**ФИЗМИНУТКИ
С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ**

\* \* \*

Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть глаза на
3-5 с. Повторить 6-8 раз.
Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаза и улучшению кровообращения в них.

\* \* \*

Сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, пере¬вести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз.
Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии

\* \* \*

Сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

\* \* \*

Сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, рас-положенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться.
Повторить 6-8 раз.
Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

\* \* \*

Сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторить в течение 1 мин.
Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

\* \* \*

Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 с, поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 с, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 с.
Повторить 5-6 раз.
Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).

\* \* \*

Стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и слева направо, голова непод-вижна, глаза следят за пальцем.
Повторить 10-12 раз.
Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

\* \* \*

Сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век.
Повторить 3-4 раза.

\* \* \*

Сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрывать глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.

\* \* \*

Сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий  на середине верхнего края орбиты и четвертый у внутреннего угла глаза; медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление.
Повторить 8-10 раз.

\* \* \*

Сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна.
Повторить 8-12 раз.

\* \* \*

Сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении.
Повторить 4-6 раз.

\* \* \*

Метка на стекле (упражнение для внутренних мышц глаз)
Тренирующийся (в назначенных ему очках для дали) встает у ок¬на на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз прикрепляют круглую метку диаметром 3-5 мм. На линии взгляда, проходящего через эту метку, тренирующийся намечает какой-либо предмет для фиксации и затем поочередно переводит взгляд то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения проводят 2 раза в день в течение 15-20 дней. В первые 2 дня продолжительность сеанса упражнений 3 мин, в последующие 2 дня – 5 мин, в остальные дни – 7 мин. Перерыв между курсами 10-15 дней.
Телевизоры, компьютерные игры способствуют переутомлению зрительного анализатора, спазму аккомодации и нарушению зрения.
При длительной работе на компьютере часто возникают боли и жжение в глазах, покраснение глаз, слезотечение, ухудшается зрение, появляются светобоязнь, головные боли, утомляемость.

\* \* \*

Для устранения или уменьшения болезненных проявлений рекомендуется:
Экран дисплея расположить выше уровня глаз. Освещение кабинета должно быть на уровне освещения экрана, а стены выкрашены в светлые тона.
Расположить в кресле опору на уровне поясничного изгиба позвоночника в виде валика. Через каждые 20-30 мин работы проводить короткую физкультурную паузу.
**1.** движения глазными яблоками в разные стороны, 3-5 раз;
**2.** потягивание, 2-3 раза;
**3.** большие повороты головы и всего корпуса;
**4.** малые повороты (только головы);
попеременно зажмуриваться и широко открывать глаза (по 3 с), 5-6 повторений.

\* \* \*

«Филин»
На счет 1-4 закрывать глаза, на счет 5-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль (4-5 раз).

\* \* \*

«Метелки»
Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счет 1-5 (4-5 раз). Можно сопровождать моргание проговариваем текста:
Вы, метелки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.

\* \* \*

«Жмурки»
На доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счет 1-4.
За это время ведущий изменяет расположение предметов на доске.
Открыв глаза, дети пытаются определить произошедшие изменения (4-5 раз).

\* \* \*

«Далеко – близко»
Дети смотрят в окно. Педагог называет вначале предмет, находящийся далеко, а через 2-3 секунды – близко расположенный. Дети должны быстро отыскать предметы, которые называет ведущий (6-8 раз).

\* \* \*

«Поймай зайку»
Педагог включает фонарики и запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, поймав

### Игры для укрепления и развития систем организма

Уважаемые родители, как прекрасно проводить время, когда вместе собирается вся семья. Здорово, когда совместные игры приносят не только радость, но и укрепляют здоровье детей. Вот вам подсказка – несколько игр и упражнений,  в которые можно играть с ребенком всем вместе.

### Подвижная игра «Маланья» (на основе русского фольклора)

Все игроки собираются в круг, выбирают Маланью, выводят её за дверь. Игроки договариваются, какое действие будут показывать и зовут Маланью обратно.
У Маланьи, у старушки – хлопки в ладоши, то правая, то левая рука вверху
Жили в маленькой избушке – сложить руки углом, показать избушку
Семь сыновей, – показать семь пальцев
Все без бровей, – очертить брови пальцами
Вот с такими ушами, – растопыренные ладони поднести к ушам
Вот с такими носами, – показать длинный нос двумя руками
Вот с таким усами, – очертить пальцами длинные гусарские усы
Вот с такой головой, – очертить большой круг вокруг головы
Вот с такой бородой, – показать руками большую, длинную бороду
Они не пили, не ели, – одной рукой показывают чашку, другой ложку
На Маланью все глядели – держа руки у глаз, похлопать как ресницами
И все делали вот  так! – показывают загаданное действие

### Упражнение на развитие межполушарных связей

### « Кулак-ребро-ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь сжата в кулак, ладонь ребром, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет действия вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти 8-10 раз. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребёнку произносить команды вслух или про себя.

### Упражнение на координацию дыхания «Горячая монетка»

Сделать глубокий вдох. Во время вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вверх. Задержать дыхание, сконцентрировать внимание на середине ладони                     (ощущение «горячей монетки»  в центре ладони). Сделать медленный вдох. Выдыхая, рисовать перед собою обеими  руками одновременно два квадрата, начинающиеся в одной точке, но расположен один справа, а другой слева.

### Упражнение для профилактики зрения «Цветочек»

Глазами нарисовать два цветочка с четырьмя лепестками, три раза по часовой стрелке, и три раза против.  Так же можно использовать упражнения на аккомодацию: цветочек приклеивается к стеклу на уровне глаз детей. Ребёнку предлагают смотреть на цветочек, а затем за него, вдаль.

###  Игра «Будь внимателен» на закрепление знаний о расположении органов человека.

Взрослый называет органы человека, а ребенок (или все игроки) показывают их на себе : левое ухо, правая нога, сердце, нос, волосы, желудок, шея, брови, глаза, легкие, трахея и т.д. Другой вариант игры: взрослый  называет разные органы, а игроки стоят. Как только взрослый называет органы дыхания (пищеварения, покровной или скелетной систем), игроки приседают или хлопают в ладоши.

### Игра на развитие органов дыхания «Кто счастливый?»

Игроки  берутся обеими руками за край простыни или небольшого покрывала, прижимают кулачки с зажатым покрывалом к подбородку и хорошо растягивают его. Ведущий бросает на середину простыни перышко и дети дуют на него. На кого перышко упадет, тот счастливый.

### Игра на развитие органов дыхания «Морской бой 1»

В широкий таз наливается вода. На воду пускаются два или более бумажных корабликов. Игроки  дуют на них через трубочки от коктейля и стараются столкнуть их друг с другом. Все ребята работают одновременно, а судья подсчитывает количество столкновений.

### Игра на развитие органов дыхания «Морской бой 2»

Детям дается несколько корабликов, изготовленных путём разрезания пластмассовых вкладышей из-под конфет. Каждой команде даются кораблики с разными флажками, которые прикреплены с помощью пластилина. Каждая команда дует на свои кораблики и кораблики противников, стараясь первыми переплыть на другую сторону.

### Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

В соответствии с текстом поочередно сгибают и разгибают, при этом стараясь не шевелить остальными. А затем сжимаем и разжимаем кулачки.
Вот это самый толстый палец у меня,
Вместе с ним танцуют все его друзья.
Этот самый ловкий пальчик у меня,
И когда танцует пальчик, с ним танцуют все друзья.
Вот это самый длинный пальчик у меня,
Вместе с ним танцуют все его друзья.
А вот этот пальчик лодырь у меня,
Но, когда танцует пальчик, с ним танцуют все друзья.

### “Часики” (артикуляционная гимнастика)

Язык вправо, поднять правую руку.
Язык вправо, поднять левую руку.
Язык влево, поднять левую руку.

# Упражнения с массажными мячиками для детей

«Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша.
Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с  раннего возраста.  Вот упражнения для самых маленьких.

### «Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.
Ёжик выбился из сил-
Яблоки, грибы носил.
Мы потрем ему бока,
Надо их размять слегка.
А потом погладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко,
Пощекочем возле ушка.
Ёж по тропке убежал,
Нам «Спасибо!» пропищал.
Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

### «Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.
Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.
Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.
Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

###  «Орех»

Движения соответствуют тексту
Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

### «Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильней, чем ельник,
Вас уколет можжевельник.
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

### «Непростой шарик»

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
Движения соответствуют тексту.

### «Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!
Ваш малыш уже подрос! Упражнения для детей с 4 лет.

### «Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

### «Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

### «Колючки»

Ладошку сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же.  Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладошке.

### «Скатаем шарик»

**1 вариант**
Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина.Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.
**2 вариант**
Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

### «Прокати по ладошке»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперёд-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.
Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

### «Горка»

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.
Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху.
Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

### «Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой.Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой.
Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.
Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

### «Горка»

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.
Упражнения для  детей 6-7 лет

### «Солдаты»

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

### «Тренировка»

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперёд-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.
Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

## Подборка считалок для детских игр



**Считалки – это отличный воспитательный и образовательный материал. Они используются с давних пор и очень нравятся детям. С их помощью можно тренировать память, развивать речь и просто организовывать разнообразные игры. Я в своей работе часто использую считалки, вот и накопилась целая картотека.**

### \*\*\*\*\*

### Начинается считалка:«На березу села галка,Две вороны, воробей,Три сороки, соловей.Завтра с неба прилетитСиний-синий-синий кит.Если веришь – стой и жди,А не веришь – выходи!»\*\*\*\*\*Шел по берегу петух,Поскользнулся,В речку – бух!Будет знать, петух,Что впредь,Надо под ноги смотреть!\*\*\*\*\*В круг широкий, вижу я,Встали все мои друзья.Я для вас, мои друзья,Затеваю пирожки,Быстро нужно их испечь.Ты пойдешь, истопишь печь!\*\*\*\*\*Наступила на корзинку.И упала в ямку — бух!Раздавила сорок мух!\*\*\*\*\*Белка прыгала, скакалаИ на ветку не попала,А попала в царский дом,Где сидели за столом:Царь, царевич,Король, королевич,Сапожник, портной.Кто ты будешь такой?Выбирай поскорей,Не задерживай добрых людей!\*\*\*\*\*Прилетела совушка,Нечёсана головушка.Глазками — лоп, лоп!Ножками — топ, топ!Кто увидел — не дремли,Поскорей её лови.Кто поймал — тот молодец!Вот считалке и конец!\*\*\*\*\*Шла Алёнка по тропинкеИ несла цветов корзинку.В этой маленькой корзинкеЕсть различные цветы:Роза, ландыш, незабудки,Голубые васильки.\*\*\*\*\*Раз, два, три, четыре,Жили мышки на квартире.Чай пили, чашки мыли,По три денежки платили.Кто не станет платить,Тому выходить.\*\*\*\*\*Сорок лип в лесу стоят,Сорок птиц на них сидят.Сорок первая летает,А кто жмурка — выбывает!\*\*\*\*\*Баба сеяла горох,Уродился он не плох.Уродился он густой,Мы помчимся, ты постой!\*\*\*\*\*Паучок сел на окноНа кафтан прясть волокно.Он не шьёт и не прядёт,Только кружева плетёт.Чок, чок, чок,Выйди вон, паучок!\*\*\*\*\*Раз, два, три, четыре,Кто у нас живет в квартире?Папа, мама, брат, сестренка,Кошка Мурка, два котенка,Мой щенок, сверчок и я -Вот и вся моя семья!Раз, два, три, четыре, пять,Всех начну считать опять.\*\*\*\*\*Катится яблочкоС крутой горы.Кто поднимет —Тот уйди!\*\*\*\*\*Мы делили апельсин,Много нас, а он один.Эта долька – для ежа,Эта долька – для стрижа,Эта долька – для утят,Эта долька – для котят,Эта долька – для бобра,А для волка – кожура.Он сердит на нас – беда!!!Разбегайтесь кто-куда!\*\*\*\*\*- Мышка, мышка,Длинный хвостик,Ты не прячься глубоко.Приглашает кошка в гостиПить парное молоко.\*\*\*\*\*Мышка в норке пропищала:- Честь, конечно, велика,Только я достала сала,Обойдусь без молока.\*\*\*\*\*- Ты не бойся нас, глупышка,Вылезай из норки вон!Поиграем в кошки-мышки.Мышка – ТЫ!А кошка – ОН!\*\*\*\*\*Родились у нас котятаРаз-два-три-четыре-пять,Приходите к нам, ребятаПосмотреть и посчитать.Раз котенок – самый белыйДва котенок – самый смелыйТри котенок – самый умныйА четыре – самый шумныйПять похож на три и дваТеже хвост и головаТоже пятнышко на спинкеТакже спит весь день в корзинке.Хороши у нас котятаРаз-два-три-четыре-пятьПриходите к нам, ребятаПосмотреть и посчитать!\*\*\*\*\*Аты-баты – шли солдаты,Аты-баты – на базар,Аты-баты – что купили?Аты-баты – самовар,Аты-баты – сколько стоит?Аты-баты – три рубля,Аты-баты – кто выходит?Аты-баты – это я!

### \*\*\*\*\*Вышел месяц из тумана,Вынул ножик из кармана,Буду резать, буду бить,Все равно тебе водить.\*\*\*\*\*Если чиж летит к стрижу,Ты выходишь, я вожу.Если стриж летит к чижу, Водишь ты, я выхожу.\*\*\*\*\*Ехал Грека через реку,Видит Грека — в реке рак. Сунул Грека руку в реку,Рак за руку Греку — цап!

### \*\*\*\*\*

### За морями, за горами,За железными столбами,На пригорке – теремок,На дверях висит замок.Ты за ключиком идиИ замочек отомкни.  \*\*\*\*\*Кони-огониСидели на балконе,Чай пили,Чашки били,По-турецки говорили:—   Чоби, ачоби,Челябичи и чоби,Челябичи и чоби,Кончается игра!Мы набрали в рот водыИ сказали всем:—   Замри!\*\*\*\*\*Ежик, ежик, чудачок,Сшил колючий пиджачок.Встал в кружок и ну считатьНам водилку выбирать!\*\*\*\*\*Раз, два, три, четыре, пять,В доме номер двадцать пятьВеселились до ураИ сказали: “Нам пора!”Первый вышел муравей,Второй вышел соловей,Третий вышел попугай,А четвертый: “Догоняй!”\*\*\*\*\*Завтра с неба прилетитСиний-синий-синий кит.Если веришь — стой и ждиА не веришь — выходи.\*\*\*\*\*До-ре-ми-фа-соль-ля-си!Едет кошка на такси,А котята прицепилисьИ бесплатно прокатились!\*\*\*\*\*Ехал мужик по дороге.Сломал колесо на пороге. Сколько гвоздей?Говори поскорей,не задумывайся!\*\*\*\*\*    Дора, Дора, помидора,Мы в саду поймали вора.Стали думать и гадать,Как нам вора наказать.Мы связали руки-ногиИ пустили по дороге.Вор шел, шел, шел —И корзиночку нашел!В этой маленькой корзинкеЕсть помада и духи.Ленты, кружева, ботинки —Что угодно для души!\*\*\*\*\*Зайчишка-трусишкаПо полю бежал,В огород забежал,Капустку нашел,Морковку нашел,Сидит грызет.Хозяин идет!\*\*\*\*\*Ножки, ножкибежали по дорожке,Лугом, лесочкомпрыгали по кочкам,Прибежали на лужок,потеряли сапожок.\*\*\*\*\*На златом крыльце сидели:Царь,Царевич,Король,Королевич,Сапожник,Портной…Кто ты будешь такой?Говори поскорей.Не задерживайДобрых и честных людей!\*\*\*\*\*    На златом крыльце сидели:Мишки Гамми,Том и Джерри,Дядя СкруджИ три утенка,А водить-то будет Понка!На златом крыльце сидели:Мишки Гамми,Том и Джерри,Дядя СкруджИ три утенка,А водить-то будет Понка!Пчелы в поле полетели, Зажужжали, загудели,Сели пчелы на цветыМы играем — водишь ты.\*\*\*\*\*  Раз, два, оп-па!Америка, Европа,Азия, Китай,А ну-ка вылетай!\*\*\*\*\*  Раз, два, три, четыре —Меня грамоте учили:Не считать, не писать,Только по полу скакать.Я скакала, я скакала,Себе ноженьку сломала.Стала ноженька болеть,Стала маменька жалеть.Пожалела, поругалаИ за доктором послала.Доктор едет на быкеС балалаечной у руке.     \*\*\*\*\*  Раз, два, три, четыре, пять, Вышел зайчик погулять.Вдруг охотник выбегает,Прямо в зайчика стреляет.Пиф! Паф! Ой-ой-ой!Умирает зайчик мой.Принесли его домой —Оказался он живой!\*\*\*\*\*  Трынцы-брынцы, бубенцы, Раззвонились удальцы.Диги, диги, лиги, дон,Выходи скорее вон!\*\*\*\*\*      Тили-тили тесто,Жених и невестаБегают по кругу,Не видя друг друга,Ты невесту забирайИ из круга выбывай.\*\*\*\*\*  Сим-Сим-ФониСидели на балконе,Чай пили,Чашки били,По-турецки говорили:— Мы по лесенке бежалиИ ступенечки считали:Раз, два, три, четыре,Делим, делим на четыре,Умножаем на четыре,Получается — четыре!\*\*\*\*\*      Чики-чики, чики-чок,Ночью песни пел сверчок,Мы его искать пошли,Зажигали фонари,Заглянули под кусток,Под пушистый лопушок.Где там спрятался сверчок?Пойти его дружок!\*\*\*\*\*  Шла кукушка мимо сада,Поклевала всю рассаду.И кричала: ку-ку, мак —Отжимай один кулак!\*\*\*\*\*      Шалуны-балуны,Выбегайте во дворы. Становитесь-ка играть,Воеводу выбирать,Воевода – из народаВыходи из хоровода.А ты, добрый молодец,Становись в самый конец!\*\*\*\*\*  Я вареньице варила —Себе пальчик обварила..Никому я не скажу,Что без пальчика хожу! \*\*\*\*\*     Шишел-мышел,Взял да вышел!

## Упражнения на развитие речевого дыхания и стихи по теме “Осень”

Развитие речевого дыхания актуально на любом этапе дошкольного детства, в любое время года. Мы постарались подобрать для вас игры, упражнения и стихи, способствующие развитию правильного речевого дыхания у детей дошкольного возраста по теме “Осень”, которые педагог может использовать на занятиях и при организации совместной деятельности с детьми.

**Дождик**
И.п.: о.с. 1 — попеременно выставлять прямые руки вперед — «ловить капли» (вдох); 2 — на выдохе произносить: « Кап-кап-кап!»; 3 — попеременно выставлять прямые руки вперед — «ловят капли» (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повто¬рить 3—4 раза.

**Идем по лужам**
И.п.: о.с. 1 — ходьба на месте (вдох); 2 — на выдохе произно¬сить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3 — ходьба на месте (вдох носом); 4 — на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп!». Повторить 3—4 раза.

**Вода в лужах**
И.п.: о.с. 1 — на вдохе плавно покачивать руками внизу впра¬во-влево; 2 — на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повто¬рить 3—4 раза.

**Осенний ветерок**
Для выполнения этого упражнения нужны настоящие листья или листья из бумаги.
И.п.: ноги вместе, руки держат листья на уровне лица. 1 — плав¬ный вдох; 2 — на выдохе произносить: «Ф-ф-ф!». При правильном выполнении упражнения листочек отклоняется в сторону. Повторить 4—5 раз.
Художественный материал

**Осенние листочки**
Осенние листочки на веточках сидят,
Осенние листочки детям говорят:
Осиновый — а-а-а…
Рябиновый — и-и-и…
Березовый — о-о-о…
Дубовый — у-у-у…
М. Картушина
**\*\*\***
Мелкий дождик моросит:
Кап, кап, кап, кап.
В листьях сада шелестят,
Кап, кап, кап, кап.
Мокнет мяч у ворот,
Кап, кап, кап, кап.
Мокнет поле, огород,
Кап, кап, кап, кап.
А. Воронова
**\*\*\***
Что нам шепчут листья?
Подойдем и спросим.
Листья отвечают:
«Осень!
Осень!
Осень!»
С гор сползают тучи,
Птиц куда-то прячут.
Все сильнее ветки Плачут,
Плачут,
Плачут…
И. Цекович

**Гром**
И.п.: о.с. 1 — выполнять хлопки над головой (вдох); на выдохе произносить: «Грох-бабах!». Повторить 3—4 раза.

**Эхо**
И.п.: о.с. 1 — подносить руки ко рту рупором (вдох); 2 — на выдохе поизносить протяжно: «Ау-ау-ау!». Повторить 3—4 раза.
**Облака плывут**
И.п.: о.с. 1 — выполнять плавные помахивания руками над го¬ловой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Плывем туда-туда- туда!». Повторить 2—3 раза.

**Гром гремит**
И.п.: о.с. 1 — руки вверх (вдох); 2 — хлопок над головой, на выдохе произносить: «Бах! Бах!». Повторить 3—4 раза.
**Дождик**
И.п.: о.с. 1 — попеременно выставлять прямые руки вперед — «ловить капли» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Кап-кап- кап!». Повторить 3—4 раза.

**Радуга, обними меня**
И.п.: о.с. 1 — сделать полный вдох носом, развести руки в сто¬роны; 2 — задержать дыхание на 3—4 с; 3 — улыбнуться, произно¬сить «с-с-с», выдыхая воздух и втягивая живот. Руки вытянуть впе¬ред, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука под мышку, другая — на плечо. Повторить 2 раза.

**Ветер**
И.п.: о.с. 1 — сделать полный вдох, втягивая живот и выпячивая грудную клетку; 2 — задержать дыхание на 1—2 с; 3 — сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывисты¬ми выдохами. Повторить 2 раза.

**Ветерок**
Дует легкий ветерок — ф-ф-ф…
И качает так листок — ф-ф-ф… (Дети делают спокойный выдох.)
Дует сильный ветерок — ф-ф-ф…
И качает так листок — ф-ф-ф… (Делают активный выдох.)
**\*\*\***
Кап-кап-кап! — тучка.
Кап-кап-кап! — плакучка.
День и ночь плачет,
Дождик вниз скачет.
М. Картушина

**Гром**
Рах-трах-тарарах!
Раскатился гром в горах,
Прогремел под черной тучей,
Прорычал над черной кручей.
Пусть в горах грохочет гром,
Все равно гулять пойдем!
В. Голь
**\*\*\***
Гром, греми по горам,
Подними тарарам,
Бурдюки развяжи
Над полосками ржи,
Чтобы стебель был высок,
Золотился колосок!
Дагестанская песенка

**Дождь**
Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам.
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник у лягушек.
Град! Град! Сыплет град!
Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.
Французская песенка

**Дождик**
Дождик, чаще!
Дождик, пуще!
Чтобы рос овес погуще!
Чтобы в ковшике у нас
Был всегда овсяный квас;
Чтобы в каждой чашке-плошке
Были вкусные лепешки,
А по праздникам блины
Во-о-от такой величины!
Удмуртская песенка

**Дождь**
Кто там топает по крыше?
Топ-топ-топ.
Чьи шаги всю ночь я слышу?
Топ-топ-топ.
Я теперь усну едва ли
Топ-топ-топ.
Может, кошек подковали?
Топ-топ-топ.
Кап, кап, кап.
Кто там?
Кап, кап, кап.
Что там?
Ты ответь прямо.
Не стучи в раму!
Это я, дождик!
Кап, кап, кап — дождик!
Я гулять вышел По твоей крыше.
(Румынская песенка)
**\*\*\***
Ливень, ливень,
Водолей, лей, лей!
Ты водицы
Не жалей, лей, лей!
Для пшеницы,
Для полей, лей, лей!
Югославская песенка

**Дождь**
Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые:
Пей, рожь, пей!
И рожь, склонясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет,
А теплый дождь неугомонный
Льет, льет, льет…
Я. Дягутите
**\*\*\***
Шлеп-шлеп-шлеп —
иду по лужам.
Хлюп-хлюп-хлюп —
вода в ботинках.
Кап-кап-кап —
мне зонтик нужен.
Оп-оп-оп — вода по спинке.
Буль-буль-буль —
упала шапка.
Ой-ой-ой —
кругом вода.
Да-да-да — себя не жалко.
Одевайся в дождь всегда.
Е. Алябьева
**\*\*\***
Ах ты, радуга-дуга,
Ты высока и туга!
Не дай дождичка.
Дай нам ведрышко.
Чтобы деткам погулять,
Чтоб теляткам поскакать,
Надо солнышко,
Колоколнышко!
(Детская потешка)
**\*\*\***
Ветерок листвой шумит:
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
В трубах громко он гудит:
У-У-У, у-у-у.
Поднимает пыль столбом.
Бом-бом-бом, бом-бом-бом.
Дует он везде, кругом.
Гом-гом-гом, гом-гом-гом.
Может вызвать бурю он.
Страх-страх, страх-страх!
Не удержится и слон,
Ах-ах, ах-ах!
Е. Алябьева

### Упражнения, способствующие снятию моторной напряженности мышц рук и развивающие гибкость и подвижность пальцев

**1.**Руки лежат ладонями вниз, пальцы сдвигаются и раздвигаются.
Посмотри: моя ладошка,
Как веселая гармошка.
Пальчики я раздвигаю,
А потом опять сдвигаю.****

**2.**Ладони расходятся, пальчики поочередно «нажимают» на кнопки.
Я ладошки раздвигаю,
Я на кнопки нажимаю.
Раз, два, три,
Раз, два, три,
Я играю, посмотри.

**3.**Дети поочередно нажимают каждым пальцем на соответствующий кружок – кружков несколько.
Раз кружок, два кружок,

Раз шажок, два шажок.
Наши пальчики шагают,
На кружочки наступают.

Раз, два, три, четыре, пять,
Ходят пальчики опять.
От мизинца до большого,
А потом к мизинцу снова.
Раз, два, три, четыре, пять –
Пальцы будут отдыхать.

**4.**Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы-«ветки»), пальцы правой руки собраны в щепотку — «снимают» ягоды.
С веток ягоды снимаю
И в лукошко собираю.
Ягод – полное лукошко.
Я попробую немножко,
Я поем еще чуть-чуть,
Легче будет к дому путь.
Пальчики в футбол играют,
Все друг друга обгоняют.
Все бегом, вприпрыжку, вскачь,
Все хотят ударить мяч.
Каждый забивает гол.
Хорошо играть в футбол!

Кулачки мы вместе сложим,
Нашим пальчикам поможем.
Разогнуться и подняться.
Пальчик к пальчику прижмем,
Снова в кулачки сожмем.

Словно в бутончик собрал лепестки.
(В горстку собрали пальцы левой руки.)
Солнце свои посылает лучи.
(Пальцы раскрыты на левой руке.)****

Утром под солнцем цветы раскрываются.
(Пальцы на правой руке распрямляются.)
Солнышко село, и сумрак сгустился (Пальцы опять собираются в горстку).
И до утра мой цветочек закрылся.
Пальчик за пальчик,
Крючок за крючок.
И вот получился из ручек замок.
Но вот постучался тихонечко кто-то.
Смотрите – открыты для гостя ворота.
Через канавку построим мы мостик,
Чтобы легко проходить было гостю.

В кошки-мышки поиграть
Можем мы немножко.
Эта ручка – мышка,
Эта ручка – кошка.
Из пальцев, дружок,
Сложи теремок.
Вот это – ворота,
Вот это – замок.

Пять маленьких мышек
Забрались в кладовку.
В бочонках и банках
Орудуют ловко.
На сыр забирается
Первая мышка.
В сметану ныряет
Вторая малышка.
А третья с тарелки
Все масло слизала.
Четвертая -
В миску с крупою попала.
А пятая мышка
Медком угощается.
Все сыты, довольны. Вдруг…

Кот просыпается!
«Бежим!» —
Пропищала подружкам малышка.
И спрятались, в норку проказницы-мышки.

Где твой палец большой? .
У меня за спиной.
(Показывает из-за спины.)
А где твой указательный?
Посмотри внимательно.
А где средний твой палец?
Вот какой он красавец.
А где твой безымянный?
Вот с кольцом оловянным**.**
А мизинчик-малышка?
Вот он, младший братишка.

Левая рука поглаживает правую руку от кончиков пальцев к запястью. Затем также правой рукой помассировать левую.

Клети рук лежат на краю стола. Ладонями ребенок проводит по ребру стола так, чтобы вся ладонь последовательно промассировалась.
Кисти сжаты в кулаки. Кулаком правой руки несколько раз постучать по кулаку левой руки и наоборот.
Прокатывание карандаша между ладонями. А затем между ладонями и пальцами обеих рук.

«До свидания». Кистями рук поочередно или вместе делаются взмахи, соответствующие жесту прощания.
«К нам, к нам». Пальцами рук делаются жесты, соответствующие приглашению приблизиться.
«Червячки шевелятся». Локти лежат на столе, в упоре. Делаются движения прямыми пальцами левой, правой, а затем обеих рук. Пальцы слегка отрываются от поверхности стола и быстро опускаются.
«Брызги воды». Кисти расслаблены, пальцы растопырены. Изображаются движения, имитирующие стряхивания с рук воды.
«Дождик идет». Подушечки пальцев или ноготки ударяют о стол, изображая стук дождя по крыше.
«Игра на пианино». Кисти рук легко касаются края стола, пальцы производят движения, имитирующие удары по клавишам пианино.
«Деревья шумят листочками». Руки подняты вверх, пальцы расслаблены. Производятся легкие повороты кистей рук и одновременное покачивание ими то влево, то вправо.
«Вывернуть лампочку». Имитация соответствующего действия.
«Закрутить кран с водой». Имитация соответствующего действия.

### Физминутки и пальчиковые игры на занятиях



Вот помощники мои.
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять,
Не сидится им опять.
Постучали, повертели,
И работать захотели.
Выше руки!
Шире плечи!
Раз, два, три!
Дыши ровней!
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.

**\*\*\*\*\***

Можешь пальцы посчитать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Десять пальцев, пара рук
 – Разве мало это, друг!
Десять пальцев, пара рук
- Вот твое богатство, друг!

**\*\*\*\*\***

Прыгают лягушки.
И кричат друг дружке:
«Квак-квак! Прыгай так!
Квак-квак! И вот так!
И вот так!
Чвак-чвак! Чвак-чвак!».
По болоту ходят так
Журавлиные ноги длинные.

**\*\*\*\*\***

Мы в строю шагаем браво,
Все науки познаем.
Налево, и направо,
И, конечно же, кругом.
Это правая рука, это левая рука.
Ох, наука нелегка.
Это правая нога, это левая нога.
Ох, наука нелегка.

**\*\*\*\*\***

Зайчик беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть (хлопают в ладоши).
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок, скок, скок, скок,
Надо зайке поскакать.

**\*\*\*\*\***

Первоклассников отряд
Заниматься спортом рад.
Раз, два, три, четыре,
Руки выше, руки шире.
Сели, встали, сели, встали,
И нисколько не устали.
Нет, не ветер, чудо-ветер,
И не лес шумит вокруг.
Это просто переменка
Для уставших наших рук.
Каждый пальчик поплясал
И с себя усталость снял.

**\*\*\*\*\***

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев:
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Чтобы их же сосчитать,
Раз, два, три, четыре, пять!

**\*\*\*\*\***

Один, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Руки за спину положим,
Отдыхать умеем тоже -
поднимаем ноги выше
И легко-легко подышим..
Один, два – выше голова..
 Три, четыре – руки шире
Пять, шесть – тихо сесть.
Раз – подняться, подтянуться.
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.

**\*\*\*\*\***

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревце все выше, выше.
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так,
И из речки воду пили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

**\*\*\*\*\***

Лебеди летят,
крыльями шумят.
Прогнувшись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться.
 Очень бесшумно на воду садятся.
Гуси серые летели,
На лужайку тихо сели.
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.
Чтоб совсем, совсем прогнуться,
Надо очень подтянуться.
Руки вверх, руки вниз,
Не спеши, не торопись.
Руки в боки, ноги вместе.
На пенек решили сесть мы.
Нет пенька, ну ничего,
Мы придумаем его.

**\*\*\*\*\***

Раз, два, шли утята.
Три, четыре – шли домой.
Вслед за ними мчался пятый,
Впереди бежал шестой.
А седьмой совсем отстал,
Испугался, запищал.
-Где вы, где вы? – Не пищи,
Мы тут рядом – поищи.

**\*\*\*\*\***

Жук проснулся, встрепенулся,
Потянулся, и опять встрепенулся.
Брюшко, нос, глаза, усы
Вымыл капелькой росы.
По дорожке пробежал,
Расправил крылья и пропал.
А наши-то ребятки
На нашей физзарядке
Все делают как нужно,
Шагают очень дружно.
Умеют все ребятки
С носочков встать на пятки,
Вздохнуть и потянуться,
Присесть и разогнуться.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ноги вместе, ноги врозь,
Ноги прямо, ноги вкось.

**\*\*\*\*\***

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
 Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
 Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Вам, друзья, – физкультпривет!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

### Физминутки и пальчиковые игры на занятиях



Вот помощники мои.
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять,
Не сидится им опять.
Постучали, повертели,
И работать захотели.
Выше руки!
Шире плечи!
Раз, два, три!
Дыши ровней!
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.

**\*\*\*\*\***

Можешь пальцы посчитать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Десять пальцев, пара рук
 – Разве мало это, друг!
Десять пальцев, пара рук
- Вот твое богатство, друг!

**\*\*\*\*\***

Прыгают лягушки.
И кричат друг дружке:
«Квак-квак! Прыгай так!
Квак-квак! И вот так!
И вот так!
Чвак-чвак! Чвак-чвак!».
По болоту ходят так
Журавлиные ноги длинные.

**\*\*\*\*\***

Мы в строю шагаем браво,
Все науки познаем.
Налево, и направо,
И, конечно же, кругом.
Это правая рука, это левая рука.
Ох, наука нелегка.
Это правая нога, это левая нога.
Ох, наука нелегка.

**\*\*\*\*\***

Зайчик беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть (хлопают в ладоши).
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок, скок, скок, скок,
Надо зайке поскакать.

**\*\*\*\*\***

Первоклассников отряд
Заниматься спортом рад.
Раз, два, три, четыре,
Руки выше, руки шире.
Сели, встали, сели, встали,
И нисколько не устали.
Нет, не ветер, чудо-ветер,
И не лес шумит вокруг.
Это просто переменка
Для уставших наших рук.
Каждый пальчик поплясал
И с себя усталость снял.

**\*\*\*\*\***

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев:
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Чтобы их же сосчитать,
Раз, два, три, четыре, пять!

**\*\*\*\*\***

Один, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Руки за спину положим,
Отдыхать умеем тоже -
поднимаем ноги выше
И легко-легко подышим..
Один, два – выше голова..
 Три, четыре – руки шире
Пять, шесть – тихо сесть.
Раз – подняться, подтянуться.
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.

**\*\*\*\*\***

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревце все выше, выше.
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так,
И из речки воду пили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

**\*\*\*\*\***

Лебеди летят,
крыльями шумят.
Прогнувшись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться.
 Очень бесшумно на воду садятся.
Гуси серые летели,
На лужайку тихо сели.
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.
Чтоб совсем, совсем прогнуться,
Надо очень подтянуться.
Руки вверх, руки вниз,
Не спеши, не торопись.
Руки в боки, ноги вместе.
На пенек решили сесть мы.
Нет пенька, ну ничего,
Мы придумаем его.

**\*\*\*\*\***

Раз, два, шли утята.
Три, четыре – шли домой.
Вслед за ними мчался пятый,
Впереди бежал шестой.
А седьмой совсем отстал,
Испугался, запищал.
-Где вы, где вы? – Не пищи,
Мы тут рядом – поищи.

**\*\*\*\*\***

Жук проснулся, встрепенулся,
Потянулся, и опять встрепенулся.
Брюшко, нос, глаза, усы
Вымыл капелькой росы.
По дорожке пробежал,
Расправил крылья и пропал.
А наши-то ребятки
На нашей физзарядке
Все делают как нужно,
Шагают очень дружно.
Умеют все ребятки
С носочков встать на пятки,
Вздохнуть и потянуться,
Присесть и разогнуться.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ноги вместе, ноги врозь,
Ноги прямо, ноги вкось.

**\*\*\*\*\***

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
 Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
 Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Вам, друзья, – физкультпривет!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**