

## *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 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 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!

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 косилапый,

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 каблук (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,

Капа, капай, не жалеи.

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, попыхтел,

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 порот,

Через речку пошел вброд.

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.

### 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 лопнет барабан, Положу заплату.

7. Свободная ходьба под марш.