

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19
комбинированного вида» 624450 Свердловская обл., г. Краснотурьинск ул. Рюмина д. 3

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»

СБОРНИК
ФИЗМИНУТОК,
ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР,
ЗРИТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ И
ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА



РАЗРАБОТАЛА: МАУРЕР Т.Н.

ГО КРАСНОТУРЬИНСК 2024 Г.

Цель: Развитие мелкой моторики пальцев рук через использования физминуток, пальчиковой гимнастики, логоритмики в непосредственной образовательной деятельности в детском саду. Переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторике, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении у детей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Задачи: Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики, физминуткам, зрительной гимнастики, логоритмическим упражнениям.

Развивать тактильную чувствительность, зрительно – двигательную координацию движений. Использование атрибутов к пальчиковым играм, изобразительное творчество. Применение сборника на занятиях, во время прогулок и досуга. В силу своего возраста овладения детьми общей и мелкой моторики пальцев рук представляют некоторые трудности. Незрелость развития мелкой моторики пальцев рук вызывают трудности при обучении навыкам самообслуживания, в предметно - практической деятельности, ИЗО деятельности (рисовании, лепке, конструированию). Поэтому рекомендуется использовать пальчиковую гимнастику перед проведением практической деятельности по обучению самообслуживания или игр-занятий в детском саду. Одним из показателей хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторикой, мозга ребёнка. Всё это в комплексе стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию ребёнка. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит.

Логоритмика - это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач. **Цель логоритмических упражнений** - преодоление речевого, моторного, двигательного, фонематического нарушения путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Картотека имеет содержание и пояснительную записку.

СОДЕРЖАНИЕ		
1. Показательная шашка		3
2. Дворовое движение: Трактор		4
3. Грибы, ягоды		5
4. Фрукты		7
5. Овощи		8
6. Осень		10
7. Деревья, лес		12
8. Детский сад		13
9. Игрушки		15
10. Я и моё тело		16
11. Одежда		18
12. Обувь, головные уборы		20
13. Домашние птицы		21
14. Домашние животные		22
15. Дикие животные		25
16. Замушкетеры		26
17. Животные жарких стран		28
18. Животные северя		29
19. Здоровье - главная ценность		31
20. Новый год		32
21. Зима, Зимние забавы		34
22. Дом		35
23. Мебель		37
24. Посуда		38
25. Продукты питания		40
26. Загадки Отечества		42
27. Профессии		43
28. Мои мои		45
29. Рыбы		46
30. Климатные растения		48
31. Я и мой город		49
32. Транспорт		51
33. Космос		52
34. Весна		54
35. Перелётные птицы		55
36. Бытовая техника		56
37. День Победы		58
38. Семья		59
39. Население		61
40. Цветы		62
41. Книжки		63
42. Лето		64
43. Школа Школьные праздники		66
44. Откуда хлеб пришёл		67, 68
45. ЛИТЕРАТУРА		

Пояснительная записка

В старшем дошкольном возрасте уделяют большое внимание мелкой моторике. Фигурнотки, пальчиковые игры, логоритмические упражнения, гимнастика для глаз - очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности, ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие упражнения в стихотворной форме формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Фигурнотки, пальчиковые игры, логоритмические упражнения требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Цель: Развитие мелкой моторики пальцев рук через использование фигурноток, пальчиковой гимнастики, логоритмики в непосредственной образовательной деятельности в детском саду. Переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребёнка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении у детей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и чётко говорить, совершенствуется память, способность сопоставлять движения и речь.

Задачи: Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики, фигурноткам, зрительной гимнастике, логоритмическим упражнениям. Развивать тактильную чувствительность, зрительно - двигательную координацию движений. Использование атрибутов к пальчиковым играм, изобразительное творчество. Применение сборника на занятиях, во время прогулок и досуга. В силу своего возраста овладения детьми общей и мелкой моторики пальцев рук представляют некоторые трудности. Незрелость развития мелкой моторики пальцев рук вызывают трудности при обучении навыкам самообслуживания, в предметно - практической деятельности, ИЗО деятельности (рисовании, лепке, конструировании). Поэтому рекомендуется использовать пальчиковую гимнастику перед проведением практической деятельности по обучению самообслуживания или игр-занятий в детском саду. Одним из показателей хорошего физического и психо-психического развития ребёнка является развитие его руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторикой, мозга ребёнка. Всё это в комплексе стимулирует развитие речи, творческие способности, фантазию ребёнка. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребёнок говорит.

Логоритмика - это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Цель логоритмических упражнений - преодоление речевого, моторного, двигательного, фонематического нарушения путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Темы: «Дорожное движение, транспорт», «Грибы, ягоды»

Дорожное движение. Транспорт

Физкультминутка «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт.

*Стойка на носу врозь.
Руки в стороны.
Поворот направо.
Поворот влево.*

Пальчиковая игра «Транспорт»

Будем ручками играть
И про транспорт вспоминать
Полетим на самолёте,
Облака, вы как живёте?
В лодочке качаемся
И волнам улыбаемся
Мотоцикл мы разгоняем,
Наперегонки играем
С ветром, солнцем и друзьями.

*Соединяют пальцы с большим пальцем
Изображают крылья самолёта
Ладонки «в лодочку», изображают волны
Сжимают пальцы в кулак, расслабляют.
Руки в «моторчик»-«двигатель» «ветерка». Руки вверх-это лучи солнца.
Руки показывают на друзей.
Нажимают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках.*

Зрительная гимнастика «Машины»

Погороду мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
Поедут направо, налево, кругом.
Свободны машины и ночью и днём.

*Дети выполняют круговые движения глазами.
Выполняют движения глазами влево, направо.
Хлоплют глазами.*

«Светофор»

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглаз.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

*Взор переводят вверх, вниз.
Взор переводят направо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза.
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза (повторить 2 – 3 раза)*

Логоритмическое упражнение «ПРОЛЕТАЕТ САМОЛЁТ»

Дидактические задачи: развитие просодических компонентов речи.

умения координировать движения с речью и пением.

Музыкальный материал: любая ритмичная музыка в размере 2/4.

Методика проведения. Перед началом чтения стихотворения дети изготавливают самолетики из бумаги и с ними играют: запускают, озвучивая их путь, водят по ладошке и продевают маршрут полёта, выплывают на полуразличные пилотажные комбинации. Затем дети с педагогом рассказывают стихотворение, сопровождая слова движениями.

С окончанием музыки — вынужденная посадка для ремонта.

Пролетает самолёт. С ним собрался я в полёт	Смотрят вдаль из-под правой руки, смотрят вдаль из-под левой руки.
Правое крыло отвел — посмотрел, Левое крыло отвел — поглядел	Отвести прямую правую руку. Отвести левую руку.
Я мотор завожу и внимательно гляжу, Поднимаюсь ввысь, Возвращаться не хочу!	Гудят, как мотор, делаю «мотор очку». Звучит музыка, дети «летают» по залу.

Под музыку дети «чинят» самолёты, согласно ритму.

— Тук-тук-тук	Стучат кулачками о кулачок, «чинят»
— 3-2-3-3-3-3	самолёт, опять заводят моторы и летят
— До-Р-Р-Р-Р	

Грибы Ягоды.

Пальчиковая игра «За ягодками»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идём мы погулять.
За черничкой,
За малиной,
За брусничкой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишка отнесём.

*Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших
Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу.
Засибают пальчики, начиная с большого.*

Физкультминутка «А в лесу растёт черничка»

А в лесу растёт черничка,
Земляника, голубика
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть.
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.

*Показ руками направо, влево.
Приседания.
Ходьба на месте.*

Физкультминутка «Гриша шел...»

Гриша шел — шел - шел,
Белый гриб нашёл.
Раз-грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
Положил их в кузовок.

*Шагав на месте.
Хлопки в ладоши
Наклоны вперед.
Наклоны вперед.
Наклоны вперед.
Шагав на месте.*

Зрительная гимнастика «Ягодка»

Все ребятки навешают,
Все больного утешают.
Кто моршочкой,
Кто черничкой,
Кто сушеной
земляничкой

*Переводят взгляд
вверх-вниз,
вправо-влево.*

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят.
Рябит от шляпок в глазах у ребят.

*Дети смотрят вдаль.
Часто моргают глазами*

Логоритмическое упражнение «СОЛНЫШКО ГРЕЕТ».

Солнышко греет (руки развести в стороны)

Ягодка сплет (соединить указательный и большой пальцы)

Дождик поливает (встряхнуть кистями рук)

...созревает (вставить название любой ягоды, показать детям)

С веток ягоды срываю («фонарики»)

И в лукошко собираю (руки горсточкой)

Ягод полное лукошко («шарик» из пальцев рук)

Я попробую немножко: (щепотку подносить к губам)

Раз — два — три — четыре — пять! (по очереди соединит каждый палец с большим, в конце — пальцы собрать в кулак)

Снова буду собирать (с хитрым видом потирать ладошки)

Повторить упражнение несколько раз, каждый раз называя и показывая другую ягоду.

Темы: «Здоровье главная ценность», «Новый год»

Здоровье - главная ценность

Пальчиковая гимнастика «Грязнули»

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом
Тот вырасти может
Болезненным, хилым
Дружат с грязнулями
Только грязнули
Которые сами
В грязи утонули
У них вырастают
Противные бляхи,
За ними гоняются
Злые собаки
Грязнули болтятся
Воды и простуд,
И иногда и вообще не растут!

*Пальцы рук поочередно, начиная с указательного «здороваются» с большими пальцами.
Ладони ставятся одна над другой изображая рост ребенка.
Пальцы рук соединить в замок.*

*Движение имитирующее пловца.
Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа «дравнимся».
Руки вперед, правая ладонь лежит на левой пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой «пасть».*

Напоследнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.

Физкультминутка «Мы не будем торопиться»

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись.
Чтобы стать ещё узнее,
Мы слегка покрутим шейей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова.
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять.
Напоследок, всем известно,
Как всегда, ходьба на месте.
От разминки польза есть
Что ж, пора на место сесть.

Повороты туловища в стороны.

Вращение головой в стороны.

Приседания.

Ходьба на месте.

Дети садятся.

Зрительная гимнастика «Носик»

Смотрит носик вправо-влево,
Смотрит носик вверх и вниз.
Что увидел хитрый носик?
Ну, куда мы забрались?

*Резко переключают взгляд вправо и влево.
Резко переключают взгляд вверх и вниз.
Мягко проводят указательными пальцами по векам.*

Логоритмическое упражнение «Сей, сей, решето!»

Дети образуют пары, садятся друг напротив друга

Сей, сей, решето!

(дети в парах водят указательным пальчиком правой руки по левой ладони партнёра)

Что ты хочешь, решето?

(дети пощипывают правой рукой левую ладонь партнёра)

Мелкую муку.

(дети несколько раз щёлкают правой рукой по левой ладони партнёра)

Так поймай её!

(дети стараются левой рукой «захлопнуть» правую руку партнёра,

который стремится её отдернуть)

Новый год

Пальчиковая гимнастика «На ёлке»

Мы на ёлке веселились,
И плясали, и резвились.
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнёс.
Дал большущие пакеты,
В них же – вкусные предметы:
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко,
Один золотистый мандарин

*Ритмичные хлопки в ладоши.
Ритмичные удары кулачками.
«Шкакают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.
«Рисуют» руками большой круг.
Делают ритмичные хлопки.
Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.*

Физкультминутка «Солнце землю греет слабо»

Солнце землю греет слабо,
По ночам трещит мороз,
Во дворе у Снежной Бабы
Побелел морковный нос.
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда,

*Руки вверх и вниз.
Руки на пояс, наклоны в стороны.
Руки на пояс, поворот вокруг себя.
Дети показывают нос.*

Прыжки на месте.

Зрительная гимнастика «Две снежинки»

У сестреники, у Маринки,
На ладони две снежинки.
Всем хотела показать,
Гладь – снежинок не видать.
Кто же взял снежинки
У моей Маринки?

*Смотрит на ладонь, широко открытые глаза.
Переводит взор вправо, влево.
Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
Моргают глазами.
Закрывают глаза, отдыхают 10 с.*

«Снежинка - пушинка»

Снежинка - пушинка кружится, летает.
Снежинка - пушинка не тает, не тает.
Вот вниз опустилась почти до земли,
Вот вверх поднялась, посмотри, посмотри!
Вот слева кружится и справа кружится,
То в небо летит, то на землю ложится.
Подставь-ка ладошку, смотри, не зевай,
Подуй на нее и скажи: «Улетай!»

Дети выполняют движения глазами по тексту.

Логоритмическое упражнение «Снеговик»

Раз рука, два рука (дети вытягивают руки вперед)
Летим мы снеговика (лепят руками)
Три - четыре, три - четыре нарисуем нос пошире (рисуют круг)
Пять - найдём морковку для носа (сужают круг)
Угольки найдём для глаз (расширяют круг)
Шесть - наденем шляпу косо (выполняют «пружинку»), пусть смеётся он у нас.
Семь и восемь, семь и восемь (выставляют ногу на пятку)
Мы сплести его попросим.
Девять - десять - снеговик (хлопают в ладоши)
Через голову - кувырок (кружатся на месте)
Ну и цирк! (поднимают руки вверх).

Темы: «День победы», «Семья»

День Победы

Пальчиковая гимнастика «Аты – баты!»

Аты — баты, аты — баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота –
Рота за ротой.

Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.

«Бойцы»

Эти пальцы – все бойцы
Удалые молодцы
Два больших и крепких малы
И солдат в боях бывалых
Два гвардейца – храбрещи
Два сметливых молодца
Два героя безымянных
Но в работе очень славных
Два мизинца - хоротышки
Очень славные мальчишки.

*Расотпырить пальцы, потом сжать их в кулак.
Приподнять 2 больших пальца, другие прижать.
Приподнять 2 указательных пальца.
Приподнять 2 средних пальца.
Приподнять 2 безымянных пальца.
Приподнять 2 мизинца.*

Физкультминутка «Оловянный солдатик»

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постояй-ка.
На одной ноге постояй-ка,
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади!
А теперь постояй на левой,
Если ты солдатик смелый.

*Стоим на правой ноге.
Шагаем на месте.
Стоим на левой ноге.
Прыжки на месте.*

«На параде»

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все заклопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее!

*Ходьба на месте.
Хлопки в ладоши.
Ходьба на месте.*

Зрительная гимнастика «Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

Логоритмическое упражнение - Речевая игра «Барабанишки» (перед зеркалом)

Барабанишки очень заняты —
указательными пальцами,
Д-д, д-д-д
Барабанишки барабанят:
Д-д, д-д-д
Бей, руками помогай:
Д-д, д-д-д
Ритм ногами отбивай:
Д-д, д-д-д
Учись играть на барабанах:
бедрами
Д-д, д-д-д
Твой язык послушным станет:
Д-д, д-д-д
Язык, вверх поднимайся:
Д-д, д-д-д
Смотри — с ритма не сбивайся:
Д-д, д-д-д

*произносят звук «д», играют как на барабанах
щелкают ладошками по коленям
отстукивают ритм ногами
стучат кулачками по бедрам
ударяют указательными пальцами*

Семья

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Поочередное разгибание сжатых в кулак пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - я.
Вот и вся моя семья!

Сжатие в кулак и разжимание всех пальцев рук одновременно.

Физкультминутка «Кто живет у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре,
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка.

*Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.
Прыжки на месте.
Шагаем на месте.
Хлопаем в ладоши.
Наклоны туловища влево-вправо.*

Мой сверчок, шепол и я —
Вот и вся моя семья,

*Повороты туловища влево-вправо.
Хлопаем в ладоши.*

Зрительная гимнастика «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара
Смывает влево!
Смывает вправо!
А теперь вперед!
Тут немного отдохнет
А Варвара смотрит вверх —
Выше всех, дальше всех!
А теперь — смотрит вниз!
(Глазки наши напряглись)
А теперь — глаза закрыла,
И открыла, и закрыла.
Веселы, бодрмы мы снова,
И к занятию готовы!

*Выполняет упражнения в соответствии с текстом.
Глазки не напряжены и расслаблены.*

Логоритмическое упражнение «Семейная зарядка»

Осенью, весной,
Летом и зимой
Мы во двор выходим (дети встают в круг)
Дружною семьей (дети идут по кругу)
Встанем в круг, и по порядку (встают лицом в круг)
Каждый делает зарядку.
Мама руки поднимает (руки сжаты в кулачки, поднимают руки вверх)
Папа бодро приседает (выполняют приседания)
Повороты вправо-влево
Делает мой братик Сева (повороты, руки в стороны)
А я сам бегу трусцой (бег на месте)
И качаю головой
Дети выполняют соответствующие движения.

Тема: «Весна»

Весна

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Стучат всё громче дятлы, Синички стали петь.	<i>Пальцы складываем щепоткой. Качаем или Ладони сомакнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены</i>
Встаёт пораньше солнце, Чтоб землю нашу греть. Бегут ручьи под горку, Растаял весь снежок.	<i>Движения повторяются. Вытягиваем руками волнообразные движения, пальцы вытянуты, сомакнуты, ладони повернуты вниз.</i>
А из под старой травы Уже глядит цветок... <i>Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, подсожнуты (чашечка цветка)</i>	<i>Ладони сомакнуты "ковшом".</i>

«КАП, КАП, КАП»

Кап, кап, кап – звенит капель. Приближается апрель.	<i>Ритмично на каждый слог стучат по столу. Пофимечками пальцев, начиная с большого.</i>
--	--

Физкультминутка «Солнце»

Солнце вышло из-за тучки, Мы протянем к солнцу ручки. Руки в стороны потом Мы пошире разведём Мы закончили разминку. Отдохнули ножки, спинки.	<i>Потягивания — руки вверх. Потягивания — руки в стороны.</i>
--	--

Зрительная гимнастика «Весна, весна!»

Пришла весна! Тепло на зрыльях принесла. И вот на самом солнцепеке С поднятой гордо головой Расцвел подснежник голубой	<i>Потереть ладошки друг о друга И прикрыть или сомакнутые глазки. Широко открыть глаза Поморгать глазками</i>
--	--

**Логоритмическое упражнение на развитие координации речи и движений
«Весна идет».**

Дети выполняют движения на слова-повторы
Хором. От сосулек — звон, звон! (Резко от плеч поднимать руки вверх, пальцы рук
разводить в стороны)

34

Перелётные птицы

Пальчиковая гимнастика «Грачи»

Мы лепили куличи Прилетели к нам грачи	<i>Лепить «пирожки». Помашать крыльями.</i>
Первый грач испек пирог, А второй ему помог. Выходи грачей считать. Третий грач нарыл на стол, А четвертый вымыл пол, Пятый долго не зевал И пирог у них склевал. Раз, два, три, четыре, пять	<i>Засиывать пальчики по очереди на одной руке. Засиывать пальчики на другой руке.</i>

«Ласточка»

Ласточка, ласточка, Милая касаточка, Ты где была, ты с чем пришла? За морем бывала, Весну добывала Несу, несу Весну – красну.	<i>На каждую строку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке</i>
--	---

Физкультминутка «Лебеди»

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются
сопровождающие движения.*

Лебеди летят, Крыльями машут, Прогнулись над водой, Качают головой, Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся	<i>Плавные движения руками с большой амплитудой Наклоны вперед, проснувшись. Приседания</i>
---	---

35

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

