

Гимнастика с элементами логоритмики



Известно: чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь. Известно также, что формирование движений происходит при участии речи. Она является одним из основных компонентов двигательнo-пространственных упражнений. Ритм речи, прежде всего стихов, поговорок, пословиц, способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания.

С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двигательная память.

Предлагаемые вашему вниманию комплексы утренней гигиенической гимнастики-разминки, сопровождающиеся речитативами, рассчитаны на детей разного возраста и различных уровней речевого развития.



Логопедическая разминка №1

1. Делаем на месте два шага, остановиться, притопнув левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши (повторить шесть - восемь раз).

Топ, топ!
Хлоп, хлоп!

2. Ходьба в полуприседе, руки на поясе (дети представляют себя котятами, спешащими к маме-кошке).

Тук, тук, тук, тук!
Мои пятки слышен стук,
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут.

3. Ходьба на внутреннем своде стопы (дети изображают пингвинов).

Лед да лед, лед да лед,
Я по льду пингвин идет.
Лед да лед, скользкий лед,
Но пингвин не упадет.



4. Ходьба на наружном своде стопы (дети - медвежата).

Мишка, мишка косолапый,
Мишка по лесу идет,
Мишка хочет ягод сладких,
Да никак их не найдет.

5. Ходьба с высоким подниманием коленей (дети представляют себя лошадками).

Цок, цок! Конь живой,
С настоящей головой,
С настоящей гривой,
Вот какой красивый!

6. Прямой галоп (выполняя движение, дети щелкают языком).

7. Боковой галоп со сменой направления.

8. Бег с выносом прямых ног вперед. Бу-ра-ти-но.

9. Марш со сменой направления по сигналу (все бодро идут под музыку).

10. Свободная ходьба с упражнениями на дыхание.



Логопедическая разминка №2

1. Ходьба в колонне по одному (см. первую разминку).

2. Ходьба в полуприседе.

Чок, чок, чок, чок

Наступлю на каблучок (повторить шесть-восемь раз).

3. Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бедрам.

Возле дома во дворе

Петушок гуляет

И любимую свою

Песню распевает.

4. Ходьба на носках с хлопками над головой.

Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку (повторить четыре раза).

5. Прыжки с продвижением вперед, руки на пояс.

Скачут зайцы -

Прыг да скок -

На лесной опушке,

А у зайчиков торчат

Ушки на макушке.

6. Ходьба на внутреннем своде стопы.

Я, пингвин, не один,

Нас, пингвинов, стая.

Мы живем среди льдин

И не замерзаем.

7. Ходьба на наружном своде стопы.

Три медведя шли домой,

Папа был совсем большой,

Мама чуть поменьше ростом,

А сынок, малютка просто.

8. Легкий бег на носках (0,5 мин.)

Побежали наши дети

Все быстрее, все быстрее,

Не догонит косолапый...

Давайте, веселей!

9. Свободная ходьба.

Логопедическая разминка №3

1. Свободная ходьба.

На огород мы наш пойдем,
И овощей там наберем.
Дорога коротка, узка,
Идем, ступая, мы, с носка.



2. Ходьба в полуприседе.

Дождик, дождик, веселей,
Капай, капай, не жалей.
Только нас не замочи,
Зря в окошко не стучи.



3. Ходьба приставным шагом вправо в полуприседе.

И по бордюру мы пойдем
И приседаем мы на нем,
Потом обходим деревца
И пробежимся мы слегка.

4. Свободная ходьба.

А что в нынешнем году
В нашем выросло саду?
Все мы вам покажем,
Обо всем расскажем.



Логопедическая разминка №4 («Медвежата»)

1. Ходьба на носках в среднем темпе, руки за головой.

Мы веселые ребята,
Наше имя - медвежата.
Любим лазать и метать,
Любим прыгать и играть.



2. Ходьба в глубоком приседе.

Мишка шел, шел, шел,
Землянику он нашел,
Он присел, попыттел,
Землянику всю он съел.

3. Ходьба с высоким подниманием бедра, поворотом на 360 градусов.

Мишка шел, шел, шел,
К тихой речке он пришел,
Сделал полный поворот,
Через речку пошел вброд.



4. Прыжки с продвижением вперед.

Мишка шел, шел, шел,
На лужайку он пришел,
Он попрыгал на лужайке
Быстро, ловко, словно зайка.

5. Легкий бег на носках (0.5 мин.)

6. Спокойная ходьба.

Логопедическая разминка №5

1. Ходьба в полуприседе, хлопки по бедрам.

Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря, кря.

2. Легкий бег на носках.

Прилетел лохматый жук -
Жу, жу, жу, жу.

3. Ходьба с перекатом с пятки на носок или ходьба на носках, руки назад.

Гуси шею выгибают -
Га, га, га, га.

4. Прыжки с продвижением вперед.

А лягушки на болоте
Ква, ква, ква, ква.

5. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

Едем, едем, на лошадке,
Цок, цок, цок, цок!
По дорожке гладкой, гладкой,
Цок, цок, цок, цок!
В гости нас звала принцесса,
Цок, цок, цок, цок!
Кушать пудинг сладкий, сладкий,
Цок, цок, цок, цок!

6. Бег с захлестом голени назад.

Бей, бей барабан,
Помоги солдату.
Если попнет барабан,
Положу заплату.

7. Свободная ходьба под марш.