

МАДОУ № 49 «Радуга»

Логоритмика для малышей

Возрастная группа 3-4 года



**Здесь вы найдете
динамические
упражнения и
самомассаж, которые
можно использовать в
режимных моментах.**

Составила:
Лаптева
Елена
Николаевна

Динамические упражнения

«Ножки»

Ножки, ножки
Бежали по дорожке.
Бежали лесочком,

*Бегут на носочках друг
за дру-гом.*

Прыгали по кочкам.
Прыг-скок, прыг-скок,

*Прыгают с ноги на ногу
с про-движением вперед.*

Прибежали на лужок,
Прибежали на лужок,
Сели дружно все в кру-
жок.

*Бегут на носочках друг
за дру-гом.
Садятся в круг с вытяну-
тыми ногами.*



Самомассаж

« Снеговик»

Раз — рука, два — рука,

*Дети вытягивают впе-
ред одну, затем вторую.
Имитируют лепку снеж-
ков.*

Лепим мы снеговика.

*Ладонями делают кру-
говые движения по бёд-
рам.*

Мы скатаем снежный
ком

*Разводят руки в сторо-
ны, показывая величину
кома.*

Вот такой,

*Растирают ладонями
грудь.*

А потом поменьше ком

*Показывают руками ве-
личину.*

Вот такой,

*Поглаживают ладонями
щеки.*

А наверх поставим мы
Маленький комок.

*Соединяют пальцы рук
вместе,*

Вот и вышел снеговик
—Снеговичок.

*Ставят руки на бока и
делают повороты кор-
пуса вправо-влево.*

Самомассаж

«Этот пальчик»

Этот пальчик в лес по-
шёл,
Этот пальчик гриб на-
шёл,
Этот пальчик чистить
стал,
Этот пальчик жарить
стал,
Этот пальчик всё съел,
От того и потолстел.

*Массируют пальцы на-
чиная с мизинца.*

Динамические упражнения

«Зимняя игра»

Посмотри, как блестит *Поднимают руки вверх и*

плавно качают кистями

Под ногами хрустит,

Топают ногами.

Беленький снежок,
Лёгкий, как пушок.

*Постепенно опускаются на
корточки, показывая рука-
ми, как идет снег.*

Одевайся живей,

*«Надевают» шапочку, шар-
фик.*

Побежим веселей
Прыгать и играть
И снежки кидать.

Бегут на месте

«Лепят и кидают снежок»

Ты на санки садись
И за спинку держись,
Крепче ты держись,
Покатились вниз.
Ух!

*Встают в пары. Первый ребе-
нок поворачивается спиной
ко второму, отводит руки
назад и берет за обе руки
второго («санки»). Дети па-
рами бегут на носочках по
кругу.*

Приседают

Динамические упражнения

«Дед Мороз»

Дед Мороз,
Дед Мороз
Через дуб перерос.
Через дуб перерос,

*Пружиня ногами, вы-
полняют по-вороты
корпуса вправо-
влево, протягивая
вперед руки.*

Прикатил подарков
воз:
Морозы трескучие,

*Рисуют в воздухе
обеими руками боль-
шой круг.
Скрестив руки на гру-
ди,
похлопывают ладоня-
ми по плечам.*

Снега сыпучие,

*Взмахивают кистями
сверху вниз.*

Ветры завьюжные,

*Качают руками над
головой.*

Метели дружные.

*Постепенно опускают
руки вниз, вращая
кистями.*



Самомассаж

«Грибной дождь»

Дождевые капли,

*Хлопают правой ла-
донью по левой.*

Прыгайте в ладошки!

То же наоборот.

Дождевые капли,

*Шлёпают ладошками
по ногам снизу вверх.*

Вымойте мне нож-
ки!

Дождевые капли,

*Стучат правой рукой
по левому плечу.*

Бейте по спине!

То же наоборот.

Дождь грибной, но
нужно

*Тянуться обеими ру-
ками вверх, выпрям-
ляя спину.*

Подрасти и мне.