***Методические рекомендации в помощь родителям и воспитателям***

***детей дошкольного возраста***

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Составила воспитатель Ладонова Л.Н.

**«Оладушки»**

Тесто круто замесили, ух – тух! Ух -тух! (сжимать и разжимать кулачки)

Сковородки раскалили, ух – тух! Ух-тух! ( круговые движения двумя руками – как по столу – от центра вправо – влево)

Ди-ди, ла-да, ладушки, испечем оладушки («печем» оладушки)

Хлоп-шлеп, хлоп шлеп, хлоп-шлеп, хлоп- шлеп ! Лады - лады, ладушки, горячи оладушки ! (круговые движения вправо-влево от центра перед собой: «дуют» на ладошки.)

**«Муравьиная зарядка»**

Муравьи проснулись рано (потирают глаза, сидя на корточках),

Потянулись (встают, потягиваются).

Встали прямо ( опускают руки вниз)

Прыг да скок, прыг да скок, (прыжки на двух ногах)

Новый начался денек!

Вместе весело живем – хорошо быть муравьем! (шагают на месте)

«Дождик: кап!»

Птица: кар, кар, кар! (крылья)

Ветер: хлоп, хлоп, хлоп! (хлопки в ладоши)

Дождик: Кап, кап, кап (хлопки по коленям)

Ноги: шлеп, шлеп, шлеп! ( топают ногами попеременно)

Дети: ха-ха-ха! (вытягивают руки вперед ладонями вверх)

Мама: Ах, ах, ах! (качают головой, держась за нее руками)

Дождик: кап, кап, кап! (хлопки по коленям)

Туча: бах, бах, бах! (топают ногами)

**«Шарик»**

Надувают шарик быстро, (пальцы обеих рук собраны в одну щепотку, постепенно раздвигать их, не отрывая друг от друга)

Он становится большой (медленно развести руки в стороны)

Вдруг шар лопнул, (хлопок в ладоши)

Воздух вышел, (подуть на ладони)

Стал он тонкий и худой (снова собрать пальцы в щепотку)

**«Хвостатый-хитроватый»**

- Эй, хвостатый-хитроватый! (хлопки в ладоши)

Это ты в ветвях повис? (потряхивают кистями рук)

-Тс-с-с! (приложить пальчик к губам)

- Эй, хвостатый-хитроватый! (хлопки в ладорши)

Это ты в траве шуршишь?

- ш-ш-ш-ш! (приложить пальчик к губам)

- Эй, хвостатый-хитроватый! (хлопать в ладоши)

Не боюсь твоих «шу-шу» (погрозить пальчиком)

- У- ку- шу! (сделать «зубы» из кистей рук, соединять и размыкать кончики пальцев).

**«Козлики»**

Вот мостик горбатый (ладонь на ладонь)

Вот козлик рогатый. (указательный палец и мизинец выставить вперед)

На мостике встретил он серого брата (указательный палец и мизинец левой руки выставить вперед)

Упрямцу с упрямцем опасно встречаться, И козлики наши стали бодаться. (указательные пальцы и мизинцы «встречаются» и «расходятся» 8 раз.

Бодались, бодались, сражались, сражались (пальчики «встречаются» крест - накрест)

И в речке глубокой вдвоем оказались (пальчики «ныряют» вниз, на колени).

**«Пальчик-непоседа»**

Мой пальчик – непоседа,

Быстрее шевелись! (поочередно трогать каждый пальчик)

А если вдруг устанешь, скорей сюда садись! (дотянуться каким-либо пальчиком до носика, ушка, животика, ножки …)

**«Дождик»**

Раз, два, три, четыре, пять, (прыжки на двух ногах)

Вышел дождик погулять! (марш)

Шел неспешно по привычке.

А куда ему спешить (развести руки в стороны и пожать плечами)

Вдруг читает на табличке: (пальцем правой руки вести слева направо с движением головы)

«По газону не ходить!» (отрицание – головой)

Дождь вздохнул тихонько: «Ох!» (глубокий вдох и междометие - на выдохе)

И ушел. Газон засох (присесть)

**«Правая и левая»**

Эта ручка – правая!

Эта ручка – левая! (вытягивать руки поочередно вперед ладонями вверх)

Я на мячик нажимаю, я зарядку делаю! (сжимать – разжимать кулачки)

Будет сильной правая!

Будет сильной левая! (Вытягивать вперед кулачки правой и левой руки поочередно)

Будут ручки у меня ловкие! Умелые! («мотаем клубочки»)

**«Шел по берегу петух»**

Шел по берегу петух, (идут на месте, поднимая высоко ноги, руки за спиной)

Поскользнулся, в речку – бух! (круговые движения руками, затем приседают)

Будет знать петух, что впредь (медленно поднимаются грозя пальчиком)

Надо под ноги смотреть! (наклоны вперед)

**«Игровой самомассаж»**

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги)

Поздороваюсь с ним сильно, и вытягивать начну

Затем руки я помою, («моют»)

Пальчик в пальчик я вложу («замок»)

На замочек их закрою и тепло поберегу…

Выпущу я пальчики, пусть бегут как зайчики! (пальцы расцепить и перебирать ими)