



**Дыхательная гимнастика,
пальчиковая гимнастика,
физминутки.**

Дыхательная гимнастика

- «Вдыхаем аромат леса»

Вдох носом, пауза, под счёт «раз, два, три» выдох ртом.

- «Ветерок качает листок».

Губы в улыбке, зубы разомкнуты. Дутье на высунутый язык, лежащий на нижней губе

- «Дождик»

Попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Кап – кап – кап!»; попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Так – так – так!»

Повторить 3 – 4 раза

Пальчиковая гимнастика

Вышел дождик на прогулку. (Пальчики «шагают» по столу)

Он бежит по переулку.

Барабанит по окошку, наругал большую кошку, (Загибают по одному пальцу на обеих руках)

Вымыл зонтики прохожих, крыши дождик вымыл тоже.

Сразу мокрым город стал. (Трясут ладонями, как будто отряхивают с них воду)

Дождик кончился, устал. (Кладут ладони на стол) (Нищева Н. В.)

Пальчиковая гимнастика

- Осень, осень, - трем ладошки друг о друга
- Приходи! – по очереди сжимаем кулачки
- Осень, осень, - трем ладошки друг о друга
- Погляди! – положить ладошки на щеки
- Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз
- Тихо на землю ложатся. – поглаживаем колени
- Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки
- Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны
- К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками
- Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам
- Шапки, куртки надеваем – делаем вид
- И ботинки обуваем – постучать ногами
- Знаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкам
- Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь

Физминутка

Дождик осенний из туч моросит, (броски расслабленными кистями рук)

Дерево, сбросив листочки, стоит (руки вверх, пальцы направлены вверх
(ветви деревьев))

Ветер осенний ветви качает (плавно покачивают руками)

Листья под деревом ветер гоняет. (присаживаются и «ворошат листья»
под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)

Физминутка

Солнце спит и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)

Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)

Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись.)

Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками.)

Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в стороны руками.)

Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)

И деревья раскачал. (Качание туловища влево-вправо.)

Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте.)

Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)

Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)

Вот и спряталось за тучи, (Приседаем.)

Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину.)