

Динамические паузы для детей и родителей

Комплекс упражнений 1

Динамическое упражнение «Праздник в лесу...»

Дети и родители берутся за руки и за педагогом идут хороводным шагом «змейкой» между разложенными на полу листьями.

Праздник осенью в лесу

— И светло, и весело.

Вот какие украшения

Осень здесь развесила.

Дыхательное упражнение «Ветер и листья».

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания. Родители делают массаж своему ребенку.

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну Зайчишка лбом!

Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны сводить вместе.

Жалко мне Зайчишку,

Носит Зайка шишку.

Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай Зайнке компресс.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.

Подвижная игра «Догонялки»

Дети встают в круг, в центре — «ежик». Дети идут хороводом под песню «Маленький ежик» в одну сторону, «ежик» двигается противоположно. После окончания песни дети хлопают в ладоши и говорят:

Раз, два, три —

Ребятишек догони!

Дети разбегаются, «ежик» старается их запятнать.

Упражнение на развитие моторики «Водичка»



Водичка, водичка, (двумя руками сделать чашечку)

Умой мое личико. (ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели, (дотрагиваться до глазок по очереди)

Чтобы щечки краснели, (тереть щечки)

Улыбался роток (улыбаться)

И кусался зубок (постучать зубками).

Комплекс упражнений 2

Динамическое упражнение на развитие чувства ритма

Ти-ти-ти — куда же нам пойти?

Хлопки в ладоши, отмечающие метрическую пульсацию.

Ать-ать-ать — в лес отправимся гулять.

Шлепки ладонями по коленям.

Ать-ать-ать — будем прыгать и скакать.

Перетопы ногами.

Дыхательное упражнение «Ветер и листья»

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

Дети рассказывают стихотворение, сопровождая его движениями

Хлоп, хлоп, хлоп! Три хлопка в ладоши.

Топ, топ, топ! Три притопа.

А под елкой черный кот. Поочередно выставляя руки вперед плавными движениями.

Под елку он залез поспать. Присесть, положив сложенные ладошки под щеку.

Нам мешает танцевать. Погрозить пальцем.

Подвижная игра «Найди пару»

Под веселую музыку дети и родители двигаются в рассыпную. На более подвижную музыку дети и родители встают в пары и кружатся.

Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания.

Комплекс упражнений 3

Динамическое упражнение «Прогулка»

Раз-два-три, раз-два-три — По дорожке мы пошли.

Шаг марша.



Петлять тропинка начала

Среди высоких трав,

По ней шагаем мы легко,

Головушку подняв (Ходьба «змейкой»).

Вот мы кочки увидали, Через них мы прыгать стали.

Прыжки с продвижением вперед.

Впереди течет ручей, Подходите поскорей.

Ходьба на носках, руки — в стороны.

Руки в стороны расставим,

Переходить его мы станем.

Лес осенний увидали

И к нему все побежали.

Бег по кругу.

Посмотрела на бегу.

Кто пасется на лугу.

Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Пальчиковая игра «Птенчики в гнезде»

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и ими шевелить.

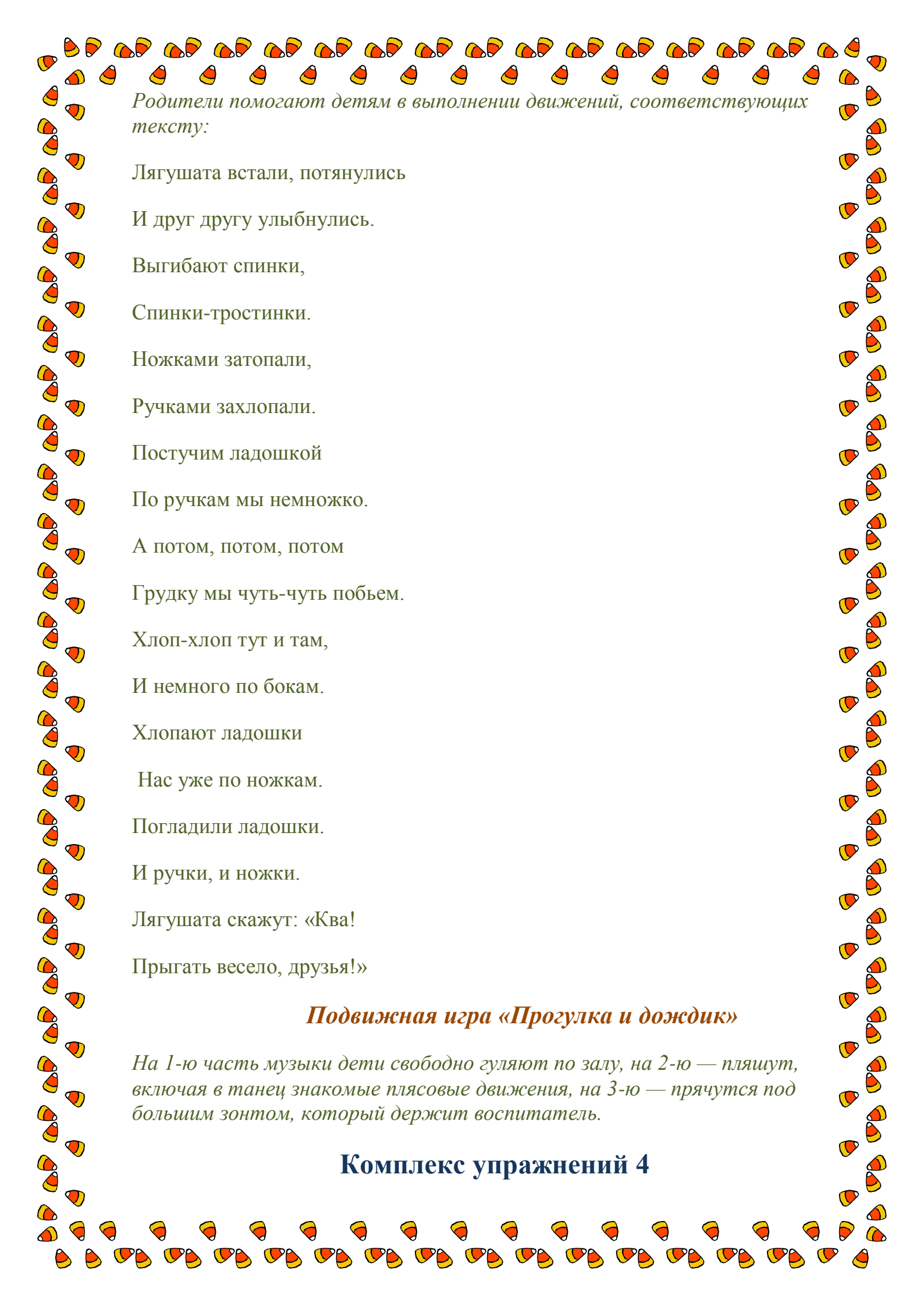
Птенчикам своим расскажет,

Где она взяла зерно.

Разевает птенчик рот —

Маму, маму он зовет.

Массаж тела «Лягушата»



Родители помогают детям в выполнении движений, соответствующих тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам мы немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки.

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!»

Прыгать весело, друзья!»

Подвижная игра «Прогулка и дождик»

На 1-ю часть музыки дети свободно гуляют по залу, на 2-ю — пляшут, включая в танец знакомые плясовые движения, на 3-ю — прячутся под большим зонтом, который держит воспитатель.

Комплекс упражнений 4



Динамическое упражнение «Мы идем та-та-та...»

Хором.

Мы идем: та-та-та.

Обычная ходьба.

Мы поем: ля-ля-ля.

Ходьба на носках.

Мы едем: ту-ту-ту.

(Ходьба на всей стопе, руки согнуты в локтях)

(Мы кричим: ау-ау. Стоя на месте, говорят, приложив руки рупором ко рту. «паровоз»).

Дыхательное упражнение «Аромат цветов»

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

Логопедическая гимнастика

1) Упражнение «Хобот слоненка»

Подражаю я слону

Губы хоботом тяну...

Даже если я устану,

Их тянуть не перестану.

Буду долго так держать,

Свои губы укреплять.

2) Упражнение «Пастушок»

-Вы как пастушки будете играть на дудочке, чтобы коровка не потерялась.

Я на дудочке играю: «У-у-у, у-у-у!»

Всех коровок собираю: «У-у-у, у-у-у!»

Вы идите все за мной: «У-у-у, у-у-у!»

Скоро мы придём домой: «У-у-у, у-у-у!»

3) Упражнение «Кто лучше сделает дудочку!»

При показе картинки дудочки дети вытягивают губки, при показе изображения барабана «играют» на барабанах (пальчиками).

Массаж кистей рук «Мышка»

Мышка маленькая в норке Тихо грызла хлеба корку.

Поскрести ногтями по коленям.

«Хрум, хрум!» — Что за шум?

Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.

Это мышка в норке Хлебные ест корки.

Потереть ладони друг о друга.

Пальчиковая игра «Осенний букет»

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем листья собирать.

Сжимать и разжимать кулачки.

Листья березы, Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

(Загибать поочередно пальцы: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец)

Маме осенний букет отнесем.

(Сжимать и разжимать кулачки. Вытянуть вперед ладошки.)

Подвижная игра «Гора — дерево — кочка»

Дети бегают врассыпную по залу, помахивая руками, как крыльями. Когда педагог говорит: «Кочка!» — дети приседают («утка устала, присела отдохнуть на кочку»); «Дерево!» — замирают, подняв вверх руки; «Гора!» — встают на колени и поднимают сцепленные в замок руки вверх.

Комплекс упражнений 5

Динамическое упражнение «Мы идем та-та-та...»

Хором. Мы идем: та-та-та. Обычная ходьба.

Мы поем: ля-ля-ля. Ходьба на носках.

Мы едем: ту-ту-ту.

Ходьба на всей стопе,

руки согнуты в локтях («паровоз»).

Мы кричим: ау-ау.

Стоя на месте, говорят,

приложив руки рупором ко рту.

Пальчиковая игра «Капуста»

Хором.

Мы капусту режем, режем,

Движения прямыми ладошками вверх-вниз.

Мы морковку трем, трем, (Потереть кулачок о кулачок.)

Мы капусту солим, солим, (Поочередное поглаживание подушечек пальцев большим пальцем.)

Мы капусту жмем, жмем. (Сжимать и разжимать кулачки).

Огородная семейка,

В танец, в танец поскорей-ка.

Ритмическое упражнение «Капли»

Капля — раз! Капля — два!

(Удары ладонями обеих рук по коленям половинными длительностями, четвертями, восьмыми.)

Капли медленно сперва.

Стали капли ударять,

Капля каплю догонять.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

До свиданья, лес густой!

Побежим скорей домой!

Массаж спины «Дождь»

Дети садятся спиной к родителям, которые выполняют движения:

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам.

Хлопки ладонями по спине.

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник у лягушек.

Поколачивание кулачками.

Град! Град! Сыплет град!

Все под крышами сидят.

Постукивание пальчиками.

Только мой братишка в луже

Поглаживание спины ладошками.

Ловит рыбу нам на ужин.

Подвижная игра «Прогулка и дождик»

На 1-ю часть музыки дети свободно гуляют по залу, на 2-ю — пляшут, включая в танец знакомые плясовые движения, на 3-ю — прячутся под большим зонтом, который держит воспитатель.

Комплекс упражнений 6

Динамическое упражнение (на координацию речи и движения)

Хором.

Раз, два, три — выросли цветы.

Медленно вставать из положения сидя.

К солнцу потянулись высоко, высоко!

Поднять вверх руки, потянуться.

Цветам тепло и хорошо!

Обмахивать лицо руками.

Дыхательное упражнение «Воздушный шар»

Предложите ребенку развести перед собой руки, изображая «воздушный шар». Во время выдоха ребенок произносит звук «ф-ф-ф» и скрещивает руки на плечах.

Пальчиковая игра «Кулачок»

Как сожму я кулачок, *(сжать руки в кулачки)*

Да поставлю на бочок. *(поставить кулачки большими пальцами вверх)*

Разожму ладошку, *(распрямить кисть)*

Роложу на ножку. *(положить руку на колено ладонью вверх)*

ТУК-ТУК - Тук-тук-тук. *(три удара кулаками друг о друга)*

- Да-да-да. *(три хлопка в ладоши)* -

Можно к вам? *(три удара кулаками друг о друга)* -

Рад всегда! *(три хлопка в ладоши)*

Логопедическая гимнастика

Раз-два-три-четыре-пять

Будем с Рыжиком гулять!

Раз-два-три-четыре

Рот откроем мы пошире.

широко раскрыть рот;

Пожевали,

жевательные движения;

Постучали

постучать зубами;

И с котенком побежали.

движение языком вперед-назад;

Кот снежинки ртом ловил,

ловить ртом воображаемые снежинки;

Влево, вправо он ходил.

движение языком вправо-влево;

Скучно Рыжику, ребятки,

Поиграем с ним мы в прятки.

закрывать ладошками глаза, спрятаться.

Подвижная игра «Веселый мячик»

Дети встают в круг. Они по кругу передают мяч друг другу.

Ты катись, веселый мячик,

Быстро-быстро по рукам,

У кого веселый мячик,

Тот сейчас станцует нам!

Ребенок, у которого остался мячик, выходит в центр круга и танцует, остальные дети хлопают в ладоши.