МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 74 «ЗЕМЛЯНИЧКА»

(МБДОУ «ДС № 74 «ЗЕМЛЯНИЧКА»)



**КОМПЛЕКС РЕЛАКСАЦИОННЫХ ФИЗ.МИНУТОК**

**«ВОЛШЕБНЫЕ КЛЮЧИКИ»**

*из опыта работы воспитателя Сулеймановой Айтач Теймур кызы*

**АДАПТАЦИОННЫЕ**, направлены на установление эмоционального контакта «взрослый-ребенок, адаптации к условиям группы**.**

**«ДАЙ РУЧКУ!»**

**Цель**: установление контакта, развитие эмоционального общения «ребенок –взрослый».

**Атрибуты**: браслет/ленточка.

**Проведение**: воспитатель подходит к ребенку и протягивает ему руку.

- Давай здороваться. Дай ручку! Посмотри какой у меня браслет, а как блестит. Хочешь дам и тебе его?

Чтобы не испугать ребенка, не следует проявлять излишнюю напористость: не подходите слишком близко, слова обращения к ребенку произносите негромким, спокойным голосом. Чтобы общение было корректным, присядьте на корточки или детский стульчик. Необходимо, чтобы взрослый и ребенок находились на одном уровне, могли смотреть в лицо друг другу.

 **«ВОЛШЕБНЫЙ ЗОНТИК»**

**Цель:** создание теплых доверительных отношений между воспитателем ребенком.

**Атрибуты**: прозрачный зонт.

**Проведение:** зонтик помогает отвлечься от переживаний связанные с расставанием с близкими людьми. Воспитатель с зонтиком в руках завлекает детей, превращается в волшебную фею, которая предлагает поиграть вместе.

Воспитатель произносит стихотворение, а дети прячутся под зонтик. Между воспитателем и ребенком устанавливается зрительный контакт. У ребенка уходит страх перемещения по группе, общения со сверстниками.

Я возьму волшебный зонтик,

Спрячусь в нем, когда раскрою…

Это будет, словно мостик,

Между мною и тобою.

Из-под зонтика посмотрим,

А вокруг совсем не страшно,

Поиграем мы с тобою

Вместе весело попляшем!

*Упражнение может применятся как в индивидуальной, так и в групповой форме.*

 **«ВОЛШЕБНЫЙ КОЛПАЧОК»**

**Цель:** развитие положительного эмоционального общения ребенка со взрослым и сверстниками.

**Атрибуты**: колпачок.

**Проведение:** воспитатель показывает детям колпачок. Рассказывает, что это не простой колпачок, а волшебный. У всех, кто его примерит, будет хорошее настроение.

Дети по очереди надевают колпачок, улыбаются и здороваются. Можно назвать своё имя. Если ребенок не говорит, то он может помахать ручкой.

*Вместо колпачка можно использовать смешные очки, маску, ободок с ушками.*

**РЕГУЛИРОВКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СВОБОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**, направлены на активизацию и регулировку процессов возбуждения и торможения ЦНС, активность/расслабление, снятие утомления.

*КГН. Подготовка к приему пищи*

**«ХРЮШКА НЮША УМЫВАЛАСЬ»**

**Цель: развивайте интереса к соблюдению культурно гигиенических процедур.**

**Проведение:** воспитатель рассказывает стихотворение «Хрюшка Нюша умывалась», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, ножки выпрямлены и вытянуты перед собой. Выполняем упражнение в соответствии с текстом стихотворения.

 Хрюшка Нюша умывалась,

Видно в гости собиралась. *(растираем ладошки между собой)*

Вымыла она ножки, *(гладим ножки от кончиков пальцев к бедру)*

Вымыла она животик. *(гладим животик по часовой стрелке)*

Вымыла она шейку, *(растираем шейку от ушек к плечам)*

Вымыла она щечки. *(гладим щечки круговыми движениями)*

Вымыла она носик, *(гладим носик)*

Вымыла она ушки, *(растираем ушки)*

Улыбнулась и сказала:

Чистой хрюшка

Нюша стала!

Хрюшка Нюша умывалась,

Видно в гости собиралась. (растираем ладошки до тепла между).

**«НАДО, НАДО НАМ ПОМЫТЬСЯ!»**

**Цель: развивайте интереса к соблюдению культурно гигиенических процедур.**

**Проведение: дети располагаются на ковре,** воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

**Надо, надо нам помыться!***(Шагают)*

Где тут чистая водица? *(Разводят руки)*

Кран откроем - ш-ш-ш *(Вращение кистями рук)*

Руки моем - ш-ш-ш *(Имитируем мытье рук)*

Щечки, шейку мы потрем и водичкой обольем.

*(имитируем мытье щек и шеи)*

Буль - буль - буль - журчит водица *(Надуваем щеки)*

Все ребята любят мыться.

Руки с мылом мы помыли, *(Имитация мытья рук)*

Нос и щеки не забыли. *(Показывает на щеки и нос)*

Не ленились вымыть уши *(Показывают на уши)*

И вытерли все посуши.

Вот так.

**«АХ ТЫ, ДЕВОЧКА ЧУМАЗАЯ»**

**Цель: развивайте интереса к соблюдению культурно гигиенических процедур.**

**Проведение: дети располагаются на ковре,** воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Ах ты, девочка чумазая, *(качают головой)*

Где ты носик так измазала? *(касаются кончика носа)*

Кончик носа черный, (*качают головой)*

Будто закопченный.

- Я на солнышке лежала, *(руки над головой, пальцы растопырены)*

Нос кверху держала. *(голову приподнимают)*

Вот он и загорел.

**«ГОЛОДНЫЙ ГНОМИК»**

**Цель: вызвать аппетит перед приемом пищи.**

**Проведение: воспитатель приглашает детей встать в круг и произносит слова с одновременным показом движений, дети повторяют.**

Мы голодные, как звери, *(дети гладят живот)*

Открывайте шире двери! *(имитирует открытие двери)*

На обед идём мы дружно,

Подкрепиться вновь нам нужно! *(шагаем на месте)*

Открывайте шире двери,

Нас кормите, повара,

Поедим мы на «Ура»! *(имитируют как едят)*

Сразу станем силачами,

Крепышами – Малышами! *(показывают свои мышца)*

**«ВКУСНЫЙ ОБЕД»**

**Цель:** вызвать аппетит перед приемом пищи.

**Проведение:** дети располагаются на ковре, воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Я обед съедаю сам.

Открываю рот и - ам! *(имитируют как едят)*

Чтобы силы были, супчик мы сварили. *(показывает силы, а затем как суп варят)*

Мой хороший аппетит в животе один сидит. *(гладят живот)*

Ножками топочет - он обедать хочет! *(топают ногами)*

Вот несет мне ложечка супчик из горошка

И котлетку прямо в рот вилка шустрая несет.

*(показывают, как кушают)*

Шепчет тихо аппетит: «сыт, сыт, сыт, сыт».

**«МЫ ПРИХОДИМ В МАГАЗИН»**

**Цель:** вызвать аппетит перед приемом пищи.

**Проведение:** воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Мы приходим в магазин, *(ходьба на месте)*

Без лукошек и корзин, *(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)*

Чтобы хлеб купить, батон, *(загибают пальцы правой и левой руки)*

Молока и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Ряженку, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец, *(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)*

Всё купили, наконец. *(рукопожатие)*

**«АХ, КАКОЙ ЖЕ УРОЖАЙ»**

**Цель:** вызвать аппетит перед приемом пищи.

**Проведение:** воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Ах, какой же урожай, *(дети стоят лицом в круг)*

Побыстрее собирай. *(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)*

Выкопай картошку с грядки, *(имитация копания огорода)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей, *(наклониться, правой рукой)*

Чтобы съесть их поскорей. *(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли, *(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости. *(отвести поочерёдно руки вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску, *(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко. *(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай, *(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай. *(руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

*Подготовка к режимному моменту. Включение в занятие*

**«АПЕЛЬСИН»**

**Цель:** развитие навыка управления гневом и снижение уровня тревожности у детей.

**Проведение**: дети располагаются на стульях в свободной расслабленной позе, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Воспитатель предлагает ребенку представить, что у него в правой руке апельсин. Далее, ребенку необходимо сжимая ладонь имитировать выжимание из воображаемого апельсина сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 3 - 5 сек.). Дети разжимают кулачок и откатывают апельсин (ручка становится теплой... мягкой…отдыхают…). Затем апельсин подкатили к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

**«СМЕНА РИТМОВ»**

**Цель:** активизировать внимание детей перед началом занятия.

**Проведение:** воспитатель начинает активно хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два. Дети по подражанию присоединяются тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее до полной остановки. После воспитатель снова начинает активно хлопать, затем все медленнее и медленнее до полной остановки. Дети повторяют.

Упражнение выполняется с чередованием темпа быстро/медленно и наоборот.

**«МЕСИМ ТЕСТО»**

**Цель:** оказать помощь перевозбужденному, тревожному ребенку в реализации эмоционального выплеска, расслабления.

**Атрибуты:** газета, тазик(и) в зависимости от количества детей.

**Проведение:** воспитатель предлагаетребенку замесить импровизированное тесто и произности:

Тесто я руками мну. *(мнет газету руками)*

Разделяю на кусочки,

Делаю я колобочки. *(скатывает комочек)*

Превращу я колобки

Скалкой в плоские кружки. *(разглаживает газету)*

Упражнение выполняется с чередованием темпа быстро/медленно и наоборот до тех пор, пока ребенок не получит полное психоэмоциональное удовлетворение и выплеск эмоций.

**«СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ»**

**Цель: активизировать внимание детей, собрать всех в круг перед началом занятия.**

**Атрибуты: обруч с ленточками.**

**Проведение: воспитатель берет в руки обруч с ленточками, продевает через себя и начинает двигаться вокруг своей оси произнося слова- закличку. Детям необходимо подойти к воспитателю, взять ленточку и встать в «солнечный круг»**

Солнце с тучкою опять

В прятки начали играть*. (ходят по кругу)*

Только солнце спрячется -

Тучка вся расплачется. *(присаживаются на ковер)*

А как солнышко найдется-

В небе радуга смеется. *(дети встают и начинают прыгать)*

*Подготовка к режимному моменту. Засыпание/пробуждение*

**«ВОЛШЕБНЫЙ СОН»**

**Цель:** развивать умение расслабляться, снятие психоэмоционального напряжения.

**Проведение:** воспитатель включает спокойную музыку, дети ложатся поудобнее в кровати, закрывают глаза. Начинается волшебный сон. Воспитатель нежным, спокойным голосом читает:

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем, (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко, ровно… глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

**«ФЕЯ СНА»**

**Цель:** помочь детям расслабить перед сном.

**Атрибуты:** волшебная палочка.

**Проведение:** дети располагаются на коврике на расстоянии друг от друга. Воспитатель превращается в фею сна*.* Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает *(наклоняет голову и закрывает глаза).* Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой, смотрит на детей *(все спят),* улыбается и тихонько уходит *(играет тихая, спокойная музыка).*

Далее воспитатель (фея) предлагает «спящим) детям сделать глубокий вдох и выдох (5-7 раз).

Поле упражнения необходимо исключить активные виды деятельности и приступить к подготовке ко сну.

**«ВОЛШЕБНОЕ ПЕРО»**

 **Цели:** развивать умение ребенка чувствовать разные части тела с закрытыми глазами.

**Материалы:** перо (им, воображаемым, могут служить кончики ваших собственных пальцев).

**Проведение**: дети располагаются, лежа на ковре. Воспитатель предлагает им закрыть глаза и поочередно проводит пером по разным частям тела каждого ребенка. Ребенок, до которого дотронулось перо, называет часть тела, на которой ощутил прикосновение.

**«ПОТЯГУШКИ РОМАШКОВОЕ ПОЛЕ»**

**Цель:** плавное пробуждение детей.

**Проведение:** воспитатель преступает к постепенному пробуждению детей, как только большая часть детей проснулась, начинает проговаривать текст. Дети выполняют движение.

Потянушки - потягушки,

Кто тут сладкий на подушке?

Кто тут нежится в кроватке?

Чьи тут розовые пятки?

Это кто же тут проснулся,

Кто нам так улыбнулся?

Вот проснууууулась,

Потянууууулась, *(подтягиваются)*

С боку на бок повернуууууулась, *(поворачиваются)*

На подушку села,

Песенку запела!

Крохотуууули - крохотуууули!

Щёчки - яблочки надууули! *(надувают щеки)*

Кулачкааами маааашем! *(кулаками машут)*

**«КОТ ПО ИМЕНИ ЩЕКОТ»**

**Цель:** вызвать радостный эмоциональный отклик.

**Проведение:** воспитатель поет песенку «Кот по имени Щекот» весело, в достаточно быстром темпе. 1—2-я строка песенки: поем; 3—5-я строка: «ходим» указательным и средним пальцами по руке, ножке, животику или спинке ребенка; -6-я строка: ласково щекочем ребенка по ребрышкам. Повторить игру 1—2 раза.

Жил на свете рыжий кот,

Звали все его Щекот.

Он по улицам ходил,

Всех смешил и щекотал.

Хочешь, и к тебе придет?

Щекотушки принесет.

**«ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»**

**Цель:** способствует снятию мышечных зажимов. Развитию тактильных ощущений.

**Проведение:** воспитатель предлагает порисовать друг у друга на спине, мягким прикосновением пальцев. Ребенок может рисовать все что хочет, или то что попросил другой ребенок.

**«ДИСКО»**

**Цель:** вызвать радостный эмоциональный отклик.

**Проведение:** дети располагаются на ковре, воспитатель предлагает потанцевать, повеселиться. Играет любимая мелодия, воспитатель показывает движения, дети танцуют.

*«Мы умеем танцевать»*

Чтоб научиться танцевать

Надо сначала прямо встать

Немного размяться без сомнения

Ну а после начинать движения

По полу топ-топ

По коленкам шлеп-шлеп

Ножками прыг-прыг

Ручками дрыг-дрыг

Чтоб научиться танцевать

Нужно движения запоминать

Конечно размяться без сомнения

Ну а после начинать движения

Головой тик-так

Хвостиком вот так

Вправо пять, влево пять

Мы умеем танцевать

Все движения повторяй

По полу топ-топ

По коленкам шлеп-шлеп

Ножками прыг-прыг

Ручками дрыг-дрыг

Головой тик-так

Хвостиком вот так

Вправо пять, влево пять

Мы умеем танцевать

*Подготовка к режимному моменту. Выход одевание/вход прогулка*

**«КОЛЯ, КОЛЯ, НИКОЛАЙ, ЗА СОБОЮ УБИРАЙ!»**

**Цель:** развивать умение аккуратно складывать вещи.

**Проведение:** перед (после) прогулкой дети в группе располагаются в кругу, воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Коля, Коля, Николай, за собою убирай! *(идут по кругу друг за другом)*

У тебя ленивы руки *(хлопают в ладоши)*

Под столом ремень и брюки, *(приседают)*

Не в шкафу рубаха, *(«рисуют» четырехугольник)*

Николай – неряха. *(грозят пальчиком и качают головой)*

**«МОЙДОДЫР»**

**Цель:** развивать умение аккуратно складывать вещи.

**Проведение:** перед (после) прогулкой дети в группе располагаются в кругу, воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)

У меня с ним только мир. *(сжимают одну ладонь другой)*

Рубашка чистая висит *(руки поднять вперёд и опустить вниз)*

И майка впереди зашита. *(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)*

Он пальцем больше не грозить (грозят пальцем, повороты головой в стороны)

Что пальто на месте не висит. (*руки поднимают вверх и опускают вниз)*

Шорты, брюки и халат *(загибают по очереди пальцы)*

В шкафу на вешалке висят. *(поднимают руки и опускают вниз)*

Сарафан, костюм, жилет – *(поочерёдно загибают пальцы)*

Чище в гардеробе нет. *(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)*

**«ШАПКА ШЕРСТЯНАЯ, НАВЕРХУ ПОМПОН»**

**Цель:** развивать умение аккуратно складывать вещи.

**Проведение:** перед (после) прогулкой дети в группе располагаются в кругу, воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Шапка шерстяная, наверху помпон*, (изображают шапку и помпон)*

Круглый, словно мячик, и пушистый он. *(«круглый» мячик)*

Есть еще у шапки отворот цветной, *(показывают отворот у шапки)*

В этой шапке можно бегать и зимой. *(бегут)*

Бабушка связала шапку не спеша, *(«вяжут спицами»)*

Шапка шерстяная вышла хороша. *(руки на поясе, а затем показывают шапку).*

**ПСИХОГИМНАСТИКА -** тренировка узнавания эмоций с помощью внешних сигналов, понижение эмоционального напряжения, проявление эмоций, легальное баловство.

**«УГАДАЙ НАСТРОЕНИЕ»**

**Цель**: научить распознавать эмоции и уметь передать ее с помощью средств невербального общения.

**Атрибуты:** картинки по теме:эмоции.

**Проведение:** воспитатель показывает детям картинки сизображением различных эмоций. Детям предлагается рассмотреть и определить какая эмоция на картинке. Затем воспитатель попросит детей показать изображенную на картинке эмоцию (при необходимости оказывает помощь).

**«МИНУТА ШАЛОСТИ»**

**Цель:** психологическая разгрузка.

**Проведение:** воспитатель по сигналу (звук) предлагает детям пошалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, кривляется, танцует и т.п. повторный сигнал через 30 секунд объявляет конец игры (шалостям)

Игра повторяется 2 – 3 раза.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ** - гармоничное физическое развитие детей (дыхание, тактильность стоп, мелкая моторика).

**«ЛАСКОВЫЙ ВЕТЕРОК»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

**Проведение:** Дети располагаются на стульчиках. Воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения. «К нам в комнату залетел ласковый ветерок.

Закроем глазки.

Ветерок коснулся вашего личика.

Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею.

Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик.

Какой приятный ветерок!

Откроем глазки.

До свидания, ветерок, прилетай к нам еще.

**«ХУДОЖНИК-ФАНТАЗЁР»**

**Цель:** укрепление мелкой моторики рук с помощью рисования гуашью.

**Проведение:** воспитатель предлагает ребятам представить себя на минутку художниками, взять в руки кисть и палитру и нарисовать… Далее воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют.

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски. *(берут кисти в руки)*

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Нарисуют небо я *. (размашистые круговые движения кистью на листе)*

Вот на нем кружочек солнца.

Травку нарисую я.

Стала травка выше, выше! Вверх и вверх!

**«ВСТРЕЧА»**

**Цель:** вызвать у детей радостное настроение, укреплять дружеские отношения и желание общаться друг с другом.

**Проведение:** воспитатель предлагает детям повернуться друг к другу и представить себе встречу друзей-весельчаков, которые не виделись давно. Рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют.

Здравствуй, друг мой дорогой! *(изображаем радость, удивление, объятия)*

Год не виделись с тобой.

Я здороваться могу.

Другу крепко руку жму! *(жмём друг другу руки)*

И по-дружески хочу

Друга хлопнуть по плечу*. (изображаем похлопывание)*

Улыбнусь ему задорно, *(улыбаемся)*

Рожицу сострою, *(строим рожицы)*

И потопаю, как будто марширую в строе. *(топаем ногами)*

Я руками помашу – *(машем руками как крыльями)*

Другу спину почешу. *(чешем друг другу спину – просто весело!)*

Воротник ему поправлю, *(поправляем воротнички друг другу)*

Громко песенку спою *(поём: ля-ля-ля)*

Мы теперь с ним вместе, рядом

Хлопнем мы в ладони – хлоп! *(хлопаем)*

Подмигнем, удобно сядем …

 И продолжим отдыхать.

**«ШАРОНАДУВАТЕЛЬ»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

**Проведение:** дети располагаются на стульчиках. Воспитатель предлагает поиграть в игру и раздает детям шарики, зачитывает стихотворение. Дети должны делать вдохи и выдохи. Воспитатель подсказывает, когда необходимо сделать вдох и выдох.

Я не летчик, не швея,

Даже не спасатель.

А профессия моя Шаронадуватель!

Я вдыхаю глубоко… *(глубокий вдох)*

Выдыхаю смело… *(выдох)*

Разноцветные шары

Делаю умело!

Вот надую шар красивый… *(вдох, выдох, вдох, выдох)*

Яркий словно огонёк,

Вовсе не опасный.

Вот растет, растет мой шар… (*глубокий вдох, выдох)*

Наравне со мною стал!

Бах! Бабах! Как сто хлопков! (*все делают хлопок в ладоши)*

Лопнул шар на сто клочков! (*глубокий выдох)*

Главное – не унывать!

Будем новый надувать! *(все хлопают в ладоши)*

**«ЕЛОЧКА»**

**Цель:** развитие умения правильно напрягать и расслаблять мышцы стоп.

**Проведение:** дети располагаются на ковре. Воспитатель рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют

Были бы у елочки ножки, *(приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу)*

Побежала бы она по дорожке. *(перекатываются с носка на пятку)*

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками. *(попают каблучком)*

***Упражнения могут быть использованы как в индивидуальной, так и в групповой/подгрупповой форме.***