

Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения «Заботливое солнышко»

Солнце с неба посылает (Дети ритмично скрещивают руки над головой. плавно покачивают руками вверху.)

Лучик, лучик, лучик.

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки. (Ритмично потирают щеки.)

А весной на носик ставит

Точки-точки-точки. (Ритмично постукивают пальцем по носу.)

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это! (Ритмично постукивают руками по плечам.)

Пальчиковая гимнастика «Космонавт»

В звёздном небе звёзды светят

(показываем звёзды, пальчики переплетаются)

Космонавт летит в ракете

(изображаем полёт ракеты: руки вверху соединить)

День летит, ночь летит (загибаем пальцы)

И на землю вниз глядит (изображаем иллюминатор)

Физминутка «Полет»

А сейчас мы с вами, дети, (маршировать)

Улетаем на ракете. (потянуться, подняв руки над головой)

На носки поднимись, (подняться на носки, руки сомкнуть над головой)

А теперь руки вниз. (опустить руки вниз)

Раз, два, три, потянись (потянуться)

Вот летит ракета ввысь. (кружиться на месте)

Психогимнастика «Солнце и тучка»

Вдох

За тучку солнышко зашло, (сжаться, обнимая себя за плечи)

Стало зябко и темно (выдох)

Солнце вышло из-за тучки, (расправить плечи)

Мы теперь погреем ручки. (задержать дыхание, выдох, расслабиться)

Этюд на выразительность жестов «Я не знаю!»

Незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел». Выразительные движения: брови приподняты, уголки рта опущены, плечи на миг приподнимаются, руки слегка разведены, ладони раскрыты.