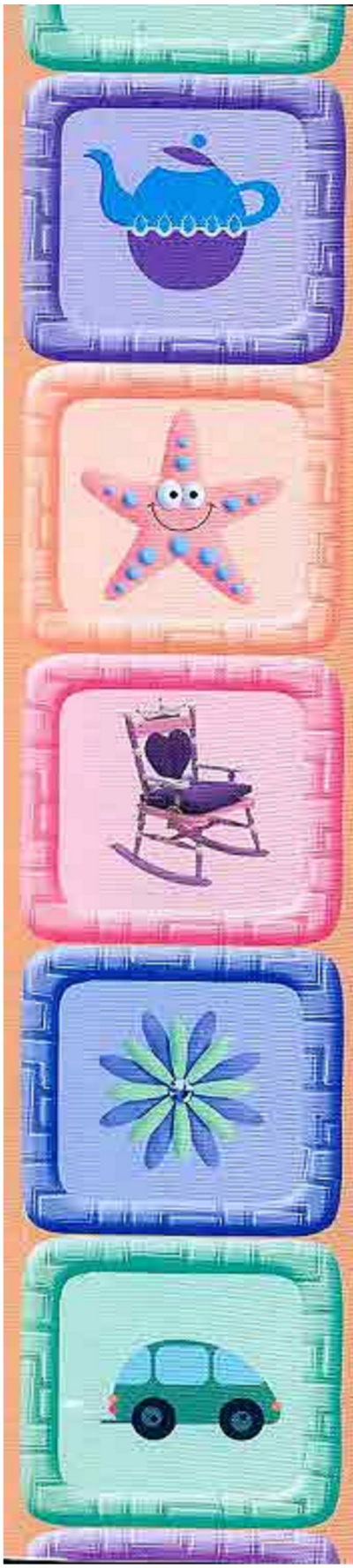


Развитие речи
«ШАГ ЗА ШАГОМ»

А.А. Гуськова

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ

«ТЦ СФЕРА»

Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3—7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2011. (Развитие речи шаг за шагом).

Представленные в пособии игры и упражнения на развитие речевого дыхания сгруппированы по лексическим темам. Их можно использовать в совместной деятельности взрослого и ребенка по развитию речи дошкольников, на логопедических занятиях, в режимных моментах. Кроме того, предлагаются игры для развития физиологического дыхания и ротового выдоха детей.

Адресовано воспитателям, учителям-логопедам, педагогам, осуществляющим коррекционную работу с детьми, студентам дефектологических вузов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
Дыхательно-гимнастические комплексы для развития физиологического дыхания 8
Игры и упражнения для развития ротового выдоха 14
Развитие речевого дыхания на материале лексических тем 31
Зима 31
Весна 37
Лето 42
Осень 45
Явления природы 47
Дикие Животные 52
Домашние животные 56
Дикие птицы 66
Домашние птицы 76
Животные Жарких стран 80
Насекомые 83
Рыбы, водоемы, земноводные 87
Лес. Деревья 91
Цветы 96
Человек 97
Семья 102
Дом 103
Одежда. Обувь 105
Посуда. Продукты 108
Овощи. Фрукты 112
Игрушки 115
Инструменты 120
Музыкальные инструменты 124
Профессии 129
Пожарные 131
Наша армия 132

Спорт 134
Строительство 136
Транспорт 137
Предметы быта 144

ВВЕДЕНИЕ

Дыхание — одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Наряду с основной биологической функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразование. Речевое дыхание имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи.

Речь — сложная внешняя психическая функция человека, обеспечиваемая деятельностью головного мозга. Голосо- и речеобразование осуществляются координированной деятельностью дыхательного, голосового и артикуляционного аппаратов. Их взаимодействие обеспечивается и контролируется деятельностью центральной нервной системы. Процессы жизненного и речевого дыхания значительно отличаются друг от друга.

Процесс *жизненного дыхания* протекает ритмично, в одной и той же последовательности: вдох — выдох — остановка. Сразу после нее наступает расслабление дыхательных мышц, их возвращение в состояние покоя, в котором они остаются до нового вдоха. Время, затраченное на вдох и выдох, приблизительно одинаковое (4:5), вдох происходит через нос, выдох — через рот. Ритмичная смена фаз дыхания происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

Основа внешней (произносительной) речи — дыхание. От его правильности зависят чистота и красота голоса и его изменений (тональных оттенков).

Особенности *речевого дыхания* связаны с тем, что оно включено в процесс речи, обслуживает его, является основой голосообразования; формирования речевых звуков, речевой мелодии. Дыхание в речи связано с ее разнообразным течением и чередованием речевых звеньев (групп слов от паузы до паузы), которые в зависимости от содержания могут быть длинными и короткими, медленными и быстрыми.

В речевом дыхании выдох — самое главное и активное звено процесса, он значительно длиннее вдоха (1:20), последовательность фаз изменяется следующим образом: вдох — остановка — выдох. Весь процесс дыхания становится произвольным. В ходе речевого развития вырабатываются специфические дыхательный механизм и движения диафрагмы. Во время устной речи диафрагма многократно производит тонко дифференцированные колебательные движения, обеспечивающие речевое дыхание и звукопроизношение.

Различают три типа дыхания: верхнереберное, грудное, груднобрюшное (оно же диафрагмально-реберное). Ребенок сначала пользуется в речи навыками жизненного дыхания и только в процессе речевого развития, под влиянием речи окружающих у него постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания — груднобрюшной.

Таким образом, речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи. Характер речевого дыхания подчинен внутреннему речевому программированию, а значит — семантическому, лексико-грамматическому и интонационному наполнению высказывания.

Физиологическое дыхание детей с речевой патологией имеет свои особенности. Оно поверхностное, верхнереберного типа, ритм неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у них ниже возрастной нормы. У таких детей отмечаются недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речи, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разных фазах дыхания — как на вдохе, так и на выдохе.

Дошкольникам с речевой патологией необходимо развивать физиологическое дыхание, увеличивать объем легких, формировать груднобрюшной тип дыхания, а в дальнейшем речевое дыхание с помощью специальных коррекционных упражнений.

Работа по формированию правильного дыхания может проводиться в следующей последовательности.

♦ Развитие грудобрюшного типа дыхания.

♦ Обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху.

♦ Формирование таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность:

— добиваться умения длительно или многократно произносить звук на одном выдохе;

— на одном выдохе произносить 3—4 слога;

— правильно произносить фразу из 2—3 слов;

— слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 4 слов;

— слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 5—6 слов;

— слитно, на одном выдохе, произносить 1—2 стихотворные фразы;

— сочетать дыхание с проговариванием стихотворных текстов.

ДЫХАТЕЛЬНО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать правила:

— не переутомлять ребенка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;

— следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом;

— чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота;

— движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо, в проветренном помещении, до еды.

Цели:

— активизировать мускулатуру шеи, наружные и внутренние мышцы гортани;

— укреплять мышцы брюшной полости;

— осуществлять вентиляцию легких для подготовки голосового аппарата к фонации.

1-й комплекс

Дышим попеременно

И.п.: стоя (сидя на стуле). 1 — вдох и выдох через нос; 2 — вдох через нос, выдох через рот; 3 — вдох через рот, выдох через нос; 4 — вдох и выдох через левую половину носа, затем через правую (попеременно); 5 вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно); 6 — вдох через нос, удлиненный выдох через нос с усилением в конце; 7 — вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы; 8 — вдох через нос, выдох через нос толчками (диафрагмальный).

Послушаем свое дыхание

И.п.: стоя (сидя, лежа). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине

дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

— куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

— какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе;

— какое дыхание: поверхностное или глубокое;

— какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно, с определенным интервалом (паузой);

— дыхание тихое, неслышное или шумное.

Дышим тихо, спокойно и плавно

И.п.: стоя (сидя, лежа). Если сидя, спина ровная, глаза закрыты. 1 — медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет; 2 — плавный выдох через нос. Повторить 5—10 раз. Упражнение выполнять бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная ладонь не ощущала струю воздуха.

Подыши одной ноздрей

И.п.: сидя (стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено). 1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки; 2 — левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох; 3 — как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки — через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3—4 раза.

Воздушный шар

И.п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. 1 — ладони лежат на животе; 2 — медленный плавный вдох, без каких-либо усилий живот медленно поднимается вверх и раздувается, как воздушный шар; 3 — медленный плавный выдох, живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх

И.п.: лежа (сидя, стоя). 1 — одну руку положить между ключицами и

сконцентрировать внимание на них и плечах; 2 — выполнить вдох и выдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4—8 раз.

Ветер

И.п.: лежа (сидя, стоя). Туловище расслаблено. 1 — сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 — задержать дыхание на 3—4 с; 3 — сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3—4 раза.

2-й комплекс

(профилактические упражнения

для верхних дыхательных путей)

♦ Погладить крылья носа от кончика к переносице (вдох). На выдохе постучать 5—6 раз по крыльям носа указательным пальцем.

♦ Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

♦ Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук [м], одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

♦ При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

♦ Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу» и «гм-м-м».

♦ Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3—4 раза).

♦ Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка, произнести «а-а-а» (5—6 раз).

3-й комплекс

♦ И.п.: руки в «замке» на затылке. Отклонить голову назад с сопротивлением рук.

♦ И.п.: сжатые в кулак кисти подпирают подбородок. Наклоны головы вперед с сопротивлением рук.

♦ И.п.: ладони к ушам. Наклоны головы в стороны с сопротивлением рук.

♦ И.п.: движение нижней челюсти вниз, в стороны, вперед. Сжимать челюсти.

♦ Надувать щеки.

♦ Доставать кончиком языка мягкое нёбо.

♦ Поднимать мягкое нёбо при зевке.

4-й комплекс

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Ходьба обычная, на носочках, в полуприседе. Корпус держать прямо. Дыхание свободное (3 мин).

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, потянуться (вдох), опустить руки (выдох) (4 раза). Темп медленный.

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Развести руки в стороны (вдох), наклонить туловище (выдох), выпрямиться (4—5 раз). Вдох обычный, на выдохе имитировать свист.

♦ И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища в стороны (5—6 раз в каждую сторону). Темп средний.

♦ И.п.: стоя, руки на поясе. Подниматься на носки, опускаться на пятки — «перекатываться» (8—10 раз). Корпус держать прямо.

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе — поднять правую ногу и сделать хлопок под коленом (4—5 раз каждой ногой). Темп средний.

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Наклоны туловища в стороны — «насос» (5—6 раз в каждую сторону). Темп средний.

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Спокойно вдохнуть, на

выдохе произносить медленно: «Ж-жук» (4—5 раз).

♦ И.п.: стоя, руки на поясе. Спокойно вдохнуть, на выдохе присесть 5—6 раз с вытянутыми вперед руками. Темп медленный, выдох удлиненный.

♦ И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей (1—2 мин). Следить за дыханием.

♦ И.п.: стоя, руки на поясе. Легкие, ритмичные прыжки на месте (10—15 раз). Дыхание свободное, темп средний.

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх (вдох). Наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями (выдох) (5—6 раз). Темп средний.

♦ И.п.: стоя, руки к плечам. Совершать круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

♦ И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Ходьба с движениями рук к плечам, в стороны, вниз; с подниманием рук вверх, опусканием и расслаблением (1—2 мин). Темп медленный, дыхание глубокое, выдох продолжительный.

5-й комплекс

(с мячом)

♦ И.п.: стоя, мяч в опущенных руках. Поднять руки вверх, потянуться (вдох), опустить руки (выдох). Выполнять в медленном темпе 4 раза.

♦ И.п.: стоя, мяч в опущенных руках. Поднять мяч над головой в вытянутых руках (вдох), наклонить туловище вправо (выдох). Выпрямиться (вдох), наклон влево (выдох). Выполнить по 2 раза в каждую сторону, руки опустить вниз. Темп средний.

♦ И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны (вдох), наклонить туловище вниз (выдох), выпрямиться. Вдох обычный, на выдохе имитировать «стон».

♦ И.п.: стоя, мяч на полу. Потянуться вверх, поднять мяч над головой (длинный вдох), резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны

(короткий выдох), выпрямиться. Выполнять 4—5 раз. При вдохе движения мягкие, при выдохе — резкие, динамичные.

♦ И.п.: сидя на мяче. Имитировать ходьбу с высоким подниманием коленей, сидя на мяче (1—2 мин). Дыхание свободное, темп средний.

♦ И.п.: лежа на спине, мяч перед собой на груди. Поднять руки вверх (вдох). Задержать дыхание, опустить мяч на грудь (выдох), задержать дыхание. Выполнять упражнение 2 раза, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

♦ И.п.: сидя на мяче. Ритмично прыгать, сидя на мяче (10—15 раз). Дыхание свободное, темп средний.

♦ И.п.: стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. Ходьба на носках, в полуприседе, обычная с постепенным замедлением (3 мин). Спину держать прямо, дыхание свободное.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РОТОВОГО ВЫДОХА

Цели:

— развивать длительный, непрерывный ротовой выдох;

— активировать губные мышцы.

Листопад

Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведерко.

* * *

Логопед выкладывает на столе листочки, напоминает детям про осень.

Логопед. Представьте, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер — разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер — подуем на листья!

Логопед вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.

Все листики на земле... Давайте соберем листочки в ведерко.

Логопед и дети собирают листочки. Затем игра повторяется снова.

Чей одуванчик раньше улетит?

* * *

Игра проводится на воздухе. Логопед предлагает сорвать по отцветшему одуванчику и по очереди подуть на цветок. Дети дуют на одуванчик так, чтобы слетели все пушинки. Сдуть с одуванчика все пушинки нужно за 3—4 раза.

Осенние листочки

Оборудование: несколько сухих разноцветных листьев деревьев.

* * *

На уровне рта ребенка подвешены на ниточках сухие разноцветные листья деревьев. Дети стоят напротив листочков.

Инструкция. По команде логопеда медленно набирать воздух через нос.

Следить, чтобы не поднимались плечи. Вытягивать губы трубочкой. Дуть на листочки, не раздувая щек. Повторить 3—5 раз.

Лети, бабочка

Оборудование: 2—3 яркие бумажные бабочки.

* * *

Перед началом занятия к каждой бабочке нужно привязать нитку длиной 20—40 см, прикрепить их к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натянуть так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Инструкция[1].

Рыбки

Оборудование: 2—3 яркие бумажные рыбки.

* * *

На уровне рта ребенка подвесить на ниточках разноцветные рыбки. Дети стоят напротив рыбок.

Логопед. Давайте сделаем так, чтобы наши рыбки начали весело играть. Смотрите, я дую на них, и они плывут. Попробуйте и вы.

Логопед показывает, как дуть на рыбок, дети повторяют.

Инструкция.

Ветерок

Оборудование: бумажные султанчики (метелки).

* * *

Перед началом необходимо подготовить метелки. Для этого нужно прикрепить полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу или елочное украшение «дождик».

Логопед предлагает поиграть с метелочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

Инструкция.

[1] В упражнениях, представленных на с. 11—23, применяется инструкция из упражнения «Осенние листочки».

Снег идет!

Оборудование: кусочки ваты.

* * *

Логопед раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.

Логопед. Представьте, что сейчас зима. На улице падает снежок. Давайте подуем на снежинки!

Логопед показывает, как дуть на вату, дети повторяют.

Инструкция.

Дождик

Оборудование: новогодний дождик, бумажная туча.

* * *

Ребенок перед собой держит бумажную тучу, к которой прикреплен новогодний дождик.

Логопед. Давай сделаем так, чтобы из тучи пошел дождь. Смотри, я дую на дождинки, они колышутся, очень похоже на настоящий дождь. Попробуй и ты,,

Логопед показывает, как правильно дуть, чтобы колыхались дождинки, дети повторяют.

Инструкция.

Самолеты летят

Оборудование: 2—3 бумажных самолета.

* * *

На уровне рта ребенка на ниточках подвешены бумажные самолетики.

Логопед. Давай сделаем так, чтобы самолетика полетели. Подуй на них вот так.

Логопед показывает, как правильно дуть, чтобы «полетели» самолетики, дети повторяют.

Инструкция.

В гости к Мухе-цокотухе

Оборудование: 2—3 бумажных насекомых.

* * *

Перед ребенком на ниточках висят бумажные насекомые.

Логопед. Пчела, шмель, бабочка очень спешат в гости к Мухе-цокотухе. Давай поможем им. Подуйте на них, и они полетят быстрее.

Логопед показывает, как правильно дуть на насекомых, дети повторяют.

Инструкция.

Фигуристка

Оборудование: вырезанная из бумаги фигуристка.

* * *

Перед ребенком на ниточке висит вырезанная из бумаги фигуристка.

Логопед. Наша фигуристка очень любит вращаться. Подуй на нее вот так, и она начнет вращение.

Логопед показывает, как правильно дуть на фигуристку, дети повторяют.

Инструкция.

Шаловливый ветерок

Оборудование: узкие атласные ленточки одного или разного цвета.

* * *

Перед ребенком на ниточке висят атласные ленточки — «занавески».

Логопед. Маленький ветерок очень любит играть. Сегодня он прилетел к окну. Ему очень понравились эти занавески. Он подул на них, они стали колыхаться и играть с ветерком. Смотри, вот так.

Логопед показывает, как правильно дуть на ленточки-«занавески», дети повторяют.

Инструкция.

Травушка-муравушка

Оборудование: узкие атласные ленты зеленого цвета.

* * *

Перед ребенком висят несколько узких ленточек зеленого цвета — «трава».

Логопед. Это травушка. Ветра нет, она неподвижна. Но вот налетел ветерок, он колышет нашу травушку-муравушку. Смотри, вот так.

Логопед показывает, как правильно дуть на ленточки-«травушку», дети повторяют.

Инструкция.

Веселые обезьянки

Оборудование: 2—3 бумажные обезьянки.

* * *

На уровне рта ребенка подвешены на ниточках обезьянки. Дети стоят напротив них.

Логопед. Веселые обезьянки очень любят играть, прыгать по деревьям, качаться на них. Смотри, я дую на них, и они качаются. Попробуй и ты.

Логопед показывает, как дуть на обезьянок, дети повторяют.

Инструкция.

Летите, птички!

Оборудование: 2—3 разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами).

* * *

Ребенок сидит за столом. На стол напротив ребенка кладут одну птичку. Логопед предлагает ребенку подуть на птичку, чтобы она улетела как можно дальше (дуть можно один раз).

В ходе групповой игры можно устроить соревнование между двумя-тремя детьми: каждый дует на свою птичку. Побеждает тот, чья птица улетела дальше.

Инструкция.

Бумажные флажки

Оборудование: гирлянда из бумажных флажков.

* * *

На уровне рта ребенка подвешена гирлянда из бумажных флажков.

Логопед. Флажки полощутся на ветру!

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на флажки.

Инструкция.

Лыжники

Оборудование: бумажные фигурки лыжников.

* * *

Фигурки лыжников (вырезанные из тонкого картона) стоят на краю стола. Вызываются попарно дети. Каждый ребенок садится напротив лыжника. По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на лыжника. Продвигать лыжника можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. Остальные дети следят, чей лыжник дальше уедет — «проскользит по столу». Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

Инструкция.

Шевелились у цветка все четыре лепестка

Оборудование: вырезанный из картона цветок, такого же цвета бумажная бабочка.

* * *

На столе лежит цветок, на нем бумажная бабочка. Логопед читает загадку.

Логопед

Шевелились у цветка
Все четыре лепестка.
Я сорвать его хотел,
Он вспорхнул и улетел.

(Бабочка.)

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на цветок с бабочкой. Бабочка должна улететь с цветка. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Инструкция.

Солнышко

Оборудование: картинка с нарисованные белыми облаками, вырезанное из бумаги солнышко.

* * *

На уровне рта ребенок держит картинку с облаками, на которой у края лежит солнышко.

Логопед. Подуй на солнышко так, чтобы оно поднялось высоко и обогрело всех своим теплом.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на солнышко. Солнышко медленно передвигается к верхнему краю картинки. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Инструкция.

Луна

Оборудование: картинка с изображение ночного звездного неба, вырезанная из бумаги луна.

* * *

На столе лежит картинка с изображением ночного неба, на которой у края лежит луна.

Логопед. Луна ночью передвигается по звездному небу; смотри, вот так.

Логопед показывает, как правильно дуть на луну, чтобы она медленно передвигалась по ночному небу. По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на луну.

Инструкция.

Колобок

Оборудование: сюжетная картинка из сказки «Колобок» с изображение лисы; вырезанный из бумаги Колобок.

* * *

На столе лежит сюжетная картинка. На нос лисы положить бумажного Колобка.

Логопед. Давай попробуем спасти Колобка. Подуй на него, и он убежит от лисы.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на Колобка, тот «убегает» от лисы.

Инструкция.

Хоккей

Оборудование: картинка, на которой нарисован каток и ворота на льду; вырезанная из бумаги шайба.

* * *

На столе лежит картинка с изображением хоккейных ворот. У края картинки лежит шайба.

Логопед. Попробуй забить шайбу в ворота.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть целенаправленно на шайбу.

Инструкция.

Катание со снежной горки

Оборудование: картинка с изображением горки, вырезанные из бумаги санки с детьми.

* * *

На столе лежит картинка с изображением снежной горки. На верхней части горки нарисованы санки с детьми.

Логопед. А теперь подуй на санки так, чтобы они скатились с горки. Посмотри, как я это сделаю.

Логопед показывает, как правильно дуть на санки, чтобы они медленно спускались с горки. По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на санки.

Инструкция.

Игра в снежки

Оборудование: картинка с изображением детей, играющих в снежки, маленькие ватные шарики.

* * *

На столе лежит картинка с изображением детей, играющих в снежки. На ней лежат ватные шарики. По обе стороны картинки, напротив друг друга сидят дети.

Логопед. Ребята, вспомните, как зимой вы играли в снежки. Дуть нужно по очереди.

По команде логопеда первый ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть целенаправленно на ватные шарики. Посчитать, сколько шариков долетело до второго ребенка. Затем дует второй ребенок. Выигрывает тот, у кого больше шариков долетело до цели.

Инструкция.

Праздничный салют

Оборудование: картинка с изображением праздничного салюта; разноцветные новогодние дождинки, разрезанные на маленькие кусочки.

* * *

На столе лежит картинка с изображением праздничного салюта, на ней лежат разноцветные маленькие дождинки.

Логопед. Давай устроим праздничный салют. Подуй на «салютики», и они вспыхнут праздничными огоньками. Посмотри, как получилось у меня, попробуй и ты.

Логопед показывает, как правильно дуть на салют. По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на «салютики».

Инструкция.

Чайник

Оборудование: картинка с изображением чайника, крышка у чайника вырезана и накладывается сверху.

* * *

На столе перед ребенком картинка с изображение чайника с вырезанной крышкой.

Логопед. Чайник начал закипать, и крышка стала приподниматься вот так. Я плавно дую на крышку, и она подпрыгивает, как у настоящего чайника. Попробуй и ты.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на крышку чайника, и та медленно передвигается вверх.

Инструкция.

Надоедливые мухи

Оборудование: картинка с изображением вазы с вареньем, 3— 4 вырезанные из бумаги маленькие мухи.

* * *

На столе перед ребенком картинка с изображением вазы с вареньем. На края вазы логопед кладет вырезанных из бумаги маленьких мух.

Логопед. Посмотри, сколько мух хочет попробовать наше вкусное варенье. Давай их прогоним. Нужно подуть на мух и они улетят. Попробуй подуть.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на мух. Мухи «улетают» от варенья.

Инструкция.

Кто живет в лесу?

Оборудование: сюжетная картинка с изображение животных в лесу, непрозрачная калька.

* * *

На столе лежит сюжетная картинка. На нее наклеена разрезанная на тоненькие полоски калька, которая закрывает картинку.

Логопед. Хочешь узнать, кто живет в этом лесу? Подуй на полоски вот так и увидишь лесных жителей.

Логопед показывает, как нужно правильно дуть. По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на полоски бумаги. Полоски поднимаются вверх и видны обитатели леса.

Инструкция.

Веселые горошинки

Оборудование: картинка с изображением стручка гороха, вырезанные из зеленой бумаги 5—6 горошин.

* * *

На столе лежит картинка с изображением стручка гороха, вырезанные из зеленой бумаги горошины, положенные поверх стручка.

Логопед. Когда горох поспевает, у него лопаются стручки и горошинки друг за другом выкатываются из него. Помоги горошинкам оказаться на воле.

Логопед показывает, как нужно правильно дуть. По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на горошинки.

Инструкция.

Футбол

Оборудование: легкий пластмассовый шарик, 2 кубика.

* * *

На столе, на небольшом расстоянии друг от друга, стоят два кубика— это «ворота».

Логопед. Попробуй забить в ворота гол. Посмотри, как я это сделаю.

Логопед показывает, как дуть целенаправленно на шарик, чтобы он попал в ворота.

Инструкция.

Плыви, кораблик!

Оборудование: пластмассовые кораблики, таз с водой.

* * *

На невысокий стол логопед ставит таз с водой, в котором плавают пластмассовые кораблики. Необходимо, чтобы парус кораблика находился на уровне рта ребенка. По команде логопеда дети набирают воздух через нос и начинают плавно и медленно дуть на парус своего кораблика.

Инструкция.

Уточки

Оборудование: резиновая уточка с утятами (набор для купания), другие легкие резиновые или пластмассовые игрушки, плавающие на воде.

* * *

На невысоком столе поставить таз с водой, в котором плавают пластмассовые утка с утятами.

Логопед. Представьте, что это озеро. Пришла на озеро утка с утятами. Вот как плавает утка.

По команде логопеда дети набирают воздух через нос и начинают медленно и плавно дуть на утку.

Посмотри: утята уплыли далеко от мамы. Утка зовет утят к себе. Давай поможем утятам поскорее приплыть к маме-утке!

В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

Инструкция.

Бульки

Оборудование: стакан с водой, трубочки для коктейля разного диаметра.

* * *

В стакан, наполовину наполненный водой, логопед опускает трубочку для коктейля и дует в нее — пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность, затем дает трубочку ребенку и предлагает подуть.

Логопед. Давай сделаем веселые бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо — получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря!

По команде логопеда дети набирают воздух через нос и начинают медленно и плавно дуть в трубочку.

Инструкция.

Мыльные пузыри

Оборудование: пузырек с мыльным раствором.

* * *

Сначала логопед выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их, затем предлагает ребенку выдуть пузыри самостоятельно.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно выдувать мыльные пузыри.

Инструкция.

День рождения

Оборудование: зефир в шоколаде или пастила, маленькие свечки для торта, игрушечный мишка.

* * *

В зефир в шоколаде или пастилу логопед втыкает одну или несколько праздничных свечек — сегодня «день рождения мишки». Вместе с ребенком накрывают на стол, используя игрушечную посуду, «приглашают» гостей — зайчика и куклу, поют для мишки песенку. Затем торжественно вносят «праздничный торт» с зажженной свечой.

Логопед. У мишки сегодня день рождения. Ему исполняется один год. Давай поздравим мишку! Вот праздничный торт, помоги мишке задуть свечи.

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на свечу. *Инструкция.*

Перышко, лети!

Оборудование: птичье перышко.

* * *

Логопед подбрасывает перышко вверх и дует на него, не давая упасть вниз, затем предлагает подуть ребенку. По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на перышко.

Логопед обращает внимание ребенка на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

Инструкция.

Свистульки

Оборудование: детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.

* * *

Перед началом занятия следует подготовить свистульки. Логопед раздает детям свистульки и предлагает подуть в них. По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть в свистульку. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Инструкция.

Оркестр

Оборудование: различные детские духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки, губные гармошки.

* * *

Логопед раздает детям дудочки и предлагает поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе. По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно играть на дудочке.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе. *Инструкция.*

Музыкальный пузырек

Оборудование: чистый стеклянный пузырек (высота пузырька около 7 см, диаметр горлышка 1—1,5 см).

* * *

Логопед подносит пузырек к губам, дует в горлышко, извлекая из него

звук. Затем предлагает одному из детей подуть в другой пузырек. По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает сильно дуть на горлышко пузырька. Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует несколько секунд, не напрягаясь.

Инструкция.

Надуй игрушку!

Оборудование: различные надувные игрушки небольшого размера, воздушные шары.

* * *

Логопед раздает детям хорошо промытые резиновые надувные игрушки и предлагает их надуть. Дуть следует, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.

Логопед. Посмотрите, наши игрушки совсем больные — худенькие, без животиков. Как же с ними играть? Давайте надуем игрушки, чтобы они снова стали толстенькие, здоровые и веселые!

По команде логопеда ребенок набирает воздух через нос и начинает надувать игрушки.

Инструкция.

Вертушка

Оборудование: игрушка-вертушка.

* * *

Перед началом игры логопед делает игрушку-вертушку. Можно изготовить ее из бумаги и деревянной палочки.

Логопед показывает ребенку вертушку. На улице демонстрирует, как она начинает вертеться от дуновения ветра, затем предлагает подуть на нее самостоятельно.

Логопед. Давай сделаем ветер — подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуй еще сильнее — вертушка вертится быстрее.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Песня ветра

Оборудование: китайский колокольчик «песня ветра».

* * *

Логопед подвешивает колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предлагает подуть на него. Обращает внимание на то, какой мелодичный получается звук, затем предлагает подуть сильнее — звук стал громче.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Катись, карандаш!

Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

* * *

Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка лежит карандаш. Сначала логопед показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает подуть ребенку. Организуя игру в группе, можно устроить соревнование: двое детей сидят за столом, перед ними лежат карандаши. Дуть на карандаш можно только один раз. Побеждает тот, чей карандаш укатился дальше.

Веселые шарики

Оборудование: легкий пластмассовый шарик.

* * *

С шариками можно играть так же, как с карандашами (см. предыдущую игру). Логопед чертит на столе линию, затем берет шарик и кладет на середину стола (на линии). Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии. Побеждает тот, кто сумел сдуть шарик за линию, на противоположную сторону стола.

Воздушный шарик

Оборудование: обычный воздушный шар на ниточке, газовый воздушный шар.

* * *

Логопед подвешивает воздушный шар на уровне лица ребенка и дует на него так, чтобы он высоко взлетел, затем предлагает подуть ребенку.

Возможен более сложный вариант игры. Нужно подбросить воздушный шар вверх и предложить ребенку подуть на него несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол.

Если игра проводится в группе, можно организовать соревнование: двое детей (или небольшие команды) становятся напротив друг друга лицом к шарику (расстояние до шара 50—60 см) и одновременно начинают дуть. Побеждает тот, кому удалось послать шарик на противоположную территорию (можно разделить территорию при помощи ленточки или веревки).

Расти, пена!

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра, жидкость для мытья посуды.

* * *

Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится хорошо дуть через трубочку в стакан с водой (не пьет воду, не перегибает трубочку). Нужно добавить в воду немного жидкости для мытья посуды, затем взять трубочку и подуть в воду — с громким бульканьем на глазах у ребенка вырастет облако переливающихся пузырей. Затем предложить подуть ребенку. Когда пены станет много, можно подуть на нее.

После того как дети на индивидуальных занятиях научатся правильно дуть в трубочки, не проливать воду и т.п., можно проводить такое занятие в группе.

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕКСИЧЕСКИХ ТЕМ

Цели:

— развивать дыхание (сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность);

— добиваться умения длительно произносить звук на одном выдохе или многократно произносить звук на одном выдохе;

— учить на одном выдохе произносить 3—4 слога;

— правильно произносить фразу из 2—3 слов;

— слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 4 слов;

— слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 5—6 слов;

— слитно, на одном выдохе, произносить 1—2 стихотворные фразы;

— сочетать дыхание с проговариванием стихотворных текстов.

Зима

Снежинки

И.п.: о.с.[1] 1 — вырезанные из бумаги снежинки держать на уровне лица (вдох); 2 — на выдохе плавно дуть на снежинки. Следует добиваться, чтобы снежинки максимально отклонялись. Повторить 3—4 раза.

Вьюга

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносим тихо: «У-у-у-у!» — вьюга начинается; 3 — вдох носом; 4 — на выдохе произносить громко «У-у-у-у!»; 5 — вдох носом; 6 — на выдохе произносить тихо: «У-у-у-у!» — вьюга заканчивается. Повторить 2 раза.

Пурга

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить тихо: «В-в-в-в!» — пурга начинается; 3 — вдох; 4 — на выдохе произносить громко: «В-в-в-в!»; 5 — вдох; 6 — на выдохе произносить тихо: «В-в-в-в!» — пурга заканчивается.

[1] О.с. — стоя прямо, ноги вместе, руки опущены.

Повторить 2 раза.

Снег идет

И.п.: ноги вместе, руки подняты вверх. 1 — плавно опускать руки (вдох носом); 2 — на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Снег скрипит

И.п.: о.с. 1 — ходьба на месте (вдох носом); 2 — на выдохе произносить: «Скрип-скрип-скрип!». Повторить 3—4 раза.

Холодно зимой

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны (вдох); 2 — обхватить плечи руками и на выдохе произносить: «Бр! Бр! Бр!». Повторить 3—4 раза.

Погреемся

И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1 — вдох; 2 — быстро скрестить руки перед грудью, на выдохе произносить: «Ух-х-х! Ух-х-х!». Повторить 3—4 раза.

Греем ручки

И.п.: о.с. 1 — потирать «замерзшие» руки (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Х-х-х! Х-х-х!». Повторить 3—4 раза.

Снежки

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 — наклониться вниз, взять «снежок» (вдох); 2 — бросить «снежок», на выдохе произносить: «Оп! Оп! Оп!». Повторить 3—4 раза.

Катание с горки

И.п.: о.с. 1 — сед, руки вытянуть вперед (вдох); 2 — на выдохе произносить: «У-у-у-у-х!». Повторить 3—4 раза.

Катание на коньках

И.п.: стоя, левая рука за спиной, спина слегка согнута. 1 — имитировать катание на коньках (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хруп-хруп-хруп!

Хруп-хруп-хруп!». Повторить 3—4 раза.

Лепим снеговика

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 — наклон туловища вперед, поднимать «ком снега» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ком!». Повторить 3 раза.

Художественный материал

Вьюга

Вьюга воет:
— У-у-у!
Завертеть я вас могу.
Замести в большой сугроб.
Хоп-хоп-хоп,
Хоп-хоп-хоп.

Е. Алябьева

* * *

Снег, снег, снег, снег
Осыпает ветки.
На березе, на сосне
Снежные конфетки.

И. Векшегонова

Снегирек

Сел на ветку снегирек — ф-ф, ф-ф!
Брызнул дождик — он промок — ф-ф, ф-ф!
Ветерок, подуй слегка,
Обсуши нам снегирька — ф-ф, ф-ф!

Немецкая песенка

Тяжелый снег

Сыплет с неба снег-снежок,
Словно легкий пух-пушок.

Отчего ж, вздыхая тяжко,

Шепчет крыша: «Ох, как тяжко»?

Ц. Ангелов

* * *

Везет Сенька Саньку

С Сонькой на санках.

Санки — хлоп!

Сенька — вбок!

Санька — скок!

Соньку — с ног!

Детская потешка

* * *

Ветер веет, веет, веет,

Теплым снегом сеет, сеет

Пух да пух — бело кругом,

Сразу тихо-тихо стало.

Снег лежит, как одеяло.

Л. Квитко

Первый снег

Утром кот принес на лапах

Первый снег!

Первый снег!

Он имеет вкус и запах,

Первый снег!

Первый снег!

Я. Аким

* * *

Как на горке — снег, снег,

И под горкой — снег, снег,

И на елке — снег, снег,
И под елкой — снег, снег,
А под снегом спит медведь.
Тише, тише... Не шуметь!

И. Токмакова

Зимние забавы

Мы бежим с тобой на лыжах,
Снег холодный лыжи лижет.
А потом — на коньках,
Но упали мы. Ах!
А потом снежки лепили.
А потом снежки катили.
А потом без сил упали.
И домой мы побежали.

Н. Нищева

* * *

Рано-рано выпал снег.
Удивился человек.
— Это снег? Не может быть!
На дворе? Не может быть!
В октябре? Не может быть!
Неужели это снег? —
Удивился человек.

И. Суриков

Снежки

Будто мелом, будто мелом
Все мороз разрисовал.
Даже черный пудель белым
От снежинок сразу стал.

Сколько снега!

Сколько снега!

Чистый, легкий, как пушок.

Сколько снега!

Сколько снега!

Если в цель попал снежок!

А. Майский

Как на горке, на горе

Как на горке, на горе,

На широком на дворе,

Кто на санках,

Кто на лыжах,

Кто повыше,

Кто пониже,

Кто потише,

Кто с разбегу,

Кто на льду,

Кто на снегу.

С горки — ух,

На горку — ух,

Бух!

Захватывает дух!

А. Прокофьев

Едем на лошадке

Едем, едем на лошадке — цок-цок-цок!

По дороге зимней, гладкой.

Санки скрипят — ш-ш-ш!

Бубенчики звенят — динь-динь!

Дятел стучит — тук-тук-тук!

Вьюга свистит — с-с-с!

Белка на ветке орешки грызет — щелк-щелк!

Рыжая лисичка зайца стережет — ф-ф-ф!

Холод, холод — в-в-в!

Стужа — брр-брр!

Снег пушистый

Кружит, кружит — о-о-о!

Ехали мы ехали — цок-цок-цок!

Наконец доехали:

С горки — ух!

В ямку — бух!

Приехали!

Т. Тютюнникова

Весна

Ручеек журчит

И.п.: о.с. 1 — волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повторить 3—4 раза.

Ручеек звенит

И.п.: о.с. 1 — волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Дзынь-дзынь-дзынь!»; 3 — волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 4 — на выдохе произносить: «Жур-жур-жур!». Повторить 2—3 раза.

Сосульки звенят

И.п.: о.с. 1 — поднять руки вверх, вдох носом; 2 — ритмично опускать руки и на выдохе произносить: «Дин-дин-дон! Дин-дин-дон!». Повторить 3—4 раза.

Капель стучит по крыше

И.п.: о.с. 1 — плавный вдох, удары указательным пальцем правой руки по левой ладошке; 2 — на выдохе произносить: «Тдд-тдд! Тдд-тдд!». Повторить 3—4 раза.

Весна

Снова к нам пришла весна,
Сколько света и тепла!
Тает снег, журчат ручьи,
Скачут в лужах воробьи.
Слышен звонкий птичий крик:
«Чик-чирик, чик-чирик!»

И.п.: о.с. 1 — вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Чик-чирик, чик-чирик!».

Художественный материал

Апрель

Кап-кап-кап — звенит капель,
Приближается апрель.
Пробежал в саду ручей,
Прилетели сто грачей.
А сугробы тают, тают,
А цветочки расцветают.

Н. Нищева

* * *

Каплями забулькав,
Плакала сосулька:
— Я хотела сесть повыше,
Я хотела влезть на крышу,
Я ступила на карниз
И боюсь свалиться вниз!

Кап! Кап! Кап!

Н. Полякова

Песенка капели

Кап, кап, я — капель,
У меня в апреле
На весеннем тепле
Капельки поспели.
Кап, кап — на скамью,
Детям на игрушки,
Кап, кап — воробью
Прямо по макушке!

М. Борисова

* * *

Шаловливые сосульки сели на карниз.
Шаловливые сосульки посмотрели вниз.
Посмотрели. Чем заняться?
Стали каплями кидаться.
Целый день идет трезвон:
Дили-дили, дили-дон!

Т. Тютюнникова

* * *

Ау, ау, аукаем!
Весну приаукиваем:
Март, март
Солнцу рад;
Апрель, апрель
Откроет дверь;
Май, май —
Сколько хошь гуляй!

Ау, ау, аукаем!

Детская закличка

Диалог Зимы и Весны

Говорит Весна:

— Сестра, уходить тебе пора!

А Зима Весне в ответ:

— Нет! Нет! Нет!

Говорит Весна тогда:

— Да! Да! Да! Да!

— Тают горки во дворах?

— Ах! Ах! Ах! Ах!

— А на речке треснул лед?

— Вот так! Так вот!

А. Лойко

Заботливое солнышко

Солнце с неба посылает
Лучик, лучик, лучик
И им смело разгоняет
Тучи, тучи, тучи.
Летом нежно согревает
Щечки, щечки, щечки.
А весной на носик ставит
Точки, точки, точки.
Золотят веснушки деток.
Очень нравится им это!

Е. Алябьева

Капли

Стало солнце пригревать,
Стали капельки стучать.

Капля — раз, капля — два,
Капли медленно сперва.
Поскорее, поскорее,
Все быстрее и быстрее.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Побежали ручейки,
Их попробуй, догони!

М. Картушина

Гуси возвращаются

Га-га-га, га-га-га,
Дома стаяли снега,
Понемногу —
В путь-дорогу!
Ох, дорога нелегка!
Га-га-га, га-га-га,
Облетаем облака.
Выше! Ниже!
Вижу! Вижу!
Вон знакомая река!
Над просторами долин
Развернись, гусиный клин! —
Мы вернулись!
Мы вернулись!
Мы родной земли коснулись!

А. Матутис

* * *

Удивительный трам-трам
В первый день весенний.

Заглянул он к нам,
Напевая песенку:
— Трам! Трам! Трам!
Мы его спросили:
— Из каких вы стран?
Он ответил весело:
— Трам! Трам! Трам!
Мы его спросили:
— Вы надолго к нам?
Он ответил вежливо:
— Трам! Трам! Трам!
— Ну а как зовут вас,
Скажете вы нам?
Снова он ответил:
— Трам! Трам! Трам!
Мы в недоумении,
Больше ни гу-гу,
Слово «трам» сосулькою
Пишем на снегу.
А потом наоборот
Написали ТРАМ и вот
Догадались сами:
Март шутил над нами.

Н. Подлесова

Лето

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 — «ловить капли» (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить 3—4 раза.

Идем по лужам

И.п.: о.с. 1 — ходьба на месте (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3 — ходьба на месте (вдох); 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 вправо-влево; 2 — на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повторить 3—4 раза.

Загораем

И.п.: о.с. 1 — поднять руки на затылок, вдох, посмотреть вверх на солнышко; 2 — опустить руки вниз через стороны, выдох, голову опустить в и.п. Повторить 3—4 раза.

Тянем руки к солнышку

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 — вдох, поднимать руки вверх; 2 — выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Отдыхаем

И.п.: лежа, руки лежат на верхней части живота. 1 — вдох через нос, при вдохе передняя стенку живота и подложечную область поднять и выпятить; 2 — при выдохе переднюю стенку живота опустить. Следить, чтобы верхний плечевой пояс был неподвижен. Рука контролирует правильность выполнения упражнения. Повторить 3—4 раза.

Подуем на плечо

Подуем на плечо,	*Дети делают вдох и выдох с поворотом головы вправо.*
Подуем на другое.	*Вдох и выдох с поворотом головы влево.*
Нам солнце горячо	*Вдох, выдох с подъемом головы.*
Пекло дневной порою.	*Вдох, выдох с подъемом головы.*

Подуем мы на грудь	*Вдох, выдох с опусканием головы.*
И грудь свою остудим.	*Вдох, выдох с опусканием головы.*
Подуем мы на облака	*Вдох, выдох с круговым движением головы.*
И остановимся пока.	
Руки к солнцу поднимаю	*Вдох, максимально длительный выдох.*
И вдыхаю, и вдыхаю.	
Ну а руки опускаю,	
Воздух тихо выдыхаю.	
Это очень хорошо,	
Что сегодня дождик шел!	
Ф-ф-ф!	

М. Картушина

Художественный материал

* * *

Кап-кап, тук-тук,
Дождик по дорожке.
Ловят дети капли эти,
Выставив ладошки.

Г. Бойко

* * *

Лужи, лужи, лужицы —
Дождика следы.
Лужи, лужи, лужицы,
Полные воды.

Е. Рыбак

Дождик — кап! Дождик — кап!
То сильней, то тише.
Не стучи, не стучи,

Не стучи по крыше!

Непослушный какой!

Погоди, не лейся!

Заходи к малышам

И в тепле погрейся!

В. Неверова

Осень

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!». Повторить 3—4 раза.

Идем по лужам

И.п.: о.с. 1 — ходьба на месте (вдох); 2 — на выдохе произносить: «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 вправо-влево; 2 — на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повторить 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 — плавный 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

Явления природы

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 головой (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 стороны; 2 — задержать дыхание на 3—4 с; 3 — улыбнуться, произносить «с-с-с», выдыхая воздух и втягивая живот. Руки вытянуть вперед, 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 отрывистыми 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.*

Художественный материал

* * *

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

Дикие Животные

Волк

Серый, зубастый,

По полю рыщет,

Телят, ягнят ищет.

(Волк.)

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 — вдох-выдох, туловище слегка наклонить вперед, правую руку выпятить перед собой; 2 — вдох, и.п.; 3 — выдох, то же левой рукой, и.п. Повторить 3—4 раза.

Олень

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 — вдох-выдох, руки вперед; 2 — вдох, руки в стороны, выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Мышонок шуршит

И.п.: ноги вместе, руки-«лапки» согнуты в локтях перед грудью. 1 — перебирать «лапками» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Шур-шур-шур!»; 3 — перебирать «лапками» (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Шу-шур-ши!»; 5 — перебирать «лапками» (вдох); 6 — на выдохе произносить: «Шур-шур! Ши-ши!». Повторить 2 раза.

Сердитый ежик

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 — наклониться, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа (вдох); 2 — на выдохе произносить «п-ф-ф-ф», затем «ф-р-р». Повторить 3—4 раза.

Еж

Вот свернулся еж в клубок,	*Дети сидят на корточках (вдох).*
Потому что он продрог.	
— Ох-ох-ох!	*Произносят на выдохе жалобно.*
Лучик ежика коснулся.	
Ежик сладко потянулся:	*Потягиваются (вдох).*
— Ай-ай-ай!	*Произносят на выдохе весело.*
Дом большой, дом маленький.	
У медведя дом большой.	
— Ой-ой-ой!	*Вытягивают руки в стороны, вверх.*
А у зайца маленький.	
— Ай-ай-ай!	*Приседают, опускают голову, обхватывают колено руками.*
Мишка наш пошел домой.	*Идут вразвалочку.*
— Ой-ой-ой!	
Да и крошка заинька.	*Прыгают на двух ногах. Все звукосочетания произносят на выдохе.*
— Ай-ай-ай!	

Художественный материал

* * *

По деревьям скок-скок
Да орешки щелк-щелк!
Это белка-попрыгунья,
Попрыгунья-хлопотунья.

Латышская песенка

* * *

Раз, два, три, четыре, пять —
Вышел зайчик погулять.
Что нам делать? Как нам быть?

Нужно заиньку ловить.

Снова будем мы считать:

Раз, два, три, четыре, пять!

А. Бондаренко

Ежик

По сухой лесной дорожке —

Топ-топ-топ — топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик.

Ищет ягодки, грибочки

Для сыночка и для дочки.

Топ-топ-топ! Топ-топ-топ!

И. Лопухина

Заячий след

В лесу недолго до беды,

Но заяц — не простак.

Умей запутывать следы —

Вот так!

Туда, сюда петляет след,

Вперед, назад и вбок.

Где заяц был, там зайца нет —

Прыг-скок!

В. Берестов

Лесной переполох

В весенний, ясный теплый день

На голый лес упала тень.

Охватил зайчонка страх —

Ах, ах, ах!

Страшный коршун в небесах —

Ах, ах, ах!

Убегайте все быстрей! —

Эй, эй, эй!

Берегитесь злых когтей —

Эй, эй, эй!

Там, где коршун, — там беда, —

Да, да, да!

Острый клюв — не ерунда —

Да, да, да!

Заяц лапой бьет в чурбан —

Бан, бан, бан!

Как в огромный барабан —

Бан, бан, бан!

Полетел сигнал тревоги над землей:

Уноси скорее ноги —

Ой, ой, ой!

А. Вольский

Шумный Ба-бах

В очень громких сапогах

Ходит по лесу Ба-бах!

И, заслышав этот звук,

В ветках спрятался Тук-тук,

На сосну взбежал Цок-цок,

В чащу кинулся Прыг-скок.

Чик-чиришка в листья — порх!

Шебуршонок в норку — порх!

Тихо-тихо все сидят

И, хихикая, следят,

Как шумит в лесу Ба-бах

В очень громких сапогах!

Дж. Ривз

Домашние животные

Кошка мяукает

И.п.: о.с. 1 — перебирать «лапками» перед собой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Мяу-мяу! Мяу-мяу!». Повторить 2—3 раза.

Кошка засыпает

И.п.: сидя на стуле. 1 — положить ладони под правую щеку (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Мр-р-р! М-р-р!»; 3 — положить ладошки под левую щеку (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Мр-р-р! Мр-р-р!». Повторить 2—3 раза.

Кошка сердится

И.п.: стоя на четвереньках. 1 — выгнуть спину (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Фр-р-р! Фр-р-р!». Повторить 3—4 раза.

Кошка ловит мышку

И.п.: о.с. 1 — делать хватательные движения руками (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Цап-царап! Цап-царап!». Повторить 3—4 раза.

Кошка и котенок

И.п.: о.с. 1 — вдох носом; 2 — на выдохе произносить громко, низким голосом: «Мяу-мяу!»; 3 — вдох носом; 4 — на выдохе произносить тихо, высоким голосом: «Мяу-мяу!». Повторить 2—3 раза.

Собака лает

И.п.: о.с. 1 — вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Ав-ав-ав! Ав-ав-ав!». Повторить 3—4 раза.

Собака рычит

И.п.: о.с. 1 — вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Р-р-р! Р-р-р!».

Повторить 3—4 раза.

Ослик

И.п.: о.с. 1 — опустить голову вниз, идти на пятках назад (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Иа-иа-иа! Иа-иа-иа!». Повторить 3—4 раза.

Баран

И.п.: о.с. 1 — опустить голову вниз, идти вперед (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Бее-бее-бее! Бее-бее-бее!». Повторить 3—4 раза.

Лошадка

И.п.: о.с. 1 — «потряхивать гривой» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «И-го-го! И-го-го!». Повторить 3—4 раза.

Конь

И.п.: о.с. 1 — «бить копытцем» правой ноги (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Цок-цок-цок! Цок-цок-цок!»; 3 — «бить копытцем» левой ноги; 4 — на выдохе произносить: «Цок-цок-цок! Цок-цок-цок!». Повторить 2—3 раза.

Лошадь фыркает

И.п.: о.с. 1 — помахивать головой — «гривой» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Фр-р-р-р! Фр-р-р-р!». Повторить 3—4 раза.

Корова

И.п.: о.с. 1 — приставить указательные пальцы ко лбу, голову опустить (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Му-му-му! Му-му-му!». Повторить 3—4 раза.

Коза

И.п.: о.с. 1 — вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Ме-ме-ме! Ме-ме-ме!». Повторить 3—4 раза.

Свинья

И.п.: о.с. 1 — покачивать головой вверх-вниз (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хрю-хрю! Хрю-хрю!». Повторить 3—4 раза.

Пастушок играет

И.п.: о.с. 1 — поднести руки ко рту, «держим дудочку» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ту-ру-ру! Тр-ру-ру!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Та-ра-ра! Та-ра-ра!
Ушли кони со двора!
Две собачки очень строго
Нам сказали у порога:
— Ав-ав-ав! Ав-ав-ав!
Рано-рано два барана
Застучали в ворота:
Тра-та-та и тра-та-та!
Баю-бай, баю-бай!
Ты, собачка, не лай!
Белолапа, не скули.
Мою Таню не буди!

Детские потешки

* * *

Я стройный и красивый,
Я потряхиваю гривой.
И копытами: топ-топ.
А по камню: цок-цок!
Ослик, ослик дорогой,
Рот, пожалуйста, открой,
Затруби и загуди,
Всех лентяев разбуди.

Английская песенка

* * *

Бу-бу, я рогатый,
Бу-бу, я хвостатый,
Бу-бу, я ушастый,
Бу-бу, очень страшный,
Бу-бу, испугаю,
Бу-бу, забодаю.

Литовская песенка

* * *

Повстречались
Два котенка: «Мяу-мяу!», —
Два щенка: «Гав-гав!», —
Два жеребенка: «Иго-го!», —
Два козленка: «Ме-е-е!», —
Два теленка: «Му-у-у!»
Смотри, какие рога!

Детская потешка

* * *

Бегут, бегут со двора
Гулять, гулять во луга:
Свинка-толстоспинка — чахи-ряхи,
Коза-дерибаза — мека-бека,
Баран-крутороган — чики-брики,
Корова-комола — буки-муки,
Конь-брыконь — иги-виги.

Детская потешка

* * *

Ранним-рано поутру

Пастушок: ту-ру-ру-ру!
А коровки в лад ему
Затянули: «Му-му-му!»
Ты, коровушка, ступай,
В чисто поле погуляй,
А вернешься вечерком,
Нас напоишь молочком.

Детская потешка

* * *

Я козочка Ме-ке-ке,
Я гуляю на лужке,
Острые рожки,
На самой макушке —
Бархатные ушки,
Язык полотняный,
Хвостик конопляный...

Литовская песенка

* * *

Ходит конь по бережку,
Ходит по зеленому.
Он головушкой помахивает,
Черной гривушкой потряхивает,
Золотой уздой побрякивает.
Все колечушки-то —
Бряк, бряк, бряк!
Золотые они —
Звяк, звяк, звяк!

Детская потешка

* * *

Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп!
Ты лети, конь, скоро-скоро,
Через реки, через горы!
Все-таки в галоп-гоп-гоп!
Трух-трух! Рысью, милый друг!
Ведь сдержать-то станет силы.
Рысью, рысью, конь мой милый!
Трух-трух-трух!
Не споткнись, мой друг!

Детская потешка

* * *

Ты пасись, коровка, дольше,
Рале, рале.
Молочка неси побольше,
Рале, рале.
Клеверком питайся спелым,
Рале, рале.
Молочко чтоб было белым,
Рале, рале.
По долам ходи, по горкам,
Рале, рале.
Дома ждем тебя с ведерком,
Рале, рале.

Литовская песенка

* * *

Ток-ток-ток, ток, ток.
— Это кто, кто?

— Это кот-коток,
Острый коготок!
Этот кот — ребенок —
Маленький котенок!
Тук-тук, тук-тук, тук.
— Это кто тут?
— Это бык-бычок,
Беленький бочок!
Он совсем ребенок,
Маленький теленок.

И. Лопухина

* * *

Петушок проснулся поутру,
Заиграл на дудке: ту-ру-ру.
Пастушку мы будем помогать,
Пастушку мы будем подпевать.
На лугу коровка — му-му-му!
Розовые свинки — хрю-хрю-хрю!
А козел рогатый — ме-ме-ме!
Баран бородатый — бе-бе-бе!
Замяукал котик — мяу-мяу!
А собачка лает — ав-ав-ав!
А в лесу кукушка все — ку-ку, ку-ку!
Петушок веселый спел — ку-ка-ре-ку!
А в саду зеленом детвора
Распевает песни — та-ра-ра!

Детская потешка

Спасибо, корова!

Говорит корова: «Му-у!»
Это по-коровьему:
«Здравствуйте!»
Говорит корова: «Му-у!»
Это по-коровьему:
«Вкусно!»
Говорит корова: «Му-у!»
Это по-коровьему:
«Кушайте!»
Мы ее благодарим —
Мы корове говорим:
«Спасибо, ко-ро-ва!»

В. Гусев

* * *

На собаке ехали,
До будки доехали —
Тяв-тяв-тяв.
На коровке ехали
До хлева доехали —
Му-му-му.
На овечке ехали,
До ворот доехали —
Тук-тук-тук.
На козочке ехали,
До луга доехали —
Тупы-тупы-тупы.
На лошади ехали,

До двора доехали —

Цок-цок-цок. Тпру!

Приехали!

Детская потешка

* * *

— Эй, лошадка! И-го-го!

— Но, лошадка. Но, но!

Скок, лошадка, скок, скок!

Цок, копытца! Цок, цок!

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп-гоп!

Колокольчик — дон-дон!

Громче-громче звон, звон!

Гоп, лошадка! Гоп-гоп!

Тпру, лошадка! Стоп, стоп!

И. Лопухина

Пастушок

Крикнул громко солнышку Пастушок:

— Опускайся, солнышко, на лужок.

На лугу зеленом погости,

Будем с тобой козочку мы пасти.

— Нет, — сказало солнышко, — не спущусь,

Козочка бодается, я боюсь.

Услышала козочка, закричала:

— Ме-е-е!

Я тебя не трону, приходи ко мне!

Пастушка попросим мы нам сыграть,

Будем с тобой, солнышко, танцевать.

Заиграл на дудочке Пастушок,
Опустилось солнышко на лужок.
Громче-громче, дудочка: «Ду-ду-ду!»
Пляшет солнце с козочкой на лугу!

Н. Подлесова

* * *

Котенок мамочку зовет
— Мяу-мяу, мяу, мяу.
Он не напился молочка:
— Мало-мало, мало-мало.
Покормит мама молочком:
— Мур-мур-мур, мур-мур-мур.
Свернется маленьким клубком:
— Ур-ур-ур, ур-ур-ур.
Потом с клубочком поиграет:
— Цап-цап-цап, цап-цап-цап.
И нитку быстро размотает:
Ап-ап-ап, ап-ап-ап.

Е. Алябьева

* * *

Кошка хвостиком играла —
Вот так! Вот так!
Веселилась, хохотала —
Вот так! Вот так!
Мячик по полу катала —
Вот так! Вот так!
И по комнате скакала —
Вот так! Вот так!

А потом устала кошка —
Вот так! Вот так!
И поплакала немножко —
Вот так! Вот так!
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем кошку утешать.

Н. Пикулева

Дикие птицы

Кукушка

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Ку-ку! Ку-ку!». Повторить 3—4 раза.

Дятел

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Тук-тук-тук!». Повторить 3—4 раза.

Синичка

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Синь-тень!». Повторить 3—4 раза.

Ворона

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Кар-кар!». Повторить 3—4 раза.

Голубь

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Гру-гру!». Повторить 3—4 раза.

Журавли

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Курлы-курлы!». Повторить 3—4 раза.

Сорока

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Стррр-стррр!». Повторить 3—4 раза.

Глухарь

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Чур-фы! Чур-фы!». Повторить 3—4 раза.

Воробей

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Чик-чирик! Чик-чирик!». Повторить 3—4 раза.

Грач

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — и.п., на выдохе произносить: «Крак-крак!». Повторить 3—4 раза.

Аист

И.п.: о.с. 1 — на выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, вынести вперед, зафиксировать состояние; 2 — сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Крылья

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 — опустить руки вниз (выдох). Повторить 4—5 раз.

Улетают птицы

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — глубокий вдох; 2 —

медленный выдох, произносить: «На ю-у-у-у-г!». Повторить 3—4 раза.

Цапля расправляет крылья

И.п.: ноги на ширине плеч, ладони прижаты к груди. 1—2 — глубокий вдох, руки развести в стороны; 3—4 — выдох. Повторить 3—5 раз.

Далеко-высоко

— Куда, птицы, летите?	*Дети делают глубокий вдох*
— Далеко-о-о! *носом.*	*Слова произносят на максимально длительном выдохе.*
— Как, птицы, летите?	*То же.*
— Высоко-о-о!	

Художественный материал

* * *

Грач летает над рекой:
— Кра-кра-кра!
Поглядите-ка, какой
Рак-рак-рак!

А. Шибаев

* * *

Голосисты эти птицы
И нарядны, словно ситцы!
«Фью-ти, фью-ти, фью-ти, фью!
Фью-ти, фью-ти гнезда вью!»

И. Лямин

* * *

Люли, люди, люли!
Прилетели гули.
Сели на кровать,
Стали ворковать.

Детская потешка

* * *

Тра-ля-ля, тра-ля-ля!
Расступись, конопля!
Пара пегих жеребят
Воробьиху быстро мчат.

Латышская песенка

* * *

Тили-тили-тили-бом,
Воробей идет пешком.
Мастерит он дудочку,
Дудочку-погудочку.

Латышская песенка

* * *

Пляшут дрозд и свиристель,
Крылышками машут.
Жура-жура-журавель
Вместе с ними пляшет.

Литовская песенка

* * *

Синица летела и села на дом,
На самый конек.
Села и пела:
— Чи-чи, чи-чи-до.
Славный денек!

Югославская песенка

* * *

Чижик в клеточке сидел,
Чижик в клетке громко пел:

— Чу-чу-чу, чу-чу-чу!
Я на волю улечу!
О чем поют воробушки
В последний день зимы?
— Мы выжили!
— Мы выжили!
— Мы живы! Живы мы!

В. Берестов

* * *

Трещала с самого утра:
«Пор-р-ра! Пор-р-ра!»
А что — пора?
Такая с ней морока,
Когда трещит сорока.
Стриж,
Стриж-стригунок,
Отстриги мне
Лоскуток
Голубого неба —
Дам краюху хлеба!

Югославская песенка

* * *

Ласточка — тивит-тивит! —
К нам летит,
Ах, к нам летит!
А под крылышком ее
Весна сидит,
Ах, весна сидит!

Армянская песенка

Несговорчивый удод

Шла Марина с огорода,
Под кустом нашла удода.
А удод ей: «Ду-ду-ду,
Жить у вас я не буду!
К старой бабке убегу,
Даст мне бабка творогу!»

Чешская песенка

Воробей

Скачет, скачет воробей,
Кличет маленьких детей:
— Киньте крошек воробью —
Я вам песенку спою,
Чик-чирик!
Киньте просо и ячмень —
Буду петь вам целый день,
Чик-чирик!

Белорусская песенка

Пеночка

Тинь-тинь, тень-тень,
Тинь-тинь, тень-тень —
Это пеночка лесная
Песни учит целый день.
Рядом с ней в дубовой роще
Песни иволга поет.
То как флейта, заиграет,
То как кошка, заорет.

О. Зыкова

Серый ворон

Старый ворон стар, стар, стар.
Утром рано встал, встал, встал.
Говорит он: «Кар, кар, кар,
Как я долго спал, спал, спал.
Мне приснился пир, пир, пир —
Ароматный сыр, сыр, сыр,
Только жаль, что в нем — кыр, кыр, —
Было столько дыр, дыр, дыр!»

М. Бородицкая

Ворона

Ты, ворона, всех пугаешь:
«Карр-карр-карр!»
Может, ты кого ругаешь?
«Карр-карр-карр!»
— Нет же, — отвечает птица, —
В школу я пойду учиться
И с тебя беру пример —
Повторяю букву Р:
«Карр-карр-карр!»

А. Алланазаров

* * *

— Гуля, сизый голубок!
Сядь на ветку, на дубок!
— Я бы сел, да совушка,
Нечесана головушка,
Там глазками — луп-луп!
А ножками — туп-туп!

На дубок я не хочу,
Я за речку полечу —
Во зеленую долину,
На веселую рябину.

Удмуртская песенка

Кукушка

О птицах не вспоминаю,
Все летаю и летаю,
Посижу я на суку,
Покричу — ку-ку, ку-ку.
И в чужие гнезда яйца
Отложу я без стыда,
Потому что я — кукушка —
Своего не вью гнезда.
Я кричу — ку-ку, ку-ку,
Клюв не раскрывая.
Посмотрите на меня,
Я одна такая!

О. Зыкова

* * *

Птичка песенку поет:
— Тинь, тинь, тинь.
Скоро солнышко взойдет.
Тинь, тинь, тинь.
Комары проснутся скоро.
Тинь, тинь, тинь.
Вот тогда наемся вволю.
Тинь, тинь, тинь.

Деткам мошек принесу.
Тинь, тинь, тинь.
В клювик наберу росу.
Тинь, тинь, тинь.
Поучу птенцов летать,
Крылья смело расправлять.
Тинь, тинь, тинь.

Е. Алябьева

* * *

Есть такая палочка —
Палочка-застукалочка.
Застукалкой постучишь —
Вылетает синий чиж.
Чиж! Чиж! Чиж! Чиж!
У чижа, у чиженьки
Хохолочек рыженький.
Чиж! Чиж! Чиж! Чиж!
А на лапке маленькой
Лапоточек аленький.
Чиж! Чиж! Чиж! Чиж!

Н. Венгров

* * *

Чирик-чик-чик.
Летит над полем птичка.
Чирик-чик-чик.
Что несет синичка?
Чирик-чик-чик.
Несет она травинку.

Чирик-чик-чик.

Зачем нужна травинка?

Чирик-чик-чик.

Несет травинку птичка.

Чирик-чик-чик.

Гнездо совьет синичка.

Чирик-чик-чик

Осетинская песенка

Пестрый дятел

А с вершины — тук-тук-тук,

Раздается дятла стук.

Долбит клювом он кору,

Пищу ищет в ней к столу.

Подойдем к нему поближе.

Только не кричи: «Не вижу!» —

Птицу этим ты вспугнешь,

А потом уж не найдешь.

Крепкий клюв имеет птица,

Им работать — мастерица.

Только слышим ее стук —

Тук-тук-тук да тук-тук-тук.

В. Гаазов

Ночные птицы

Ночью рядышком летают

Филин, сыч да и сова.

Крыс, мышей уничтожают

Вплоть до самого утра.

Утром — сразу спать в дупло,

Ведь в лесу уже светло.

Филин утром, как слепой,

А стемнеет — за разбой.

Все они ночные птицы,

День проспят, а в ночь летят:

«Ух-ух-ух!» — они кричат.

О. Зыкова

Домашние птицы

Петух

И.п.: о.с. 1 — мах руками (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку!». Повторить 3—4 раза.

Куры

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. 1 — махи согнутыми руками в локтях (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Куд-куд-куда?!». Повторить 3—4 раза.

Курица и цыплята

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. 1 — махи согнутыми руками в локтях (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!»; 3 — руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, выполнять маленькие прыжки (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Пи-пи-пи! Пи-пи-пи!». Повторить 2 раза.

Индюк

И.п.: о.с. 1 — вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Бл-бл-бл! Бл-бл-бл!». Повторить 3—4 раза.

Гуси

И.п.: о.с. 1 — большие махи руками (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Га-га-га! Га-га-га!». Повторить 3—4 раза.

Гуси шипят

И.п.: о.с. 1 — прямые руки отодвинуть назад, шею вытянуть, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Утки

И.п.: ноги на ширине плеч, руки отведены назад. 1 — перевалиться с ноги на ногу, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Белые гуси вышли на луга,
Закричали гуси Га-га-га!»

* * *

Сели куры на забор
И пустились в разговор:
«Ко-ко-ко. Ко-ко-ко!
Мы взлетели высоко!»

* * *

Просто так, по пустяку,
Не пою «кукареку»,
Утро привечаю.
Солнышко встречаю.

М. Мревлишвили

* * *

Куд-куда? Куд-куда?
Ну-ка, ну-ка все сюда!
Ну-ка, к маме под крыло!
Куд-куда вас понесло?

В. Берестов

* * *

Ку-ка-ре-ку! Кур стерегу!
Ку-дах-тах-тах! Снеслась в кустах!
Пи-пи-пи! Воды попить!
Мур-мур-мур! Пугаю кур!
Кра-кра-кра! Завтра дождь с утра!
Му-у! Молока кому?

А. Барто

* * *

Петушок запоет,
Лишь солнце взойдет.
— Ку-ка-ре-ку! Солнце взошло!
Ку-ка-ре-ку! Утро пришло!
Просыпайтесь! Поднимайтесь!
За работу принимайтесь!

Детская потешка

* * *

Наши уточки с утра:
«Кря-кря-кря-кря!»
Наши гуси у пруда:
«Га-га-га-га!»
А индюк среди двора:
«Бал-бал, балды-балды!»
Наши гуленьки вверху:
«Гру-гру!»
Наши курочки в окно:
«Ко-ко-ко!»
А как Петя-петушок

Раным-рано поутру
Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!»

Детская потешка

Встанем на зарядку

— Ребятки-гусятки!
— Га-га-га!
— Встанем на зарядку!
— Да-да-да!
— Крыльями помашем!
— Га-га-га!
— Весело попляшем!
— Да! Да! Да!

И. Черницкая

* * *

Петя в желтых сапогах
Ходит по песку,
А потом как закричит:
«Ку-ка-ре-ку!
Выходите, курочки,
Собирайте крошки,
Жучков, паучков
На моей дорожке».
Куры крыльями махали —
Ко-ко-ко, ко-ко-ко!
Куры носиком стучали —
Ко-ко-ко, ко-ко-ко!
«Дай нам, Петя, крошки,
Крошек не жалей!

Дай еще немножко,

Будет веселей!

Ко-ко-ко, ко-ко-ко!»

А. Ануфриева

Ку-ка-ре-ку-у!

Петушок наш на заре

Кукарекнул во дворе.

Разнеслось ку-ка-ре-ку-у!

Очутилось в речке КУ.

Лягушата на реке

Закричали:

— Ква-ке-ке!

Крепко спавшего щенка

Разбудить спешило КА.

Щекотало, щекотало, щекотало за бока.

А раскатистое РЕ

Очутилось на горе,

Потянуло из-за круч

Солнце красное за луч.

К человеку мчалось КУ:

«Что лежишь ты на боку?

Ну-ка, выйди на крылечко,

Ждут тебя и лес и речка!»

Н. Подлесова

Животные Жарких стран

Слон

У него огромный нос,

Будто нос лет тыщу рос. *(Слон.)*

И.п.: сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 — вдох-выдох, туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 2 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Слон пьет воду

И.п.: о.с. 1 — вытянуть губы трубочкой и сделать глубокий вдох, втягивая воздух в себя; 2 — выдох. Повторить 3—4 раза.

Змея

Лежит веревка,

Шипит плутовка.

(Змея.)

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1 — вдох-выдох, руки вытянуть вперед («Ш-ш-ш!»); 2 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Крокодил

По реке плывет бревно,

Ох и злющее оно.

(Крокодил.)

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — вдох, руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 — выдох, и.п. Повторить 3— 4 раза.

Разговор обезьян

И.п.: о.с. 1 — на вдохе делать небольшие приседания; 2 — на выдохе произносить: «Ух-ух-ух! Ух-ух-ух!». Повторить 3—4 раза.

Рычание тигра и тигренка

И.п.: о.с. 1 — на вдохе руками имитировать движения «лап тигренка» перед собой; 2 — на выдохе произносить громко низким голосом: «Р-р-р!»; 3 — на вдохе руками имитировать движение «лап тигренка» перед собой; 4 — на выдохе произносить тихо высоким голосом: «Р-р-р!». Повторить 2—3 раза.

* * *

— Вот бы...

Вот бы...

Вот бы мне

Прокатиться на слоне!

Слон подумал:

«Вот бы мне

Покатать их на спине!»

В. Горбачёва

* * *

Обезьянка Чи-чи-чи

Продавала кирпичи.

Подбежал тут к ней зайчонок:

— Не продашь ли кирпичонок?

— Нет! — сказала Чи-чи-чи. —

Продаю я кирпичи.

Знай, зайчонок,

Нет слова «кирпичонок»!

Детская песенка

* * *

Рано утром на полянке

Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ!

Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, верх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Руки вниз — и наклонились.

На пол руки положили.

А теперь на четвереньках

Погуляем хорошенько.

А потом мы отдохнем,

Посидим и спать пойдем!

И. Лопухина

Насекомые

Пчелы жужжат

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох); 2 — и.п., на выдохе произносить: «Ж-ж-ж!». Повторить 3—4 раза.

Комар звенит

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох); 2 — и.п., на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3—4 раза.

Лови комара

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — на вдохе хлопать в ладоши перед собой на уровни груди, лица, над головой; 2 — на выдохе произносить: «З-з-з! З-з-з!». Повторить 3—4 раза.

Веселая пчелка

И.п.: о.с. 1 — поворот вокруг себя (вдох); 2 — на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3—4 раза.

Шмель летит

И.п.: о.с. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Гу-жу! Гу-жу!». Повторить 3—4 раза.

Сверчок

И.п.: о.с. 1 — присесть (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Чок-чок-чок!». Повторить 3—4 раза.

Муха в паутине

И.п.: о.с. 1 — перебирать «лапками» перед собой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3—4 раза.

Жук

Усы раздвинув смело, *Дети сидят, раздвинув руки.*
Жуки жужжат в траве.
— Ж-ж-ж-у, — *Произносят длительно на выдохе.*
Сказал крылатый жук. —
Посижу и пожужжу: — *Складывают руки на груди.*
Ж-ж-ж-у! *Произносят длительно на выдохе.*
— Жук, жук, пожужжи,.
Где ты прячешься, скажи?
— Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я на дереве сижу.
— Жук, жук, пожужжи,
Где ты прячешься, скажи?
— Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я летаю и жужжу.

Н. Френкель

Художественный материал

* * *

Золотистый, как из бронзы,
Жук кружится возле розы
И жужжит: «Жу-жу, жу-жу!
Очень с розами дружу!»

Л. Ульяницкая

А кузнечик, а кузнечик,
Ну совсем как человечек,

Скок, скок, скок, скок
За кусток,
Под мосток
И молчок!

К. Чуковский

* * *

— Эй! Пчела! Ты где была?
— Тут и там.
— Где летала?
— По лугам.
— Что ребятам принесла?
— Мед! — ответила пчела.

Г. Сапгир

* * *

Чок-чок-чок!
На печи сверчок,
На печи сверчок,
А за печкой паучок.
А ты ляг на бочок —
И молчок.

Детская считалка

Надоедливые мухи

Чай душистый пьем, пыхтим:
— Уф-уф-уф, уф-уф-уф.
Отгоняем веткой мух.
Мух-мух-мух, мух-мух-мух.
А они в варенье сели,
Ели-ели, ели-ели.
Так нам мухи надоели!

Мы варенье быстро съели.

Е. Алябьева

Пчелка

Села в полдень искристый
Пчелка в клевер душистый.
Снял шалун колпачок
И накрыл им цветок.
«Ж-ж!» — и пчелка мальчонку
Укусила в ручонку.
— Не ломай мой цветок,
Дай собрать мне медок.
Им ведь всех и тебя
Угощать буду я!

В. Паспалеева

Вечером

— Кив-кив-кив, беда, беда! —
Индюшата плачут. —
Темнотища-темнота
Нашу маму прячет!
Нам домой не попасть,
Угодим мы волку в пасть!
Вдруг с гнилушки на сучок
Скачет юркий светлячок:
— Я бегу, бегу, бегу,
Помогу, оберегу,
Лес дремучий освещу,
Вашу маму разыщу!

М. Мревлишвили

Друзья помогли

От друзей муравьишка отстал.
Ой-ой-ой, ой-ой-ой.
Ножку тонкую он поломал.
Ай-ай-ай, ай-ай-ай.
Травкой быстро ее обмотал,
В муравейник скорей побежал.
Ну а солнце за лес уж зашло.
Ох-ох-ох-ох!
Стало сразу так страшно, темно.
Ах-ах-ах-ах!
Хорошо, что друзья помогли,
Муравьишку домой принесли.
Мо-лод-цы!

Е. Алябьева

Рыбы, водоемы, земноводные

Ныряльщики

И.п.: о.с. 1 — разводя руки в стороны, делать вдох ртом; 2 — обхватывая себя руками и приседая («опускаются под воду»), делать выдох носом. Повторить 2—3 раза.

Шум моря

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на длительном выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Нагоним волны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — набрать как можно больше воздуха, надуть щеки (вдох); 2 — плавно наклониться вперед вниз, постукивая кулачками по щекам и выдыхая воздух небольшими порциями. Повторить 3—4 раза.

Какое море большое

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 — руки вниз, опуститься на стопу, на выдохе произносить: «А-а-а-х!». Повторить 3—4 раза.

Чайки ловят рыбу в воде

И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1 — вдох, наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 — выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Створки раковины открываются

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — живот втянуть (вдох); 2 — сед с прямыми ногами, живот выпятить, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Пловцы

И.п.: о.с. 1 — левую руку поднять (вдох); 2 — мах левой рукой вперед вниз (выдох); 3 — правую руку поднять (вдох); 4 — выполнить мах правой рукой вперед вниз (выдох). Повторить 2—3 раза.

Дельфин плывет

И.п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 — вдох-выдох, наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена; 2 — вдох-выдох, наклониться вперед, левым локтем коснуться правого колена, и.п. Повторить 3—4 раза.

Лягушонок

И.п.: о.с. 1 — слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед; 2 — на выдохе протяжно произносить: «К-в-а-а-а-к». Повторить 3—4 раза.

Рыба сорвалась с крючка

И.п.: ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки держат «удочку». 1 — имитировать вытягивание рыбы из пруда (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Э-э-э-х!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

Лягушки

Чьи за крики у пруда?
— Квасу, квасу нам сюда!
Ква-ква — квасу, простокваши,
Надоела нам вода.

И. Токмакова

* * *

После дождика лягушки
Веселились на опушке.
— Что за прелесть, ква-ква-ква!
Всюду мокрая трава!

М. Дружинина

* * *

Громко спорят две лягушки —
Кто из них красавица?
Ква-ква, ква-ква-ква.
Как вам это нравится?

В. Лифшиц

* * *

— Кума,
Ты к нам?
— К вам, к вам,
К вам, к вам!
К воде скачу,
Ловить хочу.
— А кого, кого, кума?
— Рака, карпа и сома.

— Как поймаешь, дашь ли нам?

— Как не дать?

Конечно, дам!

С. *Маршак*

Песенка моряка

Мы поднимаем якоря

И отплываем чуть заря.

Море зовет, ветер поет.

Вперед! Вперед! Вперед!

Мы поднимаем якоря

И отплываем чуть заря.

Помни свой край! Не унывай!

Прощай! Прощай! Прощай!

Норвежская песенка

Золотая рыбка

Золотая рыбка чешуей сверкает:

Ах-ах-ах, ах-ах-ах.

Хвост, как из вуали,

Нежно распускает

Так-так-так, так-так-так.

Машет плавниками, еле шевелит.

Не спит, не спит, не спит.

В водорослях спрятаться

Поскорей спешит.

Спешит, спешит, спешит.

Е. Алябьева

Концерт

Мы — лягушки-кваксы,
Ночь чернее ваксы...
Шелестит трава. Ква!
Разевайте пасти —
Больше, больше страсти!
Громче! Раз, два! Ква!
Красным помидором
Месяц встал над бором.
Гукает сова... Ква!
Под ногами кочки,
У пруда — цветочки.
В небе — синева. Ква!
Месяц лезет выше.
Тише-тише-тише,
Чуть-чуть-чуть — едва:
Ква-ква, ква-ква-ква!

Саша Черный

Лес. Деревья

Сосна

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки вытянуть в стороны; 2 — наклон туловища вправо (выдох); 3 — и.п. (вдох); 4 — наклон туловища влево (выдох). Повторить 2—3 раза.

Елочка

И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1 — наклон туловища вперед (вдох-выдох); 2 — и.п. (вдох-выдох). Повторить 2—3 раза.

Береза

Стоит Алена, листва зелена,

Тонкий стан, белый сарафан.

(Береза.)

И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох); 2 — руки вперед вниз, опуститься на всю стопу (выдох). Повторить 2—3 раза.

Желуди

Детки в беретках с ветки упали,

Беретки потеряли.

(Желуди.)

И.п.: ноги вместе, руки за голову. 1 — подняться на носки (вдох); 2 — присесть (выдох). Повторить 2—3 раза.

Орех

В колыбельке подвесной

Летом житель спит лесной.

(Орех.)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сед с прямыми ногами (вдох); 2 — руки протянуть к носкам (выдох). Повторить 2—3 раза.

Вдыхаем запах леса

И.п.: о.с. 1 — руки поднять вверх (вдох); 2 — руки опустить вниз (выдох). Повторить 2—3 раза.

Послушай тишину и подыши

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — продолжительный вдох; 2 — продолжительный выдох. Повторить 2—3 раза.

Шум леса

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить: «С-с-с!»; 3 — вдох; 4 — на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!»; 5 — вдох; 6 — на выдохе произносить: «Щ-щ-щ!». Повторить 2 раза.

Эхо в лесу

И.п.: о.с. 1 — сложить руки рупором у рта (вдох); 2 — на выдохе громко произносить: «Ау! Ау! Ау!»; 3 — сложить руки рупором у рта (вдох); 4 — на выдохе тихо произносить: «Ау! Ау! Ау!». Повторить 2—3 раза.

Звуки леса

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2 — на выдохе произносить несколько раз: «Ку-ку!»; 3 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 4 — на выдохе произносить несколько раз: «Тук-тук-тук!»; 5 — вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 6 — на выдохе произносить несколько раз: «Стрр-стрр!». Повторить 2—3 раза.

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...
Закричали все: «Ау!»
Никто не отзывается,
Лишь эхо откликается.
Наше эхо возвращается
К нам тихо: «Ау! Ау!»
Эхо! Эхо! Вот потеха.
Это эхо каждый раз
Передразнивает нас.

Е. Благинина

Девочка в лесу

Громко я в лесу кричала,
Гулко эхо отвечало.
Скоро будут холода?
Отвечало эхо: «Да!»
Сколько елочек, смотри!
Отвечало эхо: «Три!»
Старый дуб совсем засох.
И вздохнуло эхо: «Ох!»
Ну, прощай, иду домой!
Огорчилось эхо: «Ой!»

И. Калинина

Деревянный старичок

Налетит сердитый ветер,
Зашумит, задышит бор —
И послышится скрипучий
Деревянный разговор.
— Ох, ах, ах, ох,
До чего я стар и плох!
Молча слушают осинки,
Им, осинкам, невдомек,
Что когда-то
Был ветвистым, молодым,
зеленолистым
Этот дряхлый и горбатый
Лысый дедушка Пенек!

Н. Подлесова

Эхо

— Эхо, я тебя зову!

— Ау, ау!

— Ты уже поело?

— Ело, ело!

— Хочешь булочку мою?

— Чью? Чью?

— Я тебе конфетку дам!

— Ам! Ам!

— Эхо, ближе подойди!

— Ты иди! Ты иди!

— А вдруг там болото?

— То-то, то-то!

— Ладно, я потом приду!

— Жду! Жду!

Т. Власова, А. Пфафенродт

Тополиные пушинки

Тополиные пушинки
Легкие, как пух.
Разлетаются повсюду,
Словно туча мух.
Пух-пух-пух, пух-пух-пух.
Мухи белые на крыше.
В парке на траве,
На дорогах, тротуарах,
В окнах на стекле.
Пух-пух-пух, пух-пух-пух.
Лезут в нос они и в глазки,

Хочется чихнуть.

И бегут они, как в сказке,

Выбирая путь.

Пух-пух-пух, пух-пух-пух.

Только дождик им преграда.

И дождю они не рады.

Е. Алябьева

Цветы

Цветы

И.п.: о.с. 1 — на вдохе поднять расслабленные руки вверх, постепенно растягивая все тело (не отрывать пятки от пола), задержать дыхание; 2 — на выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице, задержать дыхание. Повторить 2—3 раза.

Собираем цветы

И.п.: о.с. 1 — на вдохе присесть, «сорвать цветок», понюхать; 2 — на выдохе произносить: «А-а-а-х!». Повторить 3—4 раза.

Колокольчик звенит

И.п.: о.с. 1 — на вдохе присесть, послушать, как «звенит» колокольчик; 2 — на выдохе произносить: «Динь-динь-динь!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Ах! Какие хризантемы

Мы сорвали без проблемы!

Ух! Охапку мы набрали.

Эх! Прихватили и для Вали.

Эхе-хе... Цветов не стало...

Их и раньше было мало.

Ох! Зачем мы их сгубили?

Ведь не мы же их растили!

Е. Алябьева

* * *

— Дон-дон-дон, —
Колокольчик звенит. —
Ля-ля-ля, —
Что-то он говорит. —
Динь-динь-динь, —
Наклоняет головку. —
Бом-бом-бом, —
Растрепал всю прическу. —
Дзынь-дзынь-дзынь, —
Солнцу он улыбнулся.
Дили-дон, —
Наконец-то проснулся.

Е. Алябьева

Человек

Расту большой

И.п.: о.с. 1 — поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох); 2 — опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), выдыхая, произносить: «У-х-х-х!». Повторить 3—4 раза.

Большой и маленький

И.п.: о.с. 1 — на вдохе подняться на носки, тянуть руки вверх, зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»); 2 — на выдохе присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову, произносить: «Э-э-э-х!» («Какой я маленький!»). Повторить 3—4 раза.

Дыхание

И.п.: о.с. 1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой

руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2 — открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. Повторить 3—4 раза.

Слушаем свое сердце

И.п.: о.с. 1 — сделать медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся, прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с; 2 — сделать плавный выдох через нос. Повторить 3—4 раза.

Поднимемся на носочки

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — подняться на носки, одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох); 2 — медленно присесть, колени в стороны, руки вперед, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Покачивание

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо — «Кач!» (вдох); 2 — наклон влево — «Кач!» (выдох). Повторить 3— 4 раза.

Поворот

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуться вправо (вдох); 2 — и.п. (выдох); 3 — повернуться влево (вдох); 4 — и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

Хлопок

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — поднять руки вверх (вдох); 2 — хлопнуть в ладоши (выдох); 3 — развести руки в стороны (вдох); 4 — и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

Наклоны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в «замке» опущены вниз. 1 — руки поднять вверх (вдох); 2 — наклон вперед с одновременным опусканием рук, произносить на выдохе: «Ух!». Повторить 3— 4 раза.

Ушки

И.п.: о.с. 1 — наклон головы вправо (глубокий вдох); 2 — наклон головы влево (произвольный выдох). Плечи остаются неподвижными, но при наклоне вправо-влево уши должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Повторить 3—4 раза.

Погладь свой бок

И.п.: о.с. 1 — медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 — опустить руку и плечо (выдох); 3 — медленно поднимать левую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 4 — опустить руку и плечо (выдох). Повторить 3—4 раза.

Трубочка

И.п.: о.с. 1 — полный вдох через нос, втягивать живот; 2 — губы сложить трубочкой, резко втянуть воздух; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2—3 с, поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 3—4 раза.

Удивление

И.п.: о.с, сделать свободный вдох. 1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 — и.п. Повторить 3—4 раза.

Плечи

И.п.: о.с. 1 — выставить плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки (свободный вдох); 2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая. Повторить 3—4 раза.

Носик

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе протяжно произносить: «М-м-м!», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 3—4 раза.

Любимый мой носик

И.п.: о.с. 1 — на вдохе погладить боковые части носа от кончика к переносице; 2 — на выдохе постучать по крыльям носа указательными

пальцами. Повторить 3—4 раза.

Испугались

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — поднять руки через стороны вверх (вдох); 2 — присесть, обхватить колени и произносить на выдохе: «Ох!». Повторить 3—4 раза.

Болит живот

И.п.: о.с. 1 — скрестить руки на животе (вдох); 2 — на выдохе произносить: «О-о-о! О-о-о!». Повторить 3—4 раза.

Зуб болит

И.п.: о.с. 1 — обхватить ладонью правую щеку (вдох); 2 — на , выдохе произносить: «Ой! Ой! Ой!». Повторить 3—4 раза.

Сладкий сон

И.п.: о.с. 1 — положить ладони под правую щеку (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Сон-сон-сон!»; 3 — положить ладонь под левую щеку (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Сон-сон-сон!». Повторить 2 раза.

Ладошки

И.п.: о.с. 1 — медленно похлопать в ладоши (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хлоп-хлоп!»; 3 — быстро похлопать в ладоши (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!». Повторить 2 раза.

Веселое настроение

И.п.: о.с. 1 — плавный вдох; 2 — на выдохе произносить: «Ха-ха-ха!»; 3 — плавный вдох; 4 — на выдохе произносить: «Хо-хо-хо!»; 5 — плавный вдох; 6 — на выдохе произносить: «Хи-хи-хи!». Повторить 2 раза.

Художественный материал

Веселые человечки

Человечки в доме жили,
Меж собой они дружили.
Звали их совсем чудно —

Хи-хи, Ха-ха, Хо-хо.

Е. Алябьева

* * *

— Ой-ой-ой! — сказал ОЙ-ОЙ!
— Я, мой друг, совсем больной!
— Ты пойди-ка, погуляй!
Все пройдет! — сказал АЙ-АЙ!

А. Виеру

Веселый старичок

Жил на свете старичок
Маленького роста,
И смеялся старичок
Чрезвычайно просто:
«Ха-ха-ха да хе-хе-хе,
Хи-хи-хи да бух-бух!
Бу-бу-бу да бе-бе-бе,
Динь-динь-динь
Да трюх-трюх!»
Раз, увидя паука,
Страшно испугался,
Но, схватившись за бока,
Громко рассмеялся:
«Хи-хи-хи да ха-ха-ха.
Хо-хо-хо да гуль-гуль!
Ги-ги-ги да га-га-га,
Го-го-го да буль-буль!»
А увидя стрекозу,
Страшно рассердился,

Но от смеха на траву
Так и повалился:
«Гы-гы-гы да гу-гу-гу.
Го-го-го да бах-бах!
Ой, ребята, не могу!
Ой, ребята, ах, ах!»

Д. Хармс

Семья

Мама кормит малыша

И.п.: о.с. 1 — поднести руку ко рту (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ешь! Ешь! Ешь!». Повторить 3—4 раза.

Старая бабушка

И.п.: о.с. 1 — правую руку убрать за спину, слегка согнуть спину (вдох); 2 — на выдохе произносить: «О-о-ох! О-о-ох! О-о-ох!». Повторить 3—4 раза.

Бабушка ругается

И.п.: о.с. 1 — грозить указательным пальцем правой руки (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ай-я-яй!». Повторить 3—4 раза.

Малыш плачет

И.п.: о.с. 1 — «качать малыша» (вдох носом); 2 — на выдохе произносить: «Уа-уа-уа! Уа-уа-уа!». Повторить 3—4 раза.

Малыш идет

И.п.: о.с. 1 — медленно переваливаться с ноги на ногу (вдох); $2 — на выдохе произносить: «Топ-топ-топ!». Повторить 3— 4 раза.

Малыш бежит

И.п.: о.с. 1 — бег на месте (вдох); 2 — на выдохе быстро произносить: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Бабка охает и стонет:

— Ой! Белье мое утонет.

Ой! Попала я в беду.

Ой! Спасите! Пропаду!

С. Михалков

Дружная семья

Кто-то делает вот так —

Рубит дерево вот так.

Тук-тики, тук-тики, так!

Кто-то делает вот так —

Молотком стучит вот так:

Дзинь-тики, дзинь-тики, так!

Кто-то делает вот так —

Тесто шлепает вот так:

Шлеп-тики, шлеп-тики, так!

Кто-то делает вот так —

Топ-тики, топ-тики, тук-тики.

Лбом о столик: тук-тики.

Чашку на пол: дзинь-тики.

Возле стенки: шлеп-тики. Так!

В. Орлов

Дом

Включаем свет

И.п.: о.с. 1 — поднять правую руку вверх «достать выключатель» (вдох); 2 — «повернуть ручку выключателя», на выдохе произносить: «Щелк-щелк!». Повторить 3—4 раза.

Вода капает из крана

И.п.: о.с. 1 — ударять указательным пальцем правой руки по левой ладошке (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Кап-кап-кап! Кап-кап-кап!». Повторить 2—3 раза.

Открываем и закрываем кран

И.п.: о.с. 1 — правой рукой «открывать кран» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Круть-верть! Круть-верть!»; 3 — правой рукой «закрывать кран» (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Круть-верть! Круть-верть!». Повторить 2 раза.

Дверь скрипит

И.п.: о.с. 1 — поворот туловища вправо (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Скри-и-и-п!»; 3 — и.п. (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Скри-и-и-п!». Повторить 2—3 раза.

Стучим в ворота

И.п.: о.с. 1 — выполнять активные движения ведущей рукой, имитирующей стук в ворота; 2 — на выдохе произносить: «Та-та-та! Та-та-та!». Повторить 3—4 раза.

Часы

И.п.: о.с. 1 — хлопки прямыми руками внизу (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Бом-бом! Бом-бом!»; 3 — наклоны головы вправо-влево (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Тик-так! Тик-так!». Повторить 2 раза.

Будильник

И.п.: о.с. 1 — правую руку поднять над головой и потрясти (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Дринь-динь! Дринь-динь!». Повторить 3—4 раза.

Бьют часы на башне:
Бим! Бом! Бим! Бом!
А стенные поскорее:
Тик-так! Тик-так!
А карманные спешат:

Тики-таки, тики-таки,

Тики-таки-так!

Л. Николаенко

Одежда. Обувь

Шитье на швейных машинах

И.п.: о.с. 1 — правой рукой «крутим ручку швейной машины» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Т-т-т-т-т!» (ручная швейная машина); 3 — правой ногой «нажимать и отпускать педаль швейной машины» (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Д-д-д-д-д!» (электрическая швейная машина). Повторить 2 раза.

Застегиваем молнию на куртке

И.п.: о.с. 1 — правой рукой застегивать куртку (вдох); 2 — на выдохе произносить: «В-ж-ж-ж-и-и-и-к!». Повторить 3—4 раза.

Укололи пальчик иголкой

И.п.: о.с: указательные пальцы соединить перед грудью. 1 — резко раздвинуть пальцы (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ой-ой-ой!»; 3 — вдох; 4 — подуть на «больное» место. Повторить 3— 4 раза.

Стираем белье

И.п.: о.с. 1 — потереть кулачки друг о друга (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Трем-трем-трем!». Повторить 3—4 раза.

Отжимаем белье

И.п.: о.с. 1 — прижать кулачки друг к другу и с усилием вращать ими (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Жмем-жмем-жмем!». Повторить 3—4 раза.

Гладим белье

И.п.: о.с. 1 — скользить правой ладонью по левой ладони (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Пш-ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

* * *

Четыре Анюточки,
Ни устав ничуточки,
Пляшут третьи суточки
Все под прибауточки:
Чок-чок, каблучок,
Чуки-чуки-чуки-чок!
Башмачки
А-чки-чки-чки!
Мы купили башмачки!
Ой, какие мы купили
Веселые башмачки.
Разок шагнешь,
Другой шагнешь,
А потом, потом, потом
Плясать пойдешь!

Н. Пикулева

Наперсток

Вышивает, шьет иголка — шьет, шьет.
Пальцу больно,
Пальцу колко — ой, ой!
А наперсток в тот же миг
К девочке на пальчик
Прыг! Прыг! Прыг!
Говорит иголке:
— Шей! Шей! Шей!
А колоться ты не смей, смей, смей!

М. Кульская

Голубые варежки

Баю-баю-баюшки,
Голубые варежки.
Мама шила, вышивала,
Где с трудом, а где легко.
Крепкой ниткой пришивала
Настенькино имечко.
Баю-баю-баюшки,
Именные варежки.

А. Прокофьев

* * *

У маленькой Мариночки
Скрипучие ботиночки:
Скрип-скрип, скрип-скрип.
Ботиночки скрипучие —
Самые лучшие.
Скрип-скрип, скрип-скрип.
Соседи все встревожены,
Терпеть не расположены.
Скрип-скрип, скрип-скрип.
Однако делать нечего,
И слушают до вечера:
Скрип-скрип, скрип-скрип.
Пора уж спать Мариночке,
Сняла она ботиночки —
И прекратился скрип.

А. Бродский

Посуда. Продукты

Каша кипит

И.п.: о.с. 1 — поглаживать правой рукой себя по животу (вдох); 2 — на выдохе произносить: «П-п-п! П-п-п!». Повторить 3—4 раза.

Пьем сок через трубочку

И.п.: о.с. 1 — губы вытянуть вперед трубочкой, втягивать воздух в себя на вдохе; 2 — выдох. Повторить 3—4 раза.

Мельница мелет муку

И.п.: о.с. 1 — выполнять круговые махи обеими руками (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хр-хр-хр! Хр-хр-хр!». Повторить 3— 4 раза.

Чайник кипит

И.п.: о.с. 1 — слегка выпячивать живот (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Пых! Пых!». Повторить 3—4 раза.

Самовар кипит

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Пыхчу! Пыхчу!». Повторить 3—4 раза.

Дуем на горячий чай

И.п.: о.с. 1 — вдох носом; 2 — плавный выдох через вытянутые трубочкой губы. Повторить 3—4 раза.

Чайная посуда

И.п.: ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу, ладони подняты кверху. 1 — поворот вокруг себя, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!». Повторить 3— 4 раза.

Режем овощи

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 — правой рукой имитировать работу с ножом (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Чак-чак-чак! Чак-чак-чак!». Повторить 3—4 раза.

Трем на терке морковь

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 — правым кулачком тереть о левый

(вдох); 2 — на выдохе произносить: «Шр-шр-шр! Шр-шр-шр!». Повторить 3—4 раза.

Мясорубка

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 — «крутить ручку мясорубки» правой рукой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хр-хр-хр! Хр-хр-хр!». Повторить 3—4 раза.

Тесто

И.п.: о.с. 1 — подниматься на носки, приподнимать плечи (вдох); 2 — и.п., на выдохе произносить: «Пых-пых! Пых-пых!». Повторить 3—4 раза.

Жарим пирожки

И.п.: о.с. 1 — сжать правую руку в кулак (вдох); 2 — переворачивать кулак вверх-вниз и произносить: «Скр-скр-скр! Скр-скр-скр!». Повторить 3—4 раза.

Варим суп

И.п.: о.с. 1 — «мешать суп» правой рукой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Буль-буль-буль! Буль-буль-буль!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Хлеб ржаной, батоны, булки
Не добудешь на прогулке.
Люди хлеб в полях лелеют,
Сил для хлеба не жалеют.

Я. Аким

* * *

— Кто же вымоет тарелки?
— Вы, конечно, вы, вы, вы.
— Почему же мы, мы, мы?
— Может, лучше ты, ты, ты?

— Отдохните, вы и ты.

Все тарелки вы-мы-ты...

Молотьба

Не гром гремит,

Не пальба —

Гремит-грохочет

Молотьба.

Гора зерна растет до неба...

Ты видишь,

Сколько будет хлеба?..

Я. Дягутите

Кто скорее допьет?

Мама чашку молока

Маше налила.

«Мяу, — киска говорит. —

Вот и я пришла!»

Киске в миску отольем —

Веселее пить вдвоем.

Ну-ка, кто скорей допьет?

Кто ни капли не прольет?

С. Капутикян

* * *

Ай, качи-качи-качи!

Глянь — баранки, калачи,

Глянь — баранки, калачи!

С пылу, с жару, из печи.

С пылу, с жару, из печи —

Все румяны, горячи.

Налетели тут грачи,

Подхватили калачи,

Нам остались

Бара-а-а-ночки!

Детская потешка

Пирог

Мы спросили нашу печь:

— Что сегодня нам испечь? —

Печку мы спросили,

Тесто замесили.

Тесто скалкой раскатали,

Раскатали — не устали.

Начинили творогом

И назвали пирогом!

Ну-ка, печка,

Дай творожнику местечко!

Венгерская песенка

Вкусная каша

Каша из гречки

Где варилась? В печке.

Сварилась, упрела,

Чтоб Оленька ела,

Кашу хвалила,

На всех разделила

Досталось по ложке

Гусям на дорожке,

Цыплятам в лукошке,

Синицам в окошке.

Хватило по ложке
Собаке и кошке,
И Оленька доела
Последние крошки!

З. Александрова

Овощи. Фрукты

Овощи-толстушки и овощи-худышки

И.п.: о.с. 1 — на вдохе втянуть щеки (овощи-худышки); 2 — на выдохе надуть щеки (овощи-толстушки). Повторить 3—4 раза.

Арбуз

И.п.: ноги вместе, руки ниже ребер. 1 — сделать вдох и надуть живот, как арбуз; 2 — на выдохе живот втянуть. Повторить 3— 4 раза.

Щечки-яблочки

И.п.: о.с. 1 — вдох ртом, задержать дыхание на 2—3 с, надуть обе щеки; 2 — спокойно выдохнуть. Повторить 3—4 раза.

Спрячем абрикос за щечку

И.п.: о.с. 1 — вдох носом, задержать дыхание, надувать попеременно то правую то левую щеку; 2 — спокойный выдох. Повторить 3—4 раза.

Синьор-помидор

И.п.: стоя, ладони на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. 1 — на вдохе руками сопротивляться расхождению ребер, пауза; 2 — на выдохе плотно сжать губы, препятствуя выдоху воздуха. От напряжения всех мышц краснеет лицо. Повторить 3—4 раза.

Капуста растет

И.п.: сидя на корточках. 1 — медленно подниматься (вдох); 2 — на выдохе произносить: «О-о-о-о-х!». Повторить 3—4 раза.

Стручки гороха раскрываются

И.п.: нога вместе, руки, сложенные ладонями вместе, вытянуты вперед. 1

— раскрывать ладони (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Вскр-вскр-вскр!». Повторить 3—4 раза.

Тянем морковь

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — наклонить туловище вниз (вдох); 2 — «тянуть морковку», на выдохе произносить: «У-у-у-х!». Повторить 3—4 раза.

Большая тыква

И.п.: о.с. 1 — сед, руки округлить перед собой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «О-г-о-о-о!». Повторить 3—4 раза.

Чистим лук и плачем

И.п.: о.с. 1 — имитировать чистку лука (вдох); 2 — тереть глаза, на выдохе произносить: «Ой-е-е-е-ой!». Повторить 3—4 раза.

Вкусная груша

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить: «М-м-м-м-а!». Повторить 3—4 раза.

Кислое яблоко

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить: «Ф-у-у-у!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Ахи-ахи-ахи-ох!
Маша сеяла горох!
— Чу-чу-чу!
Я горох молочу,
Молочу на гумне.
Пришла курочка ко мне:
— Дайте горошку
Петушку немножко!

Детская потешка

* * *

По дороге Миша шел.
Он горошину нашел.
А горошина упала,
Покатилась и пропала.
Ах-ах-ох-ох!
А там вырастет горох?

И. Демьянов

* * *

Туки-туки-туки-тук!
Рубят вместе много рук.
Ты, капуста, рубись,
Ты, капуста, солись!
Туки-туки-туки-тук!
Рубят вместе много рук.

Яблоко

Во дворе у Адылжана
Яблоня, яблоня.
Спелый плод не удержала
Яблоня, яблоня.
С ветки яблоко упало —
В руки мальчику попало:
До чего душист и ярок
Старой яблони подарок!
Все в полосках,
В ярких блестках
Яблоко, яблоко.
С алым боком.

Сладким соком —

Яблоко, яблоко.

П. Мумин

Ежик и барабан

С барабаном ходит ежик,

Бум-бум-бум!

Целый день играет ежик.,

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами,

Бум-бум-бум!

Ежик в сад забрел случайно,

Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он,

Бум-бум-бум!

Барабан в саду забыл он,

Бум-бум-бум!

Ночью яблоки срывались,

Бум-бум-бум!

И удары раздавались,

Бум-бум-бум!

Зайцы здорово струхнули,

Бум-бум-бум!

Глаз до зорьки не сомкнули,

Бум-бум-бум!

Г. Виеру

Игрушки

Летят мячи

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди. 1 — вдох; 2 — бросить

мяч от груди вперед, выдыхая, произносить длительное: «У-х-х-х!». Повторить 3—4 раза.

Вертушка

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — поворот направо (вдох); 2 — поворот налево, свободно размахивать руками, на выдохе произносить: «Х-р-р-р». Повторить 3—4 раза.

Маятник

И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. 1 — раскачивать туловище вправо-влево (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Т-а-к! Т-а-к!». Повторить 3—4 раза.

Красивая игрушка

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — подняться на носки, руки поднять в стороны, вверх (вдох); 2 — опуститься на всю стопу, руки опустить вниз, произносить: «А-а-ах!». Повторить 3—4 раза.

Игрушки пляшут

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — развести руки в стороны, приподнять плечи (вдох); 2 — на выдохе опустить плечи и произносить: «Ох!». Повторить 3—4 раза.

Укачиваем куклу

И.п.: о.с. 1 — имитировать укачивание куклы (вдох); 2 — на выдохе произносить: «А-а-а! А-а-а!». Повторить 3—4 раза.

Мяч

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом прижаты к груди. 1 — сделать медленный вдох; 2 — на выдохе медленно выпрямить руки, одновременно приподнимаясь на носочки. Повторить 3—4 раза.

Качаем куклу

И.п.: о.с. 1 — имитировать укачивание куклы (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Бай-бай! Бай-бай!». Повторить 3—4 раза.

Шарик лопнул

И.п.: о.с. 1 — вдох ; 2 — на длительном выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Конфетти

Для этого упражнения понадобятся стол, трубочка для коктейля и конфетти. На столе лежит горстка конфетти.

И.п.: сидя за столом, держать во рту трубочку для коктейля. 1 — медленно вдохнуть через нос; 2 — выдыхая ртом через трубочку, постараться сдуть конфетти. Обратить внимание ребенка на то, чтобы выдох был не сильным, а как можно более долгим. Повторить 3—4 раза.

Скакалка

И.п.: о.с. 1 — имитировать прыжки на скакалке (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Прыг-скок! Прыг-скок!». Повторить 3—4 раза.

В песочнице

И.п.: о.с. 1 — имитировать изготовление куличиков в песочнице (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп! Тук-тук!». Повторить 3—4 раза.

Качели

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — руки вверх-вниз, выполнить перекаты ног с пятки на носок (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Кач-кач! Кач-кач!». Повторить 3—4 раза.

Неваляшка

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — переносить тяжесть с одной ноги на другую (вдох); 2 — на выдохе произносить: ;«Дили-дили-дили-дон!». Повторить 2—3 раза.

Послушный мяч

И.п.: ноги вместе, в руках мяч. 1 — на вдохе подбрасывать мяч вверх; 2 — поймать мяч и на выдохе произносить: «Оп!». Повторить 3—4 раза.

Надуй воздушный шарик

И.п.: ноги вместе, руки перед грудью, как бы держат воображаемый

шарик. 1 — сделать плавный выдох через нос; 2 — на выдохе, под счет до 4-х, произносить звук [ш]. Повторить 3—4 раза.

Насос

Это очень просто:
Накачай насос ты.
— С-с-с!
— Накачай насос ты.
Это очень просто:
— С-с-с!

Дети изображают накачивание насоса, наклоняясь вниз, делают выдох, распрямляясь, делают вдох.

Художественный материал

* * *

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый,
Красный,
Голубой,
Не угнаться
За тобой!

С. Маршак

Конь

У меня есть конь —
Это конь-огонь!
Но! Но! Но! Но!
Это конь-огонь!
Я скачу на нем,
На коне моем.
Но! Но! Но! Но!
На коне моем!

Н. Найдёнова

* * *

Бум-бум! Тра-та-та!
Барабан гремит с утра —
Зайчики играют.
Лапкой ударяют.
— Бум!
Медвежонок взял гармошку,
Поиграть решил немножко.
Раз, два, поворот.
Он танцует и поет.
— У-у-у!

Б. Толкачёв

* * *

Танцуй, моя кукла,
Танцуй веселей,
Танцуй веселей,
Каблуков не жалей.
Танцуй, моя милая кукла!
Танцуй, моя кукла,
Танцуй без забот,
И туфельки
Новые папа сошьет.
Танцуй, моя милая кукла!

Норвежская песенка

Ванька-встанька

Ах-ах-ах, ах-ах-ах!
Среди кукол паника!
Все куколки в слезах —

Свалился Ванька-встанька!
Матрешки тащат йод,
Бинты, пакеты с ватой,
А Ванька вдруг встает
С улыбкой плутоватой:
— Поверьте, я живой!
Я не нуждаюсь в няньке!
Нам падать не впервой —
На то мы Ваньки-встаньки.

Б. Заходер

Инструменты

Молоток

И.п.: о.с. 1 — ударять кулачками друг о друга (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!». Повторить 3—4 раза.

Пила

И.п.: стоя, правая нога слегка выставлена вперед. 1 — имитировать работу с пилой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Вжик-вжик! Вжик-вжик!». Повторить 3—4 раза.

Рубанок

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — имитировать работу с рубанком (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Струг-струг! Струг-струг!». Повторить 3—4 раза.

Клещи

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — указательный и большой пальцы правой руки округлить — это «клещи» (вдох); 2 — обхватывать поочередно каждый палец левой руки — это «гвозди», тянуть и произносить: «Тянем-тянем! Тянем-тянем!». Повторить 3— 4 раза.

Отвертка

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — сжать правую руку в кулак, большой палец выпрямить — это «отвертка» (вдох); 2 — совершать «отверткой» вращательные движения вокруг своей оси и произносить: «Кручу-кручу! Кручу-кручу!». Повторить 3— 4 раза.

Закручиваем гайки

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — делать вращательные движения кулачком одной руки по ладони другой (вдох); 2 — на выдохе произносить отрывисто: «Вж-вж-вж!». Повторить 3—4 раза.

Дрель

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — имитировать работу с дрелью (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Вж-ж-ж-ж! Вж-ж-ж-ж!». Повторить 3—4 раза.

Мастерок

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — имитировать работу с мастерком (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Шлеп! Тук-тук! Шлеп! Тук-тук!». Повторить 3—4 раза.

Сварочный аппарат

И.п.: о.с. 1 — водить указательным пальцем по воздуху (вдох); 2— на выдохе произносить: «Щ-щ-щ-щ!». Повторить 3—4 раза.

Ножницы

И.п.: о.с. 1 — правая рука перед собой, соединять и разъединять указательный и средний пальцы (вдох носом); 2 — на выдохе произносить: «Чик-чик! Чик-чик!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Тук-тук-тук-ток!
Бей покрепче, молоток!
Бах, бах, бах, бам,

Есть работа топорам.

Ух, ух, ух, ух,

Рубим, рубим во весь дух.

Г. Волкова

* * *

Запилила пила,

Завизжала пила:

«Ззз... жжж...»

Из-под пилки сыплются опилки.

Г. Волкова

* * *

Ток-ток-ток-ток!

Бьет по шляпке молоток.

Часто, не редко,

Не мимо, а метко.

Г. Волкова

* * *

Молоточек — тук-тук-тук,

Гвоздик забивает.

Наш Алеша молодец,

Папе помогает.

В. Мирясова

* * *

Дрель жужжит: «Жу-жу-жу-жу!

Не напрасно я жужжу.

Я могу шуруп вкрутить,

Стоит только попросить».

Б. Мирясова

* * *

Идет Кузьма из кузницы,
Несет Кузьма два молота.
— Тук, тук, тук!
Вот ударим разом вдруг:
Для всех людей
Накуем гвоздей!

Детская потешка

* * *

Ай, туки, туки, туки,
Застучали молотки,
Застучали молотки,
Заиграли в локотки:
Ток-ток, тук-ток,
Скоро выстроим домок.

Народная потешка

* * *

Целый день за стенкой стук:
Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!
Очень неприятный звук:
Тук-тук-тук! Тук-тук!
Ой! Ура! Все стихло вдруг!
Но опять — тук-тук! Тук-тук!
Тюк! — Стены коснулся гвоздь.
Тюк! — Прошел ее насквозь.
Тюк! — И шляпка не видна.
Тюк! — И рухнула стена!

А. Кожевников

* * *

Мы без дела не сидим,
Домик птичкам мастерим.
Трим-там-том, трим-там-том!
Мы построим птичкам дом.
Тук-тук-тук. Тук-тук-тук!
Молоток наш верный друг.
Быстро, быстро застучали,
Ловко гвозди забивали.
Трим-там-том, трим-там-том!
Вот готов для птичек дом.

С. Еремеев

Музыкальные инструменты

Трубач

И.п.: о.с. 1 — имитировать игру на трубе (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ту-ру-ру! Ту-ру-ру!». Повторить 3—4 раза.

Барабан

И.п.: о.с. 1 — имитировать игру на барабане (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Бом-бом-бом! Бом-бом-бом!». Повторить 3— 4 раза.

Гармошка

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — имитировать игру на гармошке (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Тра-ля-ля! Тра-ля-ля!». Повторить 3—4 раза.

Скрипочка

И.п.: ноги слегка расставлены. 1 — имитировать игру на скрипке (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Тили-ли! Тили-ли!». Повторить 3—4 раза.

Балалайка

И.п.: о.с. 1 — имитировать игру на балалайке (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Тренди-брень! Тренди-брень!». Повторить 3—4 раза.

Колокольчик

И.п.: о.с. 1 — «звенеть колокольчиком» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Дон-дон-дон! Ля-ля-ля!». Повторить 3—4 раза.

Поем ноты

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе пропевать: «До-ре-ми-фа соль-ля-си!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Бей в барабан, бей в барабан!
Громче бей в барабан! Та-та-та!
Зайка взял свой барабан
И ударил: трам-там-там!

В. Цвынтарный

* * *

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
Сидит ворон на дубу!
Сидит ворон на дубу
И играет во трубу!
Ту-ту-ту, ту-ру-ру,
Потерял солдат трубу,
Потерял и не нашел
И опять ко мне пришел.

Детская считалка

* * *

Музыканты прибежали,
В барабаны застучали.
Бом! Бом! Бом! Бом!
Пляшет Муха с Комаром.
А за нею Клоп,

Клоп Сапогами топ, топ!

К. Чуковский

* * *

Пчелы водят хоровод —
Брум-брум.
В барабан ударил кот —
Трум-трум.
Стали мыши танцевать —
Тир-ля-ля,
Так что начала дрожать
Вся земля.

Шведская песенка

* * *

Балалайка, балалайка,
Побренчи-ка, поиграй-ка!
Барабань-ка, барабан!
Разверни бока, баян!
К небу поднимаем трубы,
Громко, громко дуем в трубы.
В бубен бьем, бренчим, дудим,
Барабаним и трубим!

И. Лопухина

Веселые ноты

До-ре-ми-фа-соль-ля-си.
Ты у музыки спроси:
— Почему всего семь нот,
Вальс звучит или фолькстрот?
До-до-до звучит так низко.

Си-си-си пищит, как мышка.
Ля-ля-ля, как колокольчик.
Ми — на «мы» похоже очень.
Соль — соленая на вкус.
Ре-ре, словно длинный ус.
Фа-фа-фа, фа-фа-фа
Мягко стелет, как софа.

Е. Алябьева

Веселые инструменты

— Бом-бом-бом, —
Барабан стучит.
— Ти-ли-линь, —
Скрипка с нами говорит.
— Ту-ру-ру, -
Загудели трубы.
— Соль-фа-соль, —
Дуть мы больше не будем.
— Динь-динь-динь, —
Колокольчик пропел.
— Спеть я песню свою не успел!
Тут взмахнул дирижер, и в оркестре
Инструменты запели все вместе.

Е. Алябьева

* * *

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! —
Ложки застучали.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук! —
Детки заиграли.

Динь-динь-динь, динь-динь-динь! —

Пляшет погремушка, —

Динь-динь-динь! —

Звонкая игрушка.

Там-там, там-там!

Бубен веселиться.

Там-там, там-там! —

Не надо торопиться!

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! —

Вместе мы играем,

«Тра-ля-ля, тра-ля-ля!» —

Дружно подпеваем.

М. Картушина

Барабан

Барабанщик очень занят:

Д-д, д-д-д.

Барабанщик барабанит:

Д-д, д-д-д.

Бей, руками помогай:

Д-д, д-д-д.

Ритм ногами отбивай:

Д-д, д-д-д.

Учись играть на барабане:

Д-д, д-д-д.

Твой язык послушным станет:

Д-д, д-д-д.

Язык, кверху поднимайся:

Д-д, д-д-д.

Смотри — с ритма не сбивайся:

Д-д, д-д-д.

З. Репина, В. Буйко

Профессии

Дровосек

И.п.: о.с. 1 — на выдохе руки складывать топориком и поднимать вверх; 2 — резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произносить: «У-у-у-х!». Повторить 3—4 раза.

Дворник с метлой

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох, встать на носки, руки поднять вверх — в стороны; 2 — и.п., произносить на выдохе: «Ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Пилим дрова

И.п.: стоя парами лицом друг к другу, руки скрещены. 1 — вдох; 2 — поворачивать туловище вправо-влево, не отпуская рук, произносить на выдохе: «Ж-ж-ж!». Повторить 3—4 раза.

Косарь

И.п.: ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1 — на вдохе, подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками; 2 — на выдохе произносить: «Жух! Жух! Жух!». Повторить 3—4 раза.

Кузнец

И.п.: ноги на ширине плеч. 1 — имитировать работу кузнеца (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Тин-тин-тин! Тан-тан-тан!». Повторить 3—4 раза.

Ткачиха

И.п.: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки перед собой. 1 — имитировать работу ткачихи (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ток-ток-ток!

Ток-ток-ток!». Повторить 3—4 раза.

На приеме у врача

И.п.: о.с. 1 — широко открыть рот (вдох); 2 — на выдохе произносить: «А-а-а-а-а!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

* * *

Тара-тара-тара-ра,
Вышли в поле трактора.
Стали пашню боронить,
Нам бежать — тебе водить.

Детская считалка

* * *

На заводе слышен стук:
Молоточки — тук, тук, тук.
Каждый что-то мастерит
И по-своему стучит.

М. Андреева

Пастух

Знаешь, кто я? Пастушок!
Тирли-тирли — мой рожок.
Тирли-тирли, ду-ду-ду,
За собой коров веду,
Чтоб на зорьке вечерком
Был подойник с молоком.

А. Расцветников

Шофер

Качу, лечу
Во весь опор.

Я сам — шофер

И сам — мотор.

Нажимаю на педаль —

И машина

Мчится вдаль.

Б. Заходер

Чик-чирик

Воробей сидит и плачет:

— Сломался чик-чирик!

Что теперь я буду делать?

Молча жить я не привык! —

Стал он думать, думать, думать

И придумал наконец:

— Полечу скорее в кузню —

Не поможет ли кузнец?

А кузнец толковый

Взял две нужных вещи —

Молоток да клещи:

Пинг-панг, клинг-кланг! —

И чик-чирик как новый.

Норвежская песенка

Пожарные

Лезем по пожарной лестнице вверх

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 — руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу, на выдохе произносить: «Ух!». Повторить 3— 4 раза.

Направляем огнетушитель на огонь

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки вперед; 2 — повернуть туловище и вытянутые

руки вправо, ладони соединить, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!»; 3 — вдох, руки вперед; 4 — повернуть туловище и вытянутые руки влево, ладони соединены, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 2—3 раза.

Затушим горящие угольки

И.п.: о.с. 1 — вдох, втянуть живот; 2 — рот трубочкой, живот выпятить, на выдохе произносить: «Ф-ф-ф!». Повторить 3—4 раза

Заглянем в щели

И.п.: сед с опорой на пятки. 1 — вдох, руки в стороны; 2 — наклон туловища вперед, опора на предплечья, на выдохе произносить: «У-у!». Повторить 3—4 раза.

Вышли из горящего дома — вздохнем глубже

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 — руки опустить вниз, встать на стопу, на выдохе произносить: «А-а-а-х!». Повторить 3—4 раза.

Наша армия

Стрельба

И.п.: о.с. 1 — имитировать стрельбу из пистолета (вдох); 2 — на выдохе произносить: «К-г-к-г!». Повторить 3—4 раза.

Фейерверк

И.п.: о.с. 1 — поочередно поднимать то правую, то левую руку вверх (вдох); 2 — на выдохе произносить: «П-б-п-б!». Повторить 3—4 раза.

Солдаты

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на диафрагме. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить протяжно: «Ур-а-а!». Повторить 3—4 раза.

Салют

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох; 2 — произносить на длительном выдохе: «Салю-у-у-у-т!». Повторить 3— 4 раза.

Ружье стреляет

И.п.: о.с. 1 — имитировать стрельбу из ружья (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Пиф-паф! Пиф-паф!». Повторить 3—4 раза.

Пулемет

И.п.: лежа на полу. 1 — имитировать стрельбу из пулемета (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Д-д-д-д-д-д-д!». Повторить 3—4 раза.

Пушка стреляет

И.п.: лежа на полу. 1 — имитировать стрельбу из пушки (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Дж-дж-дж-дж-дж!». Повторить 3— 4 раза.

Художественный материал

* * *

Вот солдаты идут, вот идут, вот идут,
Ружья на плечах несут, вот несут!
Тра-та-та!
Вот солдатики стоят,
Начинается парад.
Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем мы шагать.
— Ур-а-а-а-а!!!

М. Михайлова, К Воронина

* * *

Моряки, артиллеристы,
Пограничники, танкисты
Защищают мирный труд.
Нашей армии «Салю-у-у-ут!».
Этот звук найдем в трубе
На большущем корабле,
Что уйдет сегодня в море.

«У-у-у!» — гудит он на просторе.

Е. Карельская

Спорт

Теннис

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. 1 — отбивать правой рукой воображаемый мячик (вдох); 2 — на выдохе произносить отрывисто: «Та! Та! Та!». Повторить 4—5 раз.

Настольный теннис

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. 1 — отбивать правой рукой воображаемый мячик (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Пта-пто-пту-пты!». Повторить 3—4 раза.

Бадминтон

И.п.: о.с. 1 — имитировать движения руки с ракеткой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «За-за-за! За-за-за!». Повторить 3— 4 раза.

Конькобежец

И.п.: стоя, ноги вместе, руки в «замке» за спиной, туловище слегка наклонено вперед. 1 — подражая движениям конькобежца, сгибать то правую, то левую ногу, при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги (вдох); 2 — на выдохе произносить: «К-р-р! К-р-р!». Повторить 3—4 раза.

Лыжник

И.п.: стоя, ноги слегка раздвинуты, колени согнуты. 1 — имитировать ходьбу на лыжах (вдох); 2 — на выдохе произносить: «М-м-м-м!». Повторить 3—4 раза.

Пловцы

И.п.: стоя, руки перед грудью, ладони повернуты вперед. 1 — вдох, руки вытягивать вперед, в стороны, вниз. 2 — на выдохе произносить: «Э! Э! Э!». Повторить 3—4 раза.

Баскетбол

И.п.: сидя по-турецки на полу, кисть ведущей руки у плеча, другая на поясе. 1 — вдох, руку вытянуть вперед и вверх; 2 — на выдохе произносить: «Ба-ба-ба! Ба-ба-ба!». Повторить 3—4 раза.

Бокс

И.п.: стоя, руки согнуты в локтях, ладони сжаты в кулак. 1 — вдох, руки поочередно выбрасывать вперед; 2 — на выдохе произносить: «Да-да-да! Да-да-да!». Повторить 3—4 раза.

Футбол

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

Вратарь

И.п.: ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки перед собой. 1 — прыжок влево (вправо) вверх, руками «ловить» мяч (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Го-о-о-о-л!»; 3 — прыжок вправо вверх, руки «ловят» мяч (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Го-о-о-о-л!». Повторить 3—4 раза.

Свисток судьи

И.п.: о.с. 1 — поднести «свисток» ко рту (вдох); 2 — на выдохе произносить: «С-с-с!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

Футбол

Сказала тетя:
— Фи, футбол!
Сказала мама:
— Фу, футбол!
Сестра сказала:
— Ну, футбол!
А я ответил:

— Во, футбол!

Г. Сапгир

Футболисты

Двор на двор!
Футбольный матч!
Непослушный скачет мяч.
Вот подали угловой,
Вот пробили головой,
Вот с отметки на асфальте
Прямо в угол бьют пенальти.
И гремит на два двора:
— Го-о-ол!
Ур-р-ра!

А. Майский

Строительство

Поднимаем кирпичи

И.п.: ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 — вдох, наклон туловища вперед, пальцы сжать в кулак; 2 — на выдохе произносить: «У-у-у-х!»; 3 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Кладем раствор

И.п.: ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 — вдох, поворот туловища вправо-влево, выполнять мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед; 2 — на выдохе произносить: «Ра-а-а-з!»; 3 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Белим потолок

И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1 — вдох, поднять правую руку вверх назад; 2 — выдох, опустить правую руку; 3 — вдох, поднять левую руку вверх назад; 4 — выдох, опустить левую руку. Повторить 3—4 раза.

Наклеиваем обои

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 — вдох-выдох, подняться на носки, прямые руки вытянуть вверх; 2 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Красим полы

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 — вдох, туловище слегка наклонить вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь; 2 — на выдохе произносить: «Жи-и-и-к!»; 3 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Новый дом

Любим мы пилить, строгать,
Молоточками стучать.

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить 2—3 раза: «Тук-тук-тук!».

Скоро, скоро за углом
Мы построим новый дом.

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на длительном выдохе произносить: «До-о-о-ом!».

Транспорт

Велосипед

И.п.: лежа на спине. 1 — вращать ногами в воздухе, имитируя езду на велосипеде (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Шур-шур-шур!». Повторить 3—4 раза.

Самолет

И.п.: лежа на животе. 1 — поднять спину, руки в стороны (вдох); 2 — на выдохе произносить: «У-у-у-у!». Повторить 3—4 раза.

Вертолет

И.п.: стоя, прямые руки поднять вверх. 1 — вращать кистями рук (вдох);

2 — на выдохе произносить: «Вж-ж-ж-ж!». Повторить 3—4 раза.

Трактор

И.п.: о.с. 1 — «крутить рычаги трактора» правой рукой (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Дыр-дыр-дыр! Гыр-гыр-гыр!». Повторить 3—4 раза.

Трамвай

И.п.: о.с. 1 — поднять руки вверх, изображая электрические дуги (вдох); 2 — притопывать ногами, на выдохе произносить: «Стук-тук! Стук-тук!». Повторить 3—4 раза.

Автомобиль

И.п.: о.с. 1 — «крутить руль машины» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Би-би-би! Бип-би-бип!». Повторить 3—4 раза.

Мотоцикл

И.п.: о.с. 1 — «держать руль мотоцикла» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Р-р-ы-к! Дрык-тык-тык!». Повторить 3—4 раза.

Шины шуршат

И.п.: о.с. 1 — потирать ладошки друг о друга (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Шур-шим! Шур-шим!». Повторить 3—4 раза.

Шина лопнула

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — медленно приседать, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

Насос

И.п.: стоя, можно в руках держать палочку, как рукоятку насоса. 1 — вдох; 2 — резкий наклон вниз, на выдохе произносить: «С-с-с-с-с!». Повторить 3—4 раза.

Семафор

И.п.: сидя на полу по-турецки, руки в стороны. 1 — сделать медленный вдох через нос, небольшая пауза; 2 — медленно опустить руки, на выдохе произносить: «С-с-с!». Повторить 3—4 раза.

Паровоз

И.п.: о.с. 1 — слегка притопывать ногами (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!». Повторить 3—4 раза.

Художественный материал

Самолеты в небе

Самолеты загудели — у!
Самолеты полетели — и!
На полянку тихо сели — эх!
Да и снова полетели — у!

* * *

Би-би-би,— гудит машина. —
Не поеду без бензина».

* * *

Загудел паровоз
И вагончики повез.
«Чух-чух-чох, чу-чу-чу!
Далеко я укачу!»
Мотор заводится, гудит,
Тук-тук, тук-тук, тук-тук — стучит.
Как лев, мотор на всех рычит
И завестись скорей спешит: р-р-р.

Е. Алябьева

* * *

Еду, еду, еду, еду.
— Паровоз, крути скорей!
Что везешь домой?
— Победу!
Мой единственный трофей.

М. Дудин

* * *

По рельсам движется трамвай.
Ты рельсы не перебегай.
Ток пробежал по проводам,
От них к трамваю по усам.
— Дзынь-дзынь, дзынь-дзынь, —
Трамвай звенит.
По рельсам весело бежит.

Е. Алябьева

Дом на колесах

Дзинь! Дзинь! Дзинь! Дон!
На колесах едет дом!
Эй, прохожий, не зевай,
Едет, едет дом-трамвай!
Дзинь! Дзинь! Дзинь! Дон! —
На колесах едет дом...
Остановка! Слазьте.
До свиданья!.. Здрасьте!

Е. Карганова

* * *

Чух-чух-чух!
Чух-чух-чух!
Мчится поезд во весь дух!
Паровоз пыхтит:
— Тороплюсь! — гудит, —
Тороплюсь,
Тороплюсь,
Тороплю-у-у-сь!

Э. Мошковская

* * *

Би-би-би — гудит машина.
Тук-тук-тук — мотор стучит.
— Едем, едем, едем, едем, —
Он так громко говорит.
Шины трутся о дорогу.
Шу-шу-шу — они шуршат.
Быстро крутятся колеса.
Та-та-та — вперед спешат.

Е. Алябьева

* * *

— Поиграем в самолет?
— Да!
— Вы все — крылья, я — пилот.
Получили инструктаж —
Начинаем пилотаж.
В снег летим и в пургу.
У-у-у-у!
Видим чьи-то берега.
А-а-а-а!
Ры-ры-ры — рычит мотор.
Мы летаем выше гор.
Вот снижаемся мы все
К нашей взлетной полосе!
Что ж, закончен наш полет.
До свиданья, самолет.

Е. Алябьева

* * *

На машине едем к маме —

Бр-р-р!

Мы не ели, мы не спали —

Бр-р-р!

Целый день мы за рулем —

Бр-р-р!

Все нам было нипочем —

Бр-р-р!

Ты, моя машина, не рычи! —

Р-р-р!

Ты, моя машина, не урчи! —

Р-р-р!

Ты, моя машина, не фырчи! —

Р-р-р!

Ты, моя машина, не ворчи! —

Р-р-р!

В. Емельянов

* * *

Поезд мчится, поезд мчит:

Тук-тук-тук-тук-тук!

Сердце радостно стучит:

Тук-тук-тук-тук-тук!

Поезд, поезд, торопись!

Ветер обогнав, примчись!

Днем и ночью стук колес:

Тук-тук-тук-тук-тук!

Долго ждать пришлось:

Тук-тук-тук-тук-тук!
Этим поездом домой
Приезжает папа мой.
Этот поезд жду с утра.
Приближается Ура!!!
Тук-тук-тук-стой!

З. Джаббарзаде

* * *

К нам бегут автобусы
С добрыми глазами
И двери перед нами
Распахивают сами.
А мы уже с работы,
А мы уже устали...
Добрые автобусы,
Как они узнали?
Троллейбус приглашает:
«Ш-ш-шшу, прошшшу ко мне.
Ко мне прошшшшшу-шшу!»
И подошли трамваи
С добрыми глазами,
И завели трамваи
Добрыми голосами:
«Блям, блям, к нам! К нам!»

Э. Мошковская

Предметы быта

Радио

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить вопросительно: «За-зо-зу?»; 3 — вдох; 4 — на выдохе произносить утвердительно «Зя-зе-зе-зю!»; 5 — вдох; 6 — на выдохе произносить удивленно «Зве-звя-зви?»; 7 — вдох; 8 — на выдохе произносить радостно «Зву-зво-звы!». Повторить 2 раза.

Пылесос

И.п.: о.с. 1 — движения руками, как при работе с пылесосом (вдох); 2 — на выдохе произносить: «У-у-у!». Повторить 3—4 раза.

Мясорубка

И.п.: о.с. 1 — правой рукой «крутить ручку мясорубки», вдох носом; 2 — на выдохе поизносить: «Ба-ба-ба, да-да-да!». Повторить 2—3 раза.

Миксер

И.п.: о.с. 1 — выполнять круговые движения нижней челюстью (вдох); 2 — на выдохе поизносить: «В-ж-ж-ж!». Повторить 3—4 раза.

Стиральная машина

И.п.: о.с. 1 — выполнять повороты вокруг своей оси (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Дж-ж-ж-ж!». Повторить 3—4 раза.

Часики

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — размахивать прямыми руками вперед и назад, вдох носом; 2 — произносить на выдохе: «Тик-так». Повторить 4—5 раз.

Часы

И.п.: сидя по-турецки. 1 — положив руки на затылок, произносить «тик», выдохнуть и наклониться влево; 2 — выпрямиться, сделать вдох и произносить «так», затем наклониться вправо. Повторить 3—4 раза.

Маятник

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 — палку держать за спиной на уровне

нижних углов лопаток (вдох); 2 — наклонять туловище в сторону, при наклоне произносить: «Т-у-у-х». Повторить 3— 4 раза.