

**Ритмика « Мы весёлые ребята»
(для детей с ОВЗ)**

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 косолапый,

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

Ритмика с элементами логоритмики.

1. Ходьба в колонне по одному (см. первую разминку).

2. Ходьба в полуприседе.

Чок, чок, чок, чок

Наступлю на каблучок (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.

5. Ходьба на внутреннем своде стопы.

Я, пингвин, не один,

Нас, пингинов, стая.

Мы живем среди льдин

И не замерзаем.

5. Ходьба на наружном своде стопы

Три медведя шли домой,

Папа был совсем большой,

Мама чуть поменьше ростом,

А сынок, малютка просто.

5. Легкий бег на носках (0,5 мин.)

Побежали наши дети

Все быстрее, все быстрее,

Не догонит косолапый...

Давайте, веселей!

Логоритмика

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 жалей.
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.**

Ритмика («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.*

Гимнастика с элементами логоритмики

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.**