корни их расставим шире. имитация движений;

Тело наше – ствол могучий. он чуть – чуть качается имитация
движений

И своей верхушкой острой в небо упирается. руки в стороны,
вверх

Пальцы веточками будут, руки опустить, пальцы растопырить;

листья закрывают их. «надеваем листочек» на каждый
пальчик ; Как придет за летом осень правая
рука вверх, левая рука вверх;

разлетятся в миг. плавно опускаем руки, трясем кистями
рук.

Примеры лексических физкультминуток

«Овощи и фрукты»

| | |
|--------------------|--|
| Овощи и фрукты – | наклониться вниз, достать до пола руками (огород) |
| вкусные продукты . | выпрямиться, потянуться руками вверх (сад); погладить правой рукой по животу, затем левой рукой; |
| в огороде | наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках); |
| и в саду | выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду) |
| для еды я их найду | погладить правой рукой по животу, затем левой рукой; |

«Осень», «Лес»

| | |
|---------------------------------|---|
| Мы – листики осенние вправо; | руки вверх, покачивающие движения влево- вправо; |
| На веточках сидели | присесть, взмахивая руками; |
| Дунул ветерок – | встать, взмах руками вперед; |
| И мы полетели. | легкие взмахи руками; |
| Летели , летели. | легкие взмахи руками; |
| И на землю тихо сели. | медленно присесть. |

«Грибы и ягоды»

| | |
|--|---|
| Мы с друзьями в лес пойдём, | шагаем на месте; |
| В лес пойдём. | |
| Грибы, ягоды найдём, мы найдём ногам; | наклоны туловища к правой – левой |
| Их в корзинки соберём | имитация движений; |
| Покричим в лесу: «Ау – ау»! | руки рупором ко рту; |
| Эхо там живет в бору . наклон | правую руку на пояс, левую к уху, туловища влево и наоборот. |

«Детский сад»

| | |
|--------------------------------|--|
| Сначала буду маленьким, | присесть на корточки; |
| К коленочкам прижмусь. | обхватить руками колени, наклонить голову; |
| Потом я вырасту большим | постепенно выпрямиться; |
| До лампы дотянусь. ручками. | встать на носочки, потянуться вверх за |

«Игрушки»

| | |
|--|---------------------------------|
| Кач-кач-кач, кач-кач-кач . руках; | ритмично покачиваем «куклу» на |
| Лены слышен плач. | |
| Кукла неваляшка не ложиться, не сидит, в | руки на поясе, наклоны туловища |
| Сильно качается, весело звенит: приседание; | вправо-влево, |
| Дили-дили-дили-дон – стороны в | ритмичное покачивание из |

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Слышен всюду звон. | сторону; |
| Плакать Леночка устала, | хлопаем в ладоши ; |
| И сама качаться стала: | руки на поясе, наклоны туловища |
| с | |
| Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач. | опорой то на правую, то на левую |
| ногу. | |

«Птицы»

| | |
|------------------------------------|------------------------------|
| Птички летали, крыльями махали | бег на месте, плавные взмахи |
| руками; | |
| На деревьях вместе птички отдыхали | плавно приседать и вставать, |
| поднимая | |
| | и опуская руки. |

«Части тела»

| | |
|--|---------------------------|
| Мы руками хлопаем : хлоп – хлоп – хлоп | хлопаем в ладоши; |
| Мы ногами топаем: топ – топ – топ | ногами топаем; |
| Кулаками постучим : тук – тук – тук | стучим кулак об кулак; |
| Повернемся и молчим. | повернуться кругом, |
| | остановиться, закрыть рот |
| | ладошкой. |

«Зима»

| | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Мы зимой в снежки играем, мы играем. | имитация лепки снежков; |
| По сугробам мы шагаем, мы шагаем. | шагаем, высоко поднимая |

| | |
|---|---------------------------|
| | колени; |
| И на лыжах мы бежим, мы бежим. | пружинистые движения на |
| руками, | на месте, широкие взмахи |
| | руки согнуты в локтях; |
| на коньках по льду скользим, мы скользим. | плавные пружинистые |
| движения | |
| | руки согнуты в локтях; |
| И снегурку лепим мы, лепим мы . | соответствующие движения; |
| Гостью-зиму любим мы, любим мы. | развести руки в поклоне и |
| поставить | |
| | на пояс. |

«дикие животные»

«Белочка»

| | |
|---|------------------------|
| Физзарядкой ей не лень заниматься каждый день | руки в стороны, вверх, |
| в | |
| | стороны, вниз; |
| с одной ветки, прыгнув влево на сучок она присела | руки на поясе, прыжок |
| | влево, присесть; |
| вправо прыгнула потом, | встать, руки на поясе |
| | прыжок вправо; |
| покружилась над дуплом . | покружиться на месте . |

«Деревья»

| | |
|---|--------------------|
| Станем мы деревьями сильными, большими. | руки на поясе; |
| Ноги – это корни их расставим шире. | имитация движений; |

| | |
|--|---|
| Чтоб держали дерево падать не давали | |
| Из глубин земли воду добывали. | наклоны вниз; |
| Тело наше – ствол могучий. он чуть – чуть качается | имитация движений |
| И своей верхушкой острой в небо упирается. вверх, | руки в стороны, |
| Наши руки – это ветви. Крону образуют. ладони | соединить вместе |
| Вместе им не страшно, когда ветры дуют. | «покачать ветвями» |
| Пальцы веточками будут, | руки опустить, |
| листья закрывают их. | пальцы растопырить; «надеваем листочек» на каждый пальчик ; |
| Как придет за летом осень | правая рука вверх, левая рука вверх; |
| разлетятся в миг. трясем кистями рук. | плавно опускаем руки, |

«Дом и его части»

| | |
|--|---------------------------------|
| Стук-стук молотком кулачками по полу; | сидя на корточках и стучать |
| Строим, строим новый дом. | медленно встать; |
| Ты пила пили быстреей, | руками изображаем движение пилы |
| Строим домик для людей изображая крышу. | руки соединяем над головой, |