

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



КАРТОТЕКА ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
для детей 3–7 лет

Составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

КАРТОТЕКА ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ для детей 3–7 лет)

Пояснительная записка:

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением специального речевого материала (стихов, потешек, звукоподражаний) под музыкальное сопровождение или ритмичный счёт. На физкультурных занятиях логоритмические упражнения помогают решать следующие задачи:

- развитие координации движений и речи;
- формирование правильного дыхания и чувства ритма;
- развитие слухового внимания и памяти;
- активизация речевой деятельности через движение;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Упражнения подобраны по принципу «от простого к сложному» и могут использоваться в разных возрастных группах (с соответствующей дозировкой и темпом).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И АКТИВИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ

1. «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЛАДОШКИ»

Цель: Настрой на занятие, развитие внимания, координация слов с движениями.

Текст и движения:

Здравствуй, ладошки! – *Вытянуть руки вперёд, повернуть ладонями вверх.*

Хлоп-хлоп-хлоп! – *Хлопки в ладоши.*

Здравствуй, ножки! – *Выставить вперёд правую, затем левую ногу.*

Топ-топ-топ! – *Топают ногами.*

Здравствуй, щёчки! – *Погладить щёчки.*

Плюх-плюх-плюх! – *Слегка надуть щёки и похлопать по ним.*

Пухленькие щёчки! – *Снова погладить.*

Здравствуй, губки! – *Показать губки.*

Чмок-чмок-чмок! – *Воздушные поцелуи.*

Здравствуй, зубки! – *Улыбнуться, показать зубы.*

Щёлк-щёлк-щёлк! – *Пощёлкать зубами.*

Здравствуй, мой носик! – *Показать на нос.*

Бип-бип-бип! – *Нажать пальцем на кончик носа.*

Здравствуй, гости! – *Помахать рукой.*

Всем привет! – *Помахать двумя руками.*

2. «ЧАСИКИ»

Цель: Развитие чувства ритма, координация движений рук и плечевого пояса.

Текст и движения:

Тик-так, тик-так – *Наклоны головы вправо-влево в ритме.*

Все часы идут вот так!

Тик-так, тик-так – *Наклоны туловища вправо-влево, руки на поясе.*

Смотри скорей, который час!
Тик-так, тик-так – *Руки в стороны, наклоны корпуса.*
Налево – раз, направо – раз!
Тик-так, тик-так – *Махи прямыми руками вперёд-назад.*
Мы тоже можем делать так!

3. «МЫ ШОФЁРЫ»

Цель: Развитие координации, имитация движений, активизация глагольной лексики.

Текст и движения:

Едем, едем на машине, – *Движения руля.*
Нажимаем на педаль. – *Ногу согнуть в колене, выпрямить.*
Газ включаем, выключаем, – *Рывок рукой к себе, от себя.*
Смотрим пристально мы вдаль. – *Руку «козырьком» ко лбу.*
Дворники счищают капли – *Руками махи вправо-влево.*
Вправо-влево – чистота!
Волосы ерошит ветер, – *Взъерошить волосы.*
Мы шофёры – хоть куда! – *Показать большой палец.*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ И КООРДИНАЦИИ

4. «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

Цель: Развитие чувства равновесия, координация речи и шага.

Текст и движения (ходьба по кругу или на месте):

По ровненькой дорожке – *Обычная ходьба.*
Шагают наши ножки.
По камешкам, по камешкам – *Ходьба с высоким подниманием колена.*
И в ямку – бух! – *Присесть.*
По ровненькой дорожке – *Выпрямиться, продолжить ходьбу.*
Устали наши ножки.
Вот наш дом – *Показать руками над головой крышу.*
Там мы живём! – *Сесть на стульчики или на пол.*

5. «ВЕСЁЛЫЙ ЗООПАРК» (имитация животных)

Цель: Развитие подражательности, координация движений и звукоподражания.

Текст и движения:

Мы по парку все гуляем, – *Ходьба на месте.*
И зверей мы подражаем.
Вот лохматый рыжий пёс – *Ходьба, руки согнуты, махи «хвостиком».*
Головой своей трясёт: «Гав-гав-гав!»
А зелёный крокодил – *Вытянуть руки вперёд, хлопать «пастью».*
Важно голову открыл: «Хлоп-хлоп-хлоп!»
А весёлый серый зайка – *Прыжки на двух ногах.*

Скок да скок среди лужаек: «Прыг-скок, прыг-скок!»
Обезьянка подтянулась – *Потянуться на носках, руки вверх.*
И тихонько улыбнулась: «У-у-у!»

6. «ПАРОВОЗ»

Цель: Развитие ритмичности, умения двигаться в коллективе, длительное произнесение гласных.

Текст и движения (дети стоят друг за другом, руки на плечах впереди стоящего):

Загудел паровоз – *Медленно двигаются, согнув руки.*

И вагончики повёз.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу – *Ритмично двигаются.*

Далеко я укачу! – *Ускоряются.*

Ту-у-у-у! – *Длительный выдох, произносят звук «у».*

Приехали! – *Останавливаются.*

7. «ВЕТЕР И ЛИСТЬЯ»

Цель: Развитие плавности движений, регуляция мышечного тонуса, дыхание.

Текст и движения:

Ветер дует нам в лицо, – *Махи руками к себе.*

Закачалось деревцо. – *Плавные покачивания руками над головой.*

Ветер тише, тише, тише... – *Приседания, руки опускаются.*

Листья падают всё ниже... – *Плавно опустить руки, сесть на корточки.*

А потом всё выше, выше – *Медленно встать, поднять руки.*

И закружились на крыше! – *Покружиться на месте.*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ В ДВИЖЕНИИ

8. «КАПУСТА»

Цель: Сочетание ритмичных движений кистей с проговариванием.

Текст и движения (стоя или сидя):

Мы капусту рубим-рубим! – *Руки сжаты в кулаки, движения вверх-вниз.*

Мы морковку трём-трём! – *Кулаками тереть друг о друга.*

Мы капусту солим-солим! – *Пальцы щепоткой, «посолить».*

Мы капусту жмём-жмём! – *Сжимать и разжимать кулаки.*

А потом всё в рот кладём! – *Руку ко рту.*

Ам! – *Открыть рот и «съесть».*

9. «ЧЕРВЯЧКИ ПОШЛИ ГУЛЯТЬ» (пальчиковая игра в движении)

Цель: Развитие мелкой моторики в сочетании с шагом.

Текст и движения (дети стоят, шагают по кругу, выполняют движения руками):

Раз, два, три, четыре, пять, – *Сжимать и разжимать кулачки.*

Червячки пошли гулять. – *Пальчики «бегут» по бёдрам.*

Вдруг ворона подбегает, – *Скрестить руки, махи как крылья.*
Головой она кивает: – *Покивать головой.*
Кар-кар-кар! – *Произносят громко.*
А червячки испугались – *Спрятать руки за спину.*
И все по домам разбежались! – *Сесть на корточки.*

10. «МЫ ПИШЕМ»

Цель: Координация движений рук и дыхания.

Текст и движения (стоя, руки согнуты в локтях перед грудью):

Мы писали, мы писали, – *Пальцами имитировать письмо.*

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнём – *Расслабить кисти, потрясти.*

И опять писать начнём. – *Снова «пишут».*

А теперь мы все встаём – *Потянуться.*

И глубоко вздохнём! – *Вдох-выдох.*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ И ГОЛОСА

11. «НАСОС»

Цель: Тренировка диафрагмального дыхания, развитие силы выдоха.

Текст и движения:

Это очень просто – *Стоят прямо, ноги на ширине плеч.*

Покачай насос ты:

Вжик-вжик-вжик, – *Наклоны вниз, руки скользят по ногам.*

Вжик-вжик-вжик! – *На выдохе произносят «с-с-с» или «ш-ш-ш».*

Накачали мы воды – *Выпрямиться, руки вверх.*

Поплывём мы кто куды! – *Гребковые движения руками.*

12. «СНЕЖИНКИ»

Цель: Развитие длительного плавного выдоха.

Текст и движения:

Мы снежинки, мы пушинки, – *Кружатся на месте.*

Покружиться мы не прочь.

Мы снежинки-балеринки, – *Плавные движения руками.*

Мы танцуем день и ночь.

Встанем вместе мы в кружок – *Встают в круг.*

Получается снежок. – *Держатся за руки.*

Ветер дунул – полетели – *Разбегаются врассыпную.*

И на землю тихо сели. – *Садятся на корточки.*

(На слове «ветер дунул» – сильный выдох, можно подуть на ладошку).

13. «ШАРИК»

Цель: Тренировка силы вдоха и выдоха, координация с движением рук.

Текст и движения:

Надуваем быстро шарик – *Стоя, руки внизу.*

Он становится большой. – *Медленно поднять руки через стороны, вдох.*
Вот такой, вот такой! – *Показать круг руками.*
Вдруг шар лопнул – *Хлопок в ладоши.*
Воздух вышел – *Руки опустить, произнести «ш-ш-ш».*
Стал он тонкий и худой. – *Руки вдоль тела.*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА РИТМА И ТЕМПА

14. «ДОЖДИК» (с разным темпом)

Цель: Умение менять темп движений в соответствии с речью.

Текст и движения (стучать пальцами по полу или по коленям):

Дождик капнул на ладошку – *Медленно стучат одним пальцем.*

Кап-кап-кап.

На цветок и на дорожку – *Средний темп двумя пальцами.*

Кап-кап-кап.

Застучал по крыше он – *Быстро всеми пальцами (ладонями).*

Кап-кап-кап-кап-кап!

И раздался долгий звон – *Замедляют темп.*

Кап... кап... кап...

15. «БАРАБАНЩИКИ»

Цель: Развитие ритмического слуха, координация шага и ударов.

Текст и движения (маршируют и имитируют игру на барабане):

Барабан висит на ленте – *Показать «барабан» перед собой.*

Бум-бум-бум! – *Ударяют по «барабану».*

Очень любят инструмент мой – *Хлопки.*

Все вокруг, все вокруг!

Аты-баты, шли солдаты – *Маршируют.*

Аты-баты, на парад.

Аты-баты, звонко, складно – *Чередуют шаг и удары.*

Барабаны говорят!

16. «ЛОШАДКИ»

Цель: Развитие артикуляционной моторики (цоканье) в сочетании с прыжками.

Текст и движения (прямой галоп или подскоки):

Цок-цок-цок, цок-цок-цок! – *Цокают языком.*

Я лошадка – серый бок! – *Бег с высоким подниманием колена.*

Я копытами стучу, – *Останавливаются, стучат ногой.*

Если хочешь – прокачу! – *Снова бегут.*

Тпру-у-у! – *Останавливаются, натягивают «поводья».*

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-РЕЛАКСАЦИИ

17. «МЕДВЕЖАТА»

Цель: Чередование напряжения и расслабления мышц.

Текст и движения:

Медвежата в чаще жили – *Ходьба вперевалку.*

Головой они крутили: вот так, вот так! – *Повороты головы.*

Медвежата мёд искали – *Наклоны вперёд.*

Дружно дерево качали: вот так, вот так! – *Покачивания.*

Вперевалочку ходили – *Снова вперевалку.*

И из речки воду пили: вот так, вот так! – *Наклоны вниз.*

А потом они устали – *Опускают голову.*

И тихонечко засыпали... – *Ложатся на ковёр, закрывают глаза.*

18. «ХОМЯЧОК»

Цель: Мимическая гимнастика, расслабление мышц лица.

Текст и движения:

Хомка, хомка, хомячок – *Надувают щёки.*

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт – *Потягиваются.*

Щёчки моет, шейку трёт. – *Трут щёки и шею.*

Подметает хомка хатку – *Наклоны, руками «метут».*

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять – *Прыжки.*

Хомка хочет сильным стать! – *Показать мышцы.*

А потом он устаёт – *Расслабляются.*

Отдыхает, сладко пьёт. – *Имитируют питьё, выдох.*

19. «САМОЛЁТЫ»

Цель: Развитие плавности движений, регуляция мышечного тонуса.

Текст и движения:

Самолёты загудели – *Вращение руками перед грудью.*

У-у-у, у-у-у!

Самолёты полетели – *Руки в стороны, бег по кругу.*

У-у-у, у-у-у!

На полянку тихо сели – *Присесть на корточки.*

Да и снова полетели – *Встать, снова бег.*

У-у-у-у-у... – *Замедление, остановка.*

20. «ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»

Цель: Развитие чувства ритма, подпрыгивания в такт.

Текст и движения (прыжки на двух ногах):

Мой весёлый, звонкий мяч – *Прыжки.*

Ты куда пустился вскачь?

Жёлтый, красный, голубой – *Руки на поясе, прыжки.*

Не угнаться за тобой!

Раз, два, три – лови! – *Подпрыгнуть вверх.*

(Последняя строчка – хлопок, присесть или поймать воображаемый мяч).