Групповая гимнастика

Дети выходят на середину комнаты. Ведущий говорит им: «Сегодня мы выполняем необычную гимнастику. Каждый из вас может хорошо управлять своим телом. Начали!»

1. Разминка в круге. Дети выполняют движения, стоя в круге:

Инструкция: «Вы проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки

Инструкция: «А сейчас вы крадущиеся в джунглях тигры – идем на носочках бесшумно, осторожно».

Инструкция: «Подул ветер и оторвал листочки – полетели легко, плавно: выполняется бег на носках по кругу и легкое покачивание кистями разведенных в сторону рук».

Инструкция: «Подул ветер и оторвал листочки – полетели легко, плавно: выполняется бег на носках по кругу и легкое покачивание кистями разведенных в сторону рук».

Инструкция: «Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики – подпрыгиваем и мягко, плавно взлетаем, тянемся вверх, к солнышку: руки поднимаются через стороны вверх, подъем на носках»

Инструкция: «Попрыгаем, как зайцы, чтобы стать ловкими и сильными: выполняются легкие прыжки, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены».

Инструкция: «Теперь мы маятники – тяжелые, громоздкие – покачаемся из стороны в сторону: ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняются наклоны с отрывом пятки от пола».

Инструкция: «Сейчас мы пилоты – заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем: выполняется бег по кругу, руки разведены в стороны».

Инструкция: «Течет прозрачная вода – мягко, плавно: выполняются „волны“ поочередно правой и левой руками, взмахи руками в центр круга, „волны“ впереди себя».

Инструкция: «Идем через чащу резко, четко» – дети маршируют с высоким подниманием колен и размашистыми движениями рук.

Инструкция: «Превращаемся в тряпичную куклу» – дети поднимают руки через стороны вверх. Последовательно расслабляют кисти рук, сгибают руки в локтях, свободно опускают руки вдоль корпуса, опускают голову. Затем наклоняют корпус, колени чуть согнуты.

Инструкция: «Летаем, как бабочки, – легко, изящно: на носках кружимся».

Инструкция: «Идем через чащу резко, четко» – дети маршируют с высоким подниманием колен и размашистыми движениями рук.

Инструкция: «Превращаемся в тряпичную куклу» – дети поднимают руки через стороны вверх. Последовательно расслабляют кисти рук, сгибают руки в локтях, свободно опускают руки вдоль корпуса, опускают голову. Затем наклоняют корпус, колени чуть согнуты.

Инструкция: «Летаем, как бабочки, – легко, изящно: на носках кружимся».

Инструкция: «Полетаем, как озорной воробей» – мелкие и частые взмахи рук, легкий бег на носках.

Инструкция: «А теперь полетаем, как орлы, – неторопливо, голова приподнята, спина выпрямлена, выполняются неторопливые взмахи разведенными в стороны руками, бег по кругу в умеренном темпе».

Инструкция: «Походим, как старая бабушка: спина согнута, одна рука на пояснице, другая опирается на воображаемую палку, неторопливая походка».

Инструкция: «Попрыгаем, как веселый клоун, задорно, радостно» – дети, двигаясь по кругу, выполняют поскоки.

Инструкция: «Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке: идем на носочках бесшумно, вкрадчиво, мягко».

Инструкция: «Пощупаем кочки на болоте – аккуратно, осторожно: руки на поясе, выполняется приставной шаг.»

Инструкция: «Полетаем, как Баба-Яга на метле, лихо, быстро» – дети бегают по комнате, придерживаясь за воображаемую метлу.

Инструкция: «Радостно побежим навстречу маме» – дети быстро подбегают к ведущему.

2. Маленькое семечко. Ведущий предлагает детям превратиться в маленькое семечко.

• Дети сжимаются в комочек на полу, убирают голову и закрывают ее руками.

• «Садовник» очень бережно относится к семенам, поливает их – гладит детей по голове.

• С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти, растет стебелек: дети по знаку ведущего поднимают головы и выпрямляются.

• Появляются веточки с бутонами: дети разводят руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки.

• Наступает радостный момент – бутоны раскрываются: дети разжимают кулачки, и росток превращается в прекрасный цветок, потом цветок хорошеет, улыбается цветам-соседям – по примеру ведущего дети друг другу улыбаются.

• Цветок кланяется своим соседям, слегка дотрагивается до них своими лепестками: ведущий предлагает детям кончиками пальцев дотронуться до своих товарищей.

• Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой: дети выполняют наклоны вправо-влево, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти рук свободно опущены.

• Ветер срывает лепестки и листья: дети сгибают руки в локтях, затем свободно опускают их вдоль корпуса, опускают голову. Цветок сгибается, клонится к земле: наклон вниз, руки свободно опущены.

• Пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко: дети снова приседают, закрывают голову руками. Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет.

3. Самолеты

• «Мотор». Исходное положение – ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки вперед, вращать согнутыми в локтях руками одна вокруг другой, вернуться в исходное положение.

• «Насос». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, попеременно поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, вернуться в исходное положение.

• «Ремонт колес». Исходное положение – ноги параллельно, руки внизу. Поднять правое колено, хлопнуть по нему обеими руками, опустить. Выполнить то же движение, но поднимать левое колено.

• «Самолеты взлетают». Исходное положение – то же. Присесть, руки вытянуть в стороны, встать.

• «Самолеты летят». Исходное положение – то же. Поднять руки в стороны. Опустить.

4. Цапля

• «Цапля достает лягушку из болота». Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. На 1–2 – наклониться, дотронуться правой рукой до носка левой ноги, колени не сгибать, на 3–4 – вернуться в исходное положение. То же для другой ноги.

• «Цапля стоит на одной ноге». Исходное положение: руки на поясе, на 1–2 – развести руки в стороны, поднять правую ногу, на 3–4 – вернуться в исходное положение. То же для другой ноги.

• «Цапля глотает лягушку». Исходное положение: присесть на коленях или на пятках. На 1 – поднять руки вверх и хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, на 2 – вернуться в исходное положение.

• «Цапля стоит в камышах». Исходное положение: руки на поясе. На 1–2 – наклониться вправо, на 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.

• «Цапля прыгает». Исходное положение: руки на поясе. На 1 – прыжком правая нога вперед, левая назад. На 2 – вернуться в исходное положение. На 3 – прыжком левая нога вперед, правая назад. На 4 – вернуться в исходное положение. На 4 счета – ходьба на месте.

5. Повторяли. Ведущий выполняет простые движения, например хлопает в ладоши, по коленям, топает ногой, кивает головой и др. Дети повторяют все движения вслед за ведущим, стараясь как можно скорее отреагировать на смену им движений. Тот, кто вовремя не заметил смены движения, выбывает из игры.

Заключительная часть. Дыхательные упражнения: на 4 счета – глубокий вдох, на 4 счета – медленный выдох («спущенный мяч»); на 2 счета – резкий глубокий вдох, на 4 счета – медленный глубокий выдох; на 4 счета – глубокий вдох («всей грудью»), на 2 счета – резкий выдох («животом»).

Подвижные игры

Репка

В качестве репки может выступать заранее подготовленный реквизит – перевернутый таз, корзинка и т. п. «Репку» прикрывают куском ткани белого или желтого цвета, сверху посередине ставят сосуд с пучком листьев, цветочный горшок или какой-либо другой атрибут, который изображает ботву от репки. Сосуд драпируют таким образом, чтобы виднелась только зелень.

Подготовив репку, начинают игру.

Дети становятся перед репкой. Предварительно они могут сосчитать количество шагов до репки. Затем детям завязывают глаза, и они идут к репке. Суть игры состоит в том, что дети с завязанными глазами, как правило, не находят репку, их неправильные поиски проходят очень весело для всех присутствующих – как игроков, так и для зрителей.

Выигрывает тот, кто первый нашел репку. Если этого не происходит, то через некоторое время повязка снимается и в игру включаются новые участники.

Если кроме детей в игру включаются и родители, то это создает еще более веселую атмосферу.

Мы – веселые ребята

Участники игры стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. Такая же черта проводится на противоположной стороне площадки. Сбоку от игроков, примерно на середине между двумя линиями, находится ловец.

Участники произносят хором:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» участники перебегают на другую сторону площадки, а ловец догоняет бегущих. Тот, кого он поймает (дотронется), прежде чем бегущий перебежит за черту у противоположной стороны площадки, считается пойманным и садится возле ловца. После двух-трех перебежек сосчитывают пойманных и выбирают нового ловца.

Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Участники закрывают глаза, а ведущий обходит круг за спинами участников и дотрагивается до одного из играющих, который и становится «лисой». Затем ведущий предлагает игрокам открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них «хитрая лиса»? Не выдаст ли она себя чем-нибудь?

Играющие три раза (с небольшими промежутками) спрашивают сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и «хитрая лиса») в третий раз спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» – «лиса» быстро выскакивает на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, то есть того, до кого «лиса» дотронулась, она отводит в свой «дом». Играющий, выбежавший за пределы площадки (круга), считается пойманным.

После того как «лиса» поймала двух-трех участников, ведущий командует: «В круг!» Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется.

«Лиса» начинает ловить игроков только после того, как играющие в третий раз хором спросят: «Хитрая лиса, где ты?» – а «лиса» ответит: «Я здесь!» Если «лиса» выдала себя раньше, то она считается проигравшей, и в этом случае ведущий выбирает новую «лису».

Соня

Игроки встают в круг. Путем жеребьевки (или считалочки) выбирают «соню». «Соня» становится в центр круга. Ему завязывают глаза. Все остальные игроки по одному стараются незаметно приблизиться к нему, дотронуться до него рукой и сказать: «Проснись, соня!»

Если «соня» почувствует, что к нему кто-то приближается, и первым коснется того рукой, то пойманный занимает место «сони».

Если же игрок сумел незаметно приблизиться к «соне», то он получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество очков.

Курица и цыплята

Игроки выстраиваются в две шеренги – это «цыплята». Впереди каждой цепочки встает «курица». Цепочка выстраивается напротив другой цепочки По знаку ведущего «курицы» стараются дотронуться до «цыплят» из другой цепочки и, одновременно, защитить «цыплят» своей стороны. «Цыпленок», до которого дотронулась «курица» другой цепочки, переходит в ее цепочку. Побеждает та «курица», у которой в конце игры оказывается больше «цыплят».

Волшебное слово

Участники становятся в круг. Ведущий спрашивает, все ли помнят волшебное слово «пожалуйста». Начинается игра. По команде ведущего игроки вслед за ним повторяют различные движения. Перед каждой командой ведущий повторяет волшебное слово «пожалуйста»: «Пожалуйста, присядьте», «Пожалуйста, руки на пояс» и т. п. Игроки выполняют все эти команды.

В том случае, если ведущий не сказал волшебное слово, выполнять команду не нужно. Тот из игроков, который ошибся, должен войти в круг и выполнить какое-нибудь задание – рассказать стишок, спеть, попрыгать и т. п.

У медведя во бору

В «берлоге» (под кустом, в углу комнаты и т. д.) находится «медведь». Участники с корзинами в руках «собирают грибы и ягоды» и произносят: «У медведя во бору грибы-ягоды беру», повторяя это несколько раз. Ведущий через некоторое время произносит: «А в берлоге медведь сидит и на нас рычит, рычит...» «Медведь» начинает рычать и вылезает из «берлоги». При виде его игроки разбегаются. «Медведь» гонится за ними и старается кого-нибудь поймать. Пойманный становится «медведем».

Где часы?

Число играющих не более четырех. Играющие выстраиваются шеренгой возле стены. У всех участников игры, кроме ведущего, завязаны глаза. Ведущий прячет в каком-то месте будильник. Игроки начинают прислушиваться к тиканью часов и осторожно идут в то место, где в данный момент находятся часы. Ведущий незаметно и бесшумно 2–3 раза за игру меняет место, где спрятаны часы. Первый их игроков, которому удается приблизиться к часам на расстояние менее метра, получает очко. Выигрывает тот, кто набирает большее число очков.

Кошка и мышка

У двоих детей завязывают глаза. Один из них – «кошка», другой – «мышка». Дети стоят у стола, одной рукой держась за край. «Кошка» ищет «мышку», то есть по команде они начинают двигаться вокруг стола – «мышка» стремится убежать, «кошка» – догнать. Отпускать руку, которой игроки придерживают край стола, нельзя. Ведущий засекает время. Если за три минуты «кошка» поймала «мышку» – она выиграла, если нет – то выиграла «мышка».

Отвечай быстро

Участники выстраиваются в круг или шеренгу. Ведущий бросает кому-то из них мячик и называет какой-нибудь цвет: например зеленый. Тот, кому бросили мячик, должен назвать предмет этого цвета: например трава или огурец. И так игра повторяется. Участники, которым ведущий бросает мячик, выбираются в случайном порядке из числа играющих.

Игру можно разнообразить, выбрав за основу не цвет, а качество или форму предмета: круглый, квадратный, деревянный, горячий и т. п.

Остров пиратов

Очерчивается круг. Это пиратский остров. Все игроки встают вне круга. Участники не имеют права отходить от круга более чем на два шага. По команде ведущего все участники стараются втолкнуть друг друга в круг. Кто обеими ногами встал внутрь круга, то должен там остаться, но он может также втягивать в круг других участников. Игра заканчивается, когда большинство участников оказываются внутри круга. Те, кто остается вне круга, – выиграли.

Перетяг

1 вариант

Все участники делятся на две равные по численности и силе команды. Игроки каждой команды, сцепившись локтями, образуют две цепочки. Впереди цепи ставят наиболее сильных и ловких игроков. Став друг напротив друга, лидеры обеих команд тоже сцепляются согнутыми в локтях руками и тянут каждый в свою сторону, стараясь разорвать цепь противника либо затянуть ее за обусловленную линию. Выигрывает та команда, которой это удается.

2 вариант

Перед началом игры все участники делятся на пары таким образом, чтобы к каждой паре были игроки примерно равные по силе и весу. Каждая пара получает прочную палку около метра длиной. Участники каждой пары садятся друг против друга, и каждый берется за конец палки. По сигналу ведущего каждый игрок тянет соперника на себя. Побеждает тот, кто сумеет повалить на себя соперника или хотя бы заставит его оторваться от земли. Игра требует как силы, так и ловкости.

Волки во рву

Обозначается «ров» – пространство между двумя параллельными линиями шириной примерно в метр. Выбираются «волки» – два-три игрока, остальные игроки – «овцы». «Волки» забираются в «ров», а «овцы» пасутся по обеим сторонам рва. Время от времени «овцы» должны перепрыгивать с одной стороны рва на другую. Задача «волков» – поймать «овцу» (дотронуться). Если «волк» дотронулся до «овцы», то он получает очко. Но после этого «овцы» продолжают игру. Через некоторое время назначаются новые «волки». В конце игры определяется победитель путем подсчета набранных очков.

Лошадки

Игроки делятся на две равные по количеству игроков команды. На земле проводится черта. Команды встают по разные стороны от черты. Путем жеребьевки определяется, какая из команд будет «лошадками», а какая «кучерами». «Лошадки» крепко берутся за руки, подходят к черте и говорят хором: «Та-ра-ра, та-ра-ра, ушли кучера со двора». После этого «лошадки» разбегаются, а «кучера» их ловят. Чтобы «кучера» знали, кого надо ловить, «лошадки», пока их не поймают, должны все время звонко цокать языком: «Цок-цок-цок!»

После того как «кучера» переловили всех «лошадок», игроки меняются ролями.

Колокольчик

В эту игру участники играют по очереди. Играющему дается колокольчик на длинной нитке. Надо пройти определенный отрезок пути или подойти к назначенному месту так, чтобы колокольчик не зазвонил.

Бег с картошкой

Каждому из игроков дается ложка, в которой лежит картофелина. Задача – как можно скорее пробежать до черты и обратно, не уронив картошку. Если во время бега картошка падает, то игрок может ее поднять и положить обратно в ложку и продолжить бег. Выигрывает тот из игроков, который добежал первым. Для усложнения задачи можно выбрать не прямой путь, а бег по извилистой дорожке или с небольшими препятствиями.

Дед Мороз

По считалке или по жеребьевке выбирается Дед Мороз. Участники разбегаются по площадке, Дед Мороз гонится за ними и старается дотронуться до них, то есть «заморозить». «Замороженный» должен остановиться в той позе, в которой его «заморозили». Игра заканчивается, когда будет «заморожено» определенное количество игроков (по уговору). Затем выбирают нового Деда Мороза, и игра повторяется.

Дорожки

На земле проводят «дорожки» – разные по форме линии, содержащие сложные повороты. Длина дорожки должна быть не менее трех метров. Участники бегают по дорожкам, делая сложные повороты и сохраняя при этом равновесие. Бегать нужно, точно наступая на линию и не наталкиваясь на впереди бегущего.

Игру можно проводить как соревнования. Для этого рисуют несколько одинаковых по форме дорожек, расположенных параллельно друг другу, как на стадионе, и участники по команде ведущего бегут по дорожкам наперегонки. Побеждает тот, кто прибежал первым.

Петушки

Участники разбиваются на пары и встают друг от друга на расстоянии 3–5 шагов. Пары изображают дерущихся петушков – прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Толкаться руками запрещено. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, – выбывает из игры. Победители из разных пар объединяются и продолжают игру. Перед началом игры участники договариваются, как они будут держать руки – за спиной, на поясе, поддерживать колено согнутой ноги или они должны скрестить руки на груди.

«Бой петушков» можно проводить также в приседе, руки при этом лежат на коленях.

Кучера и лошадки

Участники игры делятся на тройки – две «лошадки» и один «кучер», который ведет их сзади за «вожжи» – ленточки. Ведущий по ходу игры подает различные команды, а «кучер» следит, чтобы «лошадки» правильно их выполняли. Ведущий, в свою очередь, следит, чтобы «кучер» не пропустил ошибку «лошадок». За это «кучер» получает штрафные очки (или отдает фант, который в конце игры должен выкупить – прочитать стишок, спеть и т. п.). В ходе игры «лошадки» идут шагом, бегут рысью, скачут галопом, поворачивают направо, налево, стоят на месте и т. д. По команде ведущего «Лошадки, в разные стороны!» «кучер» отпускает «вожжи», и «лошадки» быстро разбегаются в разные стороны. По команде «Лошадки, найдите своего кучера!» «лошадки» как можно быстрее возвращаются к своему «кучеру». По команде «Кучер, найди своих лошадок!» «кучер» собирает вместе свою пару «лошадок». При повторении игры в каждой тройке «кучер» меняется.

Развитие чувства ритма

Логопедическая ритмика предполагает коррекцию координации движений и речи. Связь движений и речи нормализует состояние мышечного тонуса, помогает освободиться от эмоциональной и двигательной зажатости, координации процессов дыхания, голосоведения, артикуляции. Способствует регулированию ритма речи, профилактике и преодолению таких речевых расстройств, как нарушение темпа речи, главным образом его ускорение, смазанность, нечеткость звукопроизношения, заикание.

Логоритмические упражнения способствуют развитию темпа и ритма речевого дыхания, развитию артикуляционной моторики, укреплению мимической мускулатуры, формированию фонематической системы, развитию темпо-ритмических и мелодико-интонационных характеристик речи, развитию умения сочетать движения и речь, координировать их, подчинять единому ритму, оказывают благоприятное воздействие на формирование пространственных представлений.

Послоговой речевой ритм является равномерно повторяющимся, по своим механизмам он является родственным ходьбе, дыханию, сердцебиению.

Все упражнения просты для выполнения, направлены на согласование речи с движением. Ребенок сопряженно со взрослым на каждый слог синхронно совершает движения руками, ногами, ладошками.

Например, ребенок читает хорошо знакомое стихотворение А. Барто, каждый слог отхлопывая ладошками:

У-РО-НИ-ЛИ-МИ-ШКУ-НА ПОЛ О-ТОР-ВА-ЛИ-МИ-ШКЕ-ЛА-ПУ

Или шагает на месте, скандируя:

НЕТ, – НА-ПРА-СНО-МЫ-РЕ-ШИ-ЛИ ПРО-КА-ТИТЬ-КО-ТА-ВМА-ШИ-НЕ

Или плавно дирижируя одной или двумя руками:

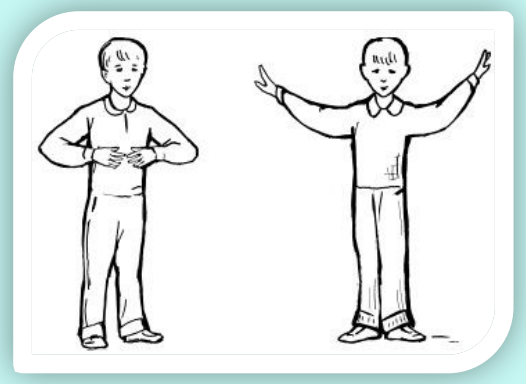
И-ДЕТ-БЫ-ЧОК, – КА-ЧА-ЕТ-СЯ ВЗДЫ-ХА-ЕТ – НА– ХО-ДУ

Ребенку можно предложить представить себя артистом, который читает стихи на сцене в детском театре и его внимательно слушают маленькие дети.

РОБОТ
Стоит робот на дороге,
У него не гнуться ноги,
Может он махать руками,
Может он моргать глазами,
Может головой кивать,
Раз, два, три, четыре, пять.

Дети руки сгибают в локтях, совершают поочередно действия, имитирующие движения рук робота или Буратино. Текст произносят скандированно и четко.

НА МОРЕ
На море штиль и тишина,
Одна лишь лодочка видна,
Вдруг появляется волна,
Волна прозрачна, зелена,
Качает лодочку она.

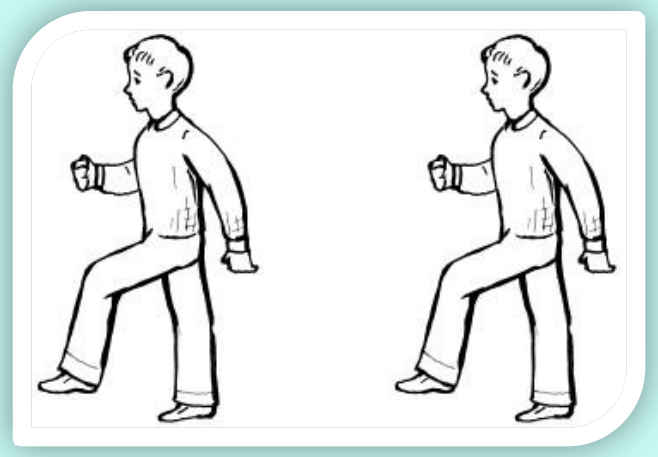


Руки совершают плавные встречные движения, имитируя движения рук дирижера в оркестре.

УТРО
Утром встанет солнышко,
Возьму в руки ведрышко,
Побегу я в огород,
Там морковочка растет,
Соберу я ловко сочную морковку.
Угощу Маринку – кушай витаминки!

Поочередно разжимать и сжимать кулачки, руки перед собой.

ПИНГВИНЫ
Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.

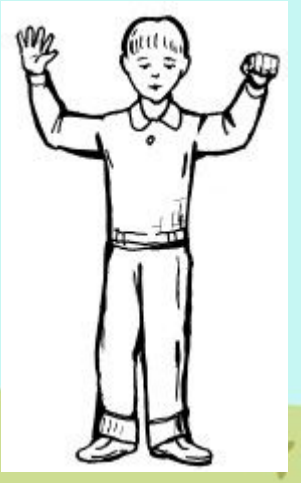


Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу.

К БАБУШКЕ
Стучат колеса – тук-тук-тук,
И под веселый этот стук
Мы едем к бабушке своей,
Везем подарочки мы ей.
Бабуля выйдет на порог,
И вкусный испечет пирог,
Расскажет сказку про зверей
Мы едем к бабушке своей!

Дети шагают на месте, скандируя текст стихотворения.

Поочередно разжимать и сжимать кулачки, руки на уровне плеча.



ЗАЯЦ
Сидит заяц под кустом,
Здесь его семья и дом,
И верхушки длинных ушек
Все трепещут на макушке.
В его доме нет дверей,
Как спастись от злых зверей?