Упражнения на развитие общей моторики и координации движений у детей 3-4 лет.

Общее развитие координации движений, моторики ребёнка влияет на развитие речевых зон мозга. Двигательные упражнения можно сочетать с произнесением несложных рифмованных текстов -этопозволит детям веселее и интереснее усваивать новый речевой материал во время ритмического движения.

**Упражнение «Лодочка».**  
Попросите малыша лечь на спину, вытянуть руки над головой. По команде пусть они одновременно поднимают прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

**Упражнение «Снеговик».**  
Попросите детей представить, что они – это только что слепленные снеговики. Тело должно быть сильно напряжено, как замёрзший снег. Вы можете попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. На вашу команду снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова (расслабляем ее), затем плечи, руки, спина, ноги. Можно так же предложить детям «растаять», начиная с ног.

**Упражнение «Кулачки».**  
Попросите малышей согнуть руки в локтях и начать сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется упражнение до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

**Упражнение «Песенка стрекозы».**  
Попросите детей повторять за вами стихотворение, сопровождая слова движениями. Показывайте эти движения сами. А потом попросите повторить.  
  
*Я летала, я летала,  
Уставать я не желала.*

(Пусть дети плавно взмахнут руками).

*Села, посидела,  
И опять полетела.*

(Пусть дети опустятся на одно колено).

*Я подруг себе нашла,  
Весело нам было.*

(Дети снова должны делать летательные движения руками).

*Хоровод кругом вела,  
Солнышко светило*.

(Возьмитесь с детьми за руки и водите хоровод)

**Упражнение «Жираф и мышонок».**  
Пусть малыши встанут, выпрямившись, затем встанут на колени, поднимут руки вверх, потянутся и посмотрят на руки и сделают вдох, произнося:

*У жирафа рост большой.*

(Приседают, обхватив руками колени и опустив голову, делают выдох, с произношением звука: ш-ш-ш-…).

*У мышонка маленький.*

(Затем дети идут и одновременно произносят):

*Наш жираф пошел домой  
Вместе с мышкой серенькой.  
У жирафа рост большой  
У мышонка- маленький.*

(Повторять 6-8 раз).

**Упражнение «Колобок».**  
Предложите детям лечь на спину, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

**Упражнение «Гусеница».**  
Из положения, лёжа на животе, изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки. Поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

**Упражнение «Слоник».**  
Предложите детям изобразить слоника. Им нужно встать на четвереньки. Делая одновременные шаги правой стороной, затем левой.  
  
**Упражнение «Гусята».**  
Попросите детей показать гусят. Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). Тоже самое и с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

**Упражнение «Лыжи».**  
Попросите детей встать стоя, расставив ноги на ширине плеч и сжать руки в кулачки. Это будут наши 2лыжи». Теперь двигаемся на «лыжах», и читаем стихотворение:  
  
*Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы.  
Мы любим забавы холодной зимы.*