

# Утренняя гимнастика с элементами логоритмики.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и работа педагога с дошкольниками с речевой патологией имеют свои особенности. 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 двигательного- 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 комплексы утренней гигиенической гимнастики –разминки, сопровождающиеся речитативами, рассчитаны на детей разного возраста и различных уровней речевого развития.

## РАЗМИНКА №1.

1.Ходьба в колонне по одному: сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши (повторить 6-8 раз). Топ, топ! Хлоп,хлоп!

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

- Тук! Тук! Тук! Тук! Моих пяток слышен стук!

-Мои пяточки идут! Меня к мамочке ведут!

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

-Лед, да лед! Лед, да лед! А 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 такой красивый!

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

7.Боковой галоп со сменой направления.

8.Бег с выносом прямых ног вперед. (Буратино).

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

10.Свободная ходьба с упражнениями на дыхание.

### Разминка №2

1.Ходьба в колонне по одному.

2. Ходьба в полуприседе.

- Чок, чок, чок, наступлю на каблучок (повторить 6-8 раз).

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

- Возле дома, во дворе, петушок гуляет, любимую свою песню распевает.

4.Ходьба на носках с хлопками над головой.

- Ку-ка-ре-ку. (повторить 4 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 и быстрее.

- Не догонит косолапый.... ну давайте, веселей.

## 9. Свободная ходьба.

### Разминка 3.

#### 1. Свободная ходьба.

-На огород мы наш пойдём, и овощей там наберём.

Дорога, коротка, узка, идем, ступая мы с носка.

#### 2. Ходьба в полуприсяде.

-Дождик, дождик, веселей. Капай, капай....не жалеи.

-Только нас не замочи, зря в окошко не стучи.

#### 3. Ходьба приставным шагом в полуприсяде.

- И по бордюру мы пойдём, и приседаем мы на нём,

- 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.

### 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, землянку 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 в брод.

#### 4. Прыжки с продвижением вперед.

-Мишка шел, шел, шел. На лужайку он пришел.

- Он попрыгал на лужайке, быстро, ловко, словно заяка.

#### 5. Легкий бег на носках (0.5 мин).

#### 6. Спокойная ходьба.

## Разминка 5.

1. Ходьба в полуприсяде, 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 , руки назад.

- Гуси шею выгибают-га-га-га-га.

4. Прыжки с продвижением вперед.

-А лягушки на болоте – ква-ква-ква.

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

-Едем, едем на лошадке, 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 !

6. Бег с захлестом голени назад.

- Бей, бей, барабан, помоги солдату.

- Если лопнет барабан, положу заплату.

7. Свободная ходьба под марш.

