

Разминка Растяжки

- *«Росток»*. Ребенок сидит на корточках, обхватив колени руками. Взрослый: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» — медленно начинают выпрямляться ноги; «два» — ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, но пока висят, как тряпочки; «три» — осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — выпрямляются плечи, шея, голова; «пять» — руки поднимаются вверх, смотрим на солнышко, тянемся к нему.

- Встать, держась за спинку стула. На вдохе отводим левую ногу назад, насколько это возможно, растягивая мышцы живота. Некоторое время удерживаем это положение. Опускаем ногу, выдыхая. То же — с правой ногой.

- *«Крылья птицы»*. Ребенок стоит, спина прямая. Взмахивать руками, как крыльями («Какую птицу ты изображаешь?») и поворачиваться во все стороны, скручивая корпус. Ноги неподвижно стоят на полу.

- *«Замочки»*:

- 1) Сложить руки в «замок» и тянуть их вверх, прогнувшись назад; вниз, в стороны.

-) Сложить руки **за спиной** в «замок» и тянуть их вверх.

- *«Свободные плечи»*. Ноги на ширине плеч, руки расслаблены.

- 1) Плечи поднять и опустить, отвести назад, затем вперед.

- 2) Вращать плечами вперед и назад, не выгибая и не прогибая спину назад и вперед. Сначала движения однонаправленные, затем разнонаправленные.

- Перекаты головы. Ноги на ширине плеч, руки и плечи расслаблены. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Затем наклоните голову назад и снова делайте перекаты из стороны в сторону. То же — по кругу в одну и другую сторону.

- *«Восточные танцы»*. Руки над головой сложены в замок. Ребенок старается дотянуться левым ухом до левой руки, затем правым ухом до правой руки, изображая таким образом «восточный танец».

Пальчиковая гимнастика

- *«Зайчик», «Коза», «Телефон»* (см. этап 2). Ребенок «выбрасывает» из кулака «заячьи ушки», «козьи рожки» и т. п. сначала левой, затем правой рукой, затем обеими вместе (одновременно).
- Выбрасывать «ушки» и «рожки» по очереди каждой рукой в быстром темпе. Пока одна рука выбрасывает, например, «рожки», вторая рука — в кулаке.
- *«Домик»*. Сложить пальцы домиком перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.
- *«Клешни краба»*. Средний палец накладывается на указательный и зажимает его; безымянный — на средний, мизинец — на безымянный. Соединить Полученную «конструкцию» из пальцев с большим пальцем. Получилась клешня краба. Сначала левая «клешня», потом правая «клешня», затем обе одно временно/попеременно хватают все вокруг.
- *«Змейки»*. Размять каждый пальчик. Сделать волнообразные движения («змейки») поочередно каждым пальцем сначала на одной руке, затем на другой. При необходимости помочь «змейкам» другой рукой.
- Изобразить «змеек» обеими руками вместе.
- *«Окошки»*. Ребенок соединяет большой палец левой руки с указательным пальцем правой, большой палец правой руки с указательным левой. Остальные пальцы прижаты к ладони. Расцепляя находящиеся снизу пальцы, ребенок вновь соединяет их сверху. Главная задача — плавные переключения с одной позы на другую.
- *«Лесенка»*. Ребенок кладет на указательный палец правой руки указательный палец левой руки, средний палец правой руки — на указательный левой, средний палец левой руки — на средний палец правой руки. Остальные пальцы прижаты к ладони. Каждый раз ребенок перекладывает палец, находящийся снизу, на самый верхний, как бы поднимаясь по лесенке.

Артикуляторная гимнастика

(каждое упражнение выполняется 5—7 раз)

- *«Оближем губки»*. Рот открыт. Медленно, не отрывая языка, облизать по кругу сначала верхнюю, затем нижнюю губу.
- *«Почистим зубки»*. Рот открыт. «Почистить» кончиком языка нижние зубки с внутренней стороны.
- *«Вкусное варенье»*. Широким языком облизать верхнюю губу.
- *«Лошадка»*. Рот открыт, кончик языка прижат к внутренней стороне верхних зубов. Поцокать, пощелкать языком. Нижняя челюсть неподвижна.

Подвижные игры

- *«Бег по кругу»*. Детям предлагается инструкция: «Вы бегаєте по кругу. Если вы услышите один хлопок в ладоши, то сразу должны остановиться и стоять, пока я не скажу «побежали». Если вы услышите два хлопка, то должны сразу лечь на пол и лежать, пока я не скажу «побежали». Если вы услышите три хлопка, то должны сразу остановиться, хлопнуть в ладоши один раз и стоять, пока я не скажу «побежали». Если вы услышите четыре хлопка, то должны сразу остановиться, подпрыгнуть два раза и стоять, пока я не скажу «побежали». Если вы услышите пять или шесть хлопков, то бежите дальше и не обращаете внимания на хлопки».

Сначала инструкцию подробно проговаривает взрослый, затем в краткой форме, с помощью вопросов взрослого, — дети.

- *«Четыре стихии»*. Вы договариваетесь с ребенком, что, если прозвучит слово «земля», он должен опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, «трава»; изобразить змею).

На слово «вода» - вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т. п.).

На слово «воздух» - поднять руки вверх (встать на мысочки; изобразить полет птицы; сказать «солнце»).

На слово «огонь» - станцевать твист, произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, дровосека и т. п.).

Очевидно, что для младших детей нужно сначала ограничиться одной-двумя «стихиями».

- *«Запретное слово»*. Вы с детьми по очереди называете разных зверей (или цвета, или фрукты и т. п.). Запретным является, например, слово «белка». Когда вы произносите: «белка», ребенок должен молча хлопнуть в ладоши или сделать любое другое движение.

Для более взрослых детей в это упражнение можно включить «запрет» на определенный цвет, число, какое-либо животное или птицу, месяц года и т. п. Аналогично можно построить упражнение с «запретным» движением.