Пальчиковая и речедвигательная гимнастика по лексическим темам с детьми с ЗПР.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Слова пальчиковой гимнастики | Движения  пальчиковой гимнастики | Слова  физкультминутки | Движения физкультминутки |
| №1 | мониторинг | Хвать  Лапоть, лапоть, лапоток,  Забежал он под мосток,  Хочет рыбку он поймать,  Где тут рыбку? Хвать! | Руки перед грудью ладонями от себя. Согнуть пальцы в кулачок. | Яркий красный мячик, прыгает как зайчик.  Покатился по дорожке.  Подождал меня немножко.  Наклонюсь, возьму его,  И подброшу высоко. | Прыжки на месте.  Бег на месте.  Остановиться.  Наклон.  Имитация движения. |
| №2 | мониторинг | Здравствуйте.  (А.Сиротюк)  Я здороваюсь везде –  Дома и на улице.  Даже «здравствуй » говорю  Я соседской курице. | Большой палец касается по очереди кончиков других пальцев. Делается и правой и левой рукой. | Яркий красный мячик, прыгает как зайчик.  Покатился по дорожке.  Подождал меня немножко.  Наклонюсь, возьму его,  И подброшу высоко. | Прыжки на месте.  Бег на месте.  Остановиться.  Наклон.  Имитация движения. |
| №3 | **«Детский сад. Игрушки.** | Качели.  (Т.Сикачева.)  Задрожали ветви елей.  Мы в восторге от качелей.  Мы летаем вверх и вниз,  Вместе с нами веселись. | От запястья кисти рук с прямыми сомкнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз. | Игрушки.  Вот большая пирамидка  И веселый мячик звонкий  Мягкий мишка косолапый  Все живут в большой коробке.  Но когда ложусь я спать  Начинают все играть | Потянуться вверх  Прыжки на месте  Шаги на месте, на внешней стороне стопы  Показать большой квадрат  Руки под щеку, закрыть глаза  Изобразить любое движение. |
| №4 | **«Осень. Деревья»** | Шуршалочка. (Е.Краузе)  Шуршат осенние кусты,  Шуршат на дереве листы.  Шуршит камыш, и дождь шуршит,  И мышь, шурша, в нору спешит. | Круговые движения тыльной стороной кисти руки по ладони другой. | Дружно по лесу гуляем  И листочки собираем  Собирать их каждый рад  Просто чудный листопад. | Шаги на месте.  Наклоны вперед.  Прыжки на месте с хлопками в ладоши. |
| №5 | **«Огород. Овощи»** | Засолка капусты.  (Е.Косинова.)  Мы капусту рубим, рубим.  Мы капусту трем, трем.  Мы капусту солим, солим,  Мы капусту жмем,  жмем.  А потом жуем.  Повтор упражнения другой рукой | Ребрами ладоней совершаем режущие движения по бедрам от колен к животу и обратно.  Проводим косточками сжатого кулака правой руки по выпрямленной открытой ладони левой.  Складываем пальцы щепотью и делаем вид, что солим что-то.  Сжимаем и разжимаем кулачки вытянутых вперед рук.  Ладошку подносим к губам. | Стояла корзина на полке без дела,  Скучала, наверно, все лето она,  Вот осень пришла и листва пожелтела,  Настала пора собирать урожай.  Корзинка довольна,  Она удивилась,  Что так много фруктов в саду уродилось | Присесть, округлить руки – как корзинка.  Наклоны головой вправо-влево.  Встать и изобразить ветви деревьев.  Имитация сбора урожая  Руки округлить перед собой, кивать головой.  Развести руки  Подняться на носочки, показать руками большой круг. |
| №6 | **«Сад. Фрукты»** | Фрукты.  (Е.Краузе.)  Осень добрая пришла,  Нам подарки принесла.  Яблоки душистые,  Персики пушистые,  Груши золотистые,  Осень принесла.  Повтор упражнения другой рукой. | Хлопаем в ладоши.  Загибаем пальцы левой руки с указательного по безымянный.  Протягиваем руки вперед ладонями вверх. | Стояла корзина на полке без дела,  Скучала, наверно, все лето она,  Вот осень пришла и листва пожелтела,  Настала пора собирать урожай.  Корзинка довольна,  Она удивилась,  Что так много фруктов в саду уродилось | Присесть, округлить руки – как корзинка.  Наклоны головой вправо-влево.  Встать и изобразить ветви деревьев.  Имитация сбора урожая  Руки округлить перед собой, кивать головой.  Развести руки  Подняться на носочки, показать руками большой круг. |
| №7 | **«Лес. Грибы. Ягоды»** | Гриб -Боровичок.  (О.Крупенчук)  На полянке толстячок –  Это гриб-боровичок.  А под ним, собрав пожитки,  В дождик прячутся улитки.  Игра проводится с каждой рукой по отдельности. | Большой палец правой руки выставлен вперед и раскачивается вправо-влево,  Остальные пальцы сжаты в кулак.  Кулачок разжимается, большой палец сгибается и прячется в кулачок. | Гриша шел, шел, шел.  Белый гриб нашел.  Раз грибок.  Два грибок.  Три грибок. | Ходьба на месте.  Наклоны корпуса вперед. |
| №8 | **«Одежда. Обувь. Головные уборы.»** | Маша варежку надела. (М.Борисенко)  Маша варежку надела:  -Ой, куда я пальчик дела?  Нету пальчика, пропал!  В свой домишко не попал.  Маша варежку сняла:  \_Поглядите-ка, нашла!  Ищешь, ищешь и найдешь.  Здравствуй, пальчик, как живешь? | Гладим правую кисть с обеих сторон, загибаем большой палец. Поворачиваем ладонь, осматриваем со всех сторон.  Проводим левой рукой по правой от себя. Кисть с выпрямленными пальцами показываем с обеих сторон.  Пожимаем большой палец. | Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише,  А деревья выше-выше. | Махать руками в лицо.  Покачивания из стороны в сторону.  Присесть, опустить руки вниз.  Потянуться вверх. |
| №9 | **«Одежда. Обувь. Головные уборы.»**  **повторение** | Маня.  Пошла Маня на базар,  Принесла домой товар:  Родной матушке – платок,  Посередочке цветок,  Братьям-соколам-  По сапогам,  Сестрицам-лебедицам-  Да по белым рукавицам. | Хлопки в ладошки,  Разводим руками ладонями вверх.  Гладим ладошку.  Указательным пальцем водим по ладони.  Разминаем указательный и средний пальцы.  Разминаем безымянный и мизинец, гладим ручки. | Мы листики осенние, на ветках мы сидим.  Дунул ветер – полетели,  Мы летели, мы летели,  и на землю снова сели.  Ветер снова набежал,  И листочки все поднял.  Закружились, полетели и на землю снова сели. | Присесть.  Легкий бег по кругу.  Присесть.  Легкий бег по кругу.  Присесть. |
| №10 | **«Домашние птицы.»** | Курочка пьет воду.  Наша курочка гуляла,  Травку свежую щипала.  И пила водицу  Прямо из корытца. | Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва.  Ритмично наклонять кисть руки вниз, поднимать вверх, имитируя водопой курочки. | Птички в гнездышках сидят,  И на улицу глядят.  Погулять они хотят,  И тихонько все летят. | Присесть.  Подняться на носочки.  Покрутить головой.  Помахать руками. |
| №11 | **«Домашние животные.»** | Коза рогатая.  Идет коза рогатая,  Идет коза бодатая,  Ножками топ-топ,  Глазками хлоп-хлоп.  Кто каши не ест, молока не пьет –  Забодает, забодает, забодает! | Стучим пальцами по столу.  Стучим ладошками по столу.  Сжимаем и разжимаем кисти.  Грозим пальчиком.  Делаем бодающие движения. | Отдых наш – физкультминутка  Занимай свои места.   Раз – присели, два – привстали,    Руки кверху все подняли.     Сели, встали, сели, встали,    Ванькой – Встанькой словно стали,    А потом пустились вскачь    Будто мой упругий мяч. | Легкий бег на носочках.  Выполнять движения по словам стихотворения. |
| №12 | **«Перелетные птицы.»** | Скворчата.  Вот из гнездышка торчат  Клювы маленьких скворчат.  Клювик – раз,  Клювик - два,  Лапки, лапки, голова. | Руки подняты с пальцами,  Сложенными «клювиком».  Одну руку вытягиваем вперед,затем другую.  Ладошки по очереди ставим на стол, складываем пальцы в «замок» | Лебеди летят, крыльями машут,  Летают над водой, качают головой.  Прямо и гордо умеют держаться,  Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели | Взмахи руками.  Покачивание всем туловищем.  Потянуться вверх, на носочках.  Присесть, опустить руки.  Взмахи руками. |
| №13 | **«Дикие животные.»** | Ежик.  Вот свернулся ёж в клубок,  Потому, что он продрог.  Лучик ежика коснулся,  Ежик сладко потянулся. | Пальчики сжаты в кулак.  Указательным пальцем другой руки касаемся кулака, пальцы разгибаются и растопыриваются. | Зайцы бегали в лесу,  Повстречали там лису.  Прыг-скок, прыг-скок,  Убежали под кусток. | Бег на месте,  Повилять «хвостиком»,  Прыжки на месте,  Присесть. |
| №14 | **«Зима. Приметы зимы.»** | Как под горкой снег.  Как под горкой снег,  И на горке снег,  А под снегом спит медведь,  Тише, тише, не шуметь. | Ребенок и взрослый опускают руки вниз и гладят ладонями ковер.  Поднимают руки вверх, соединяя пальцы над головой.  Ладони соединяются вместе и помещаются под щеку.  Указательный палец подносится к губам. | Мы снежинки, мы пушинки,  Покружиться мы не прочь.  Мы снежинки – балеринки,  Мы танцуем день и ночь.  Встанем вместе все в кружок, получается снежок. | Повороты вокруг своей оси.  Взмахи руками.  Пружинка.  Повороты вокруг своей оси. |
| №15 | **«Зимующие птицы.»** | Скворечник.  Стук-стук, строим дом,  Маленький скворечник.  Новых птичек с юга ждем,  Новых птичек вешних. | Руки сжаты в кулаки, и один кулак стучит по другому.  Локти разведены в стороны, кончики пальцев соединены друг с другом так, чтобы получился «домик».  Руки вытягиваются вперед ладонями кверху.  Руки подняты вверх, и выполняются махи в разные стороны. | Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок  Приседают, слушают – не идет ли волк!     Раз – согнуться, разогнуться,  Два – нагнуться, потянуться,  Три - в ладошки три хлопка,   Головою три кивка. | Прыжки на месте.  Пружинка с поворотом.  Наклоны вперед.  Хлопки в ладоши с поворотом головы. |
| №16 | **«Дом. Семья.»** | Дом для семьи.  Мы построим дом, дом.  Будем жить мы в нем, в нем.  Крышу не забудем,  Окошечко прорубим.  Утром папочка придет,  Утром мамочка придет,  Утром солнышко взойдет. | Правую ладонь кладем на левую,  Руки сгибаем в локтях перед грудью. Ритмично сменяем ладони: сверху оказывается то одна, то другая.  Пальцы рук соединены над головой.  Ладони «обнимают» локти над головой.  Машем правой рукой,  Машем левой рукой,  Поднимаем обе руки вверх,  Пальцы растопырены. | Поднимает кукла руки,  Вверх-вниз, вверх-вниз.  А потом она танцует, покружись, покружись!  После танца всем ребятам – поклонись, поклонись. | Поднять руки, опустить вниз.  Пружинка, поворот вокруг себя.  Пружинка, поклон. |
| №17 | **«Зимние забавы.»** | Мороз.  Мороз прибежал,  Колотушкой застучал.  Мы мороза не боимся,  Мы на санках с горки мчимся.  Игра повторяется с левой рукой. | Ладошками обеих рук ребенок ритмично постукивает по коленкам.  Кисти обеих рук сжаты в кулак, кулак правой руки стучит по кулаку левой.  Ладонями обеих рук ребенок машет от себя.  Ладонь правой руки кладется на плечо левой и быстро съезжает вниз по руке, касаясь пальчиков. | .  Я иду, и ты идешь— раз, два, три.  Я пою, и ты поешь — раз, два, три.  Мы идем и мы поем — раз, два, три.  Очень дружно мы живем — раз, два, три. | *шаг на месте*  *стоя, дирижируем 2-мя руками*  *шаг на месте*  *хлопаем руками* |
| №18 | **«Виды спорта.»** | Пальчики в футбол играют,  Все друг друга обгоняют,  Все бегом, вприпрыжку, вскачь,  Все хотят ударить мяч,  Каждый забивает гол,  Хорошо играть в футбол. | Пошевелить всеми пальчиками в воздухе,  Барабанить поочередно всеми пальчиками по столу,  Пальцы поочередно , все забивают гол | Мы решили закаляться, раз-два,раз-два!  И водою обливаться, раз-два,раз-два!  А потом мы полотенцем раз-два,раз-два!  Не забудем растереться раз-два,раз-два! | Приседание, с вытягиванием рук перед собой.  Поднять руки вверз, имитация обливания.  Имитация растирания полотенцем. |
| №19 | **«Виды спорта.»**  **повторение** | Пальчики в футбол играют,  Все друг друга обгоняют,  Все бегом, вприпрыжку, вскачь,  Все хотят ударить мяч,  Каждый забивает гол,  Хорошо играть в футбол. | Пошевелить всеми пальчиками в воздухе,  Барабанить поочередно всеми пальчиками по столу,  Пальцы поочередно , все забивают гол | Мы решили закаляться, раз-два,раз-два!  И водою обливаться, раз-два,раз-два!  А потом мы полотенцем раз-два,раз-два!  Не забудем растереться раз-два,раз-два! | Приседание, с вытягиванием рук перед собой.  Поднять руки вверз, имитация обливания.  Имитация растирания полотенцем. |
| №20 | **«Посуда.»** | Чайничек.  Чайничек с крышечкой,  Крышечка с шишечкой,  Шишечка с дырочкой,  Из дырочки – пар…. | «Нарисовать» в воздухе двумя руками полукруг (чайничек).  Одной рукой показать «крышечку», другой показать «шишечку».  Показать «дырочку» - большим и указательным сделать колечко.  Снова сделать «дырочку» и «пар» - помахивать пальцми. | Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,    А потом к себе прижмем,   А потом их разведем,   А потом быстрей, быстрей,   Хлопай, хлопай веселей. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №21 | **«Продукты питания.»** | Я умею два ореха между пальцами держать,  Это в школе мне поможет буквы ровные писать. | Перекатывать в ладони два грецких ореха поочередно правой и левой рукой. | Руки подняли и покачали.  Это деревья в лесу.  Руки нагнули, кисти встряхнули.  Ветер сбивает росу.  В стороны руки, плавно помашем.  Это к нам птицы летят.  Как они сядут, тоже покажем.  Крылья сложили назад. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №22 | **«Наша страна. Военные профессии.»** | В гости.  В гости к пальчику большому  Приходили прямо к дому  Указательный и средний, безымянный и последний.  Сам мизинчик малышок  Постучался на порог.  Вместе пальчики друзья, друг без друга им нельзя. | Играм сидя.  Соединяем большой палец с другими пальцами той же руки поочередно, следуя за текстом стихотворения.  Энергично сжимаем и разжимаем кулак. | Стоит робот на дороге,  У него не гнутся ноги,  Может он махать руками,  Может он моргать глазами,  Может головой кивать,  Раз, два, три, четыре, пять. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №23 | **«Мебель.»** | Встали пальчики.  (М. Кальцова)  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик - прыг в кровать,  Этот пальчик прикорнул,  Этот пальчик уж заснул.  Встали пальчики - УРА!  В детский сад идти пора! | Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить».Одновременно с восклицанием «Ура» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны. | Буратино потянулся,   Раз — нагнулся,   Два — нагнулся,   Три — нагнулся.    Руки в стороны развел,   Ключик, видно, не нашел.   Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. | Потянутся вверх.  Наклоны вперед.  Развести руки в стороны.  Потянутся вверх.  Встать на носочки. |
| №24 | **«Весна. Мамин день.»** | Сосульки.  От сосулек звон, звон.  Просыпайся клен, клен.  Растопился снег, снег.  Ручейки – в бег, в бег.  Мы по лужам – топ-топ,  Через лужи- прыг-скок! | Хлопаем ладошками слева и справа от головы.  Круговые движения руками от себя – «волны».  Ритмичные хлопки ладонями по коленкам. | Мы веселые милашки,  Чудо-куклы, неваляшки.  Мы танцуем и поем,  Очень весело живем. | Руки на пояс, раскачивания в стороны.  Продолжать раскачиваться .  Приседание.  Прыжки на месте. |
| №25 | **«Цветы.»** | Цветок.  Набухай скорей, бутон,  Распусти цветок – пион! | Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть.  Ладошки немного округлые. Получается «бутон».  Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть.  Получается большой, раскрытый цветок. | Мы гуляем, мы гуляем в садике, в садочке,  Собираем, собираем в садике цветочки,  Вот какой у нас букет,  лучше в целом мире нет! | Погулять по групповой комнате.  Наклоны с продвижением вперед.  Потянуться, показать «букет». |
| №26 | **«Школа. Школьные принадлежности.»** | Кисточка.  Мягкой кисточкой покрашу  Стульчик, стол и кошку Машу. | Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. | Вот помощники мои,  Их как хочешь поверни.  Хочешь эдак, хочешь так,  Не обидятся никак. | Руки вперед, пыльцы выпрямить и разжать.  Ладони повернуть вниз.  Пальцы сжимать и разжимать в такт. |
| №27 | **«Профессии.»** | Прачки – гномики.  (С.Шанина, А.Гаврилова)  Жили – были в домике  Маленькие гномики:  Мики, Чики, Лики, Пики, Токи.  Стали гномики стирать:  Токи – рубашки,  Пики – платочки,  Лики- штанишки, Чики- носочки,  Мики умницей был,  Всем водичку носил. | По очереди сжимаем и разжимаем кисти обеих рук.  По очереди разгибаем пальцы обеих рук.  Кулаки обеих рук трем друг о друга.  Загибаем пальцы, начиная с большого.  Слегка сгибаем мизинец и покачиваем им из стороны в сторону. | Мы дорожки подметаем,  Листья в кучи собираем,  чтоб гуляя, малыши,  Веселились от души,  Ох, устали, отдохнем.  И домой скорей пойдем! | Показываем как подметаем.  Наклоны вперед, «срывая» цветы.  Подскоки на месте.  Присесть.  Шаги на месте. |
| №28 | **«Транспорт.»** | Пароход.    Пароход плывет по речке,  И труба дымит как печка. | Ладони складываются вместе перед собой. Выполняются плавные, волнообразные движения вверх-вниз.  Большие пальцы ритмично поднимаются вверх. | Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины,  В бензобак нальем бензин  И поедем в магазин. | Имитация движения со звуком «ш-ш-ш»  Имитация движения.  «поездить» по помещению. |
| №29 | **«Космос. Воздушный транспорт.»** | Пароход.    Пароход плывет по речке,  И труба дымит как печка. | Ладони складываются вместе перед собой. Выполняются плавные, волнообразные движения вверх-вниз.  Большие пальцы ритмично поднимаются вверх. | Раз, два, три четыре – топаем ногами.  Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.    Руки вытянуть пошире –    Раз, два, три четыре!    Наклониться – три, четыре,    И на месте поскакать.     На носок, потом на пятку     Все мы делаем зарядку | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №30 | **«Насекомые.»** | Улитка. (О.Крупенчук)  Тычет рожками улитка-  Заперта в саду калитка.  Отвори скорей калитку,  Пропусти домой улитку. | Правая рука: большой палец придерживает средний и безымянный. Указательный палец и мизинец – прямые.  Улитка «тычет рожками» в ладонь левой руки.  Левая рука поворачивается в сторону – «открывает » калитку.  Правая рука продолжает движение вперед («улитка проползает») | Спал цветок,  И вдруг проснулся.  Больше спать не захотел.  Шевельнулся, потянулся.  Взвился вверх и полетел.  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №31 | **«Животные Севера и жарких стран.»** | Солнышко.  Вышло солнце из-за тучи,  Смотрит в нашу комнату.  Все захлопали в ладоши, очень рады солнышку. | Руки поднимаем вверх, пальцы растопыриваем в разные сторны.  Ладонью правой руки делаем «козырек» (приставляем ко лбу.)  Хлопаем в ладоши | Мы ногами топ-топ!    Мы руками хлоп-хлоп!     Мы глазами миг-миг,    Мы плечами чик-чик.    Раз - сюда, два - туда,     Повернись вокруг себя.     Раз - присели, два - привстали.    Руки кверху все подняли.     Раз-два, раз-два,    заниматься нам пора. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №32 | **«Животные Севера и жарких стран.»**  **Повторение** | Солнышко.  Вышло солнце из-за тучи,  Смотрит в нашу комнату.  Все захлопали в ладоши, очень рады солнышку. | Руки поднимаем вверх, пальцы растопыриваем в разные сторны.  Ладонью правой руки делаем «козырек» (приставляем ко лбу.)  Хлопаем в ладоши | Мы ногами топ-топ!    Мы руками хлоп-хлоп!     Мы глазами миг-миг,    Мы плечами чик-чик.    Раз - сюда, два - туда,     Повернись вокруг себя.     Раз - присели, два - привстали.    Руки кверху все подняли.     Раз-два, раз-два,    заниматься нам пора. | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №33 | **«Орудия труда и инструменты.»** | Кузнец Кузьма.  Идет Кузьма из кузницы,  Несет Кузьма два молота.  Для всех людей накует гвоздей! | Стучим ладошками по коленкам.  Вытягиваем вперед кулачки,  Стучим кулачок о кулачок. | Вот мы репку посадили  И водой ее полили,  А теперь ее потянем  И из репы кашу сварим,  И будем мы от репки здоровые и крепкие. | Наклоны вперед.  Имитация полива.  Имитация движения.  Движения помешивания каши.  Показать «силу». |
| №34 | **«Человек. Здоровье.»** | Дружба. (А.Сиротюк)  Дружат наши дети,  Девочки и мальчики.  Мы с тобой подружим  Наши пальчики. | Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы обеих рук. | Раз, два, три, четыре, пять,  Начинаем отдыхать!  Спинку бодро разогнули,  Ручки кверху потянули!  Раз и два, присесть и встать!  Что бы отдохнуть опять.  Раз и два вперед нагнуться,  раз и два назад прогнуться!  Вот и стали мы сильней, здоровей и веселей! | Потянуться, руки вверх.  Движения в соответствии словам.  Показать «силу», улыбнуться друг другу. |
| №35 | мониторинг | Здравствуйте ,пальчики.  Здравствуй, большой пальчик,  Здравствуй, указательный,  Здравствуй, средний,  Здравствуй, безымянный,  Здравствуй, мизинчик.  Здравствуйте, здравствуйте! | Растирающими движениями делаем правой рукой по левой массаж каждого пальчика.  Пеняем руки.  Ритмичное разгибание и сгибание пальцев в кулак. | Я прошу подняться вас – это «раз»  Повернулась голова - это «два»,  Руки вбок, вперед смотри это «три».  На «четыре» – поскакать.  Две руки к плечам прижать - это «пять».     Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». | Движения выполняются в соответствии со словами. |
| №36 | мониторинг | Веер.  (Т.Сикачева)  Солнце светит очень ярко,  И ребятам стало жарко.  Достаем красивый веер – пусть прохладою повеет. | Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком. | Я прошу подняться вас – это «раз»,  Повернулась голова - это «два»,  Руки вбок, вперед смотри это «три».  На «четыре» – поскакать.    Две руки к плечам прижать - это «пять».  Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». | Движения выполняются в соответствии со словами. |