

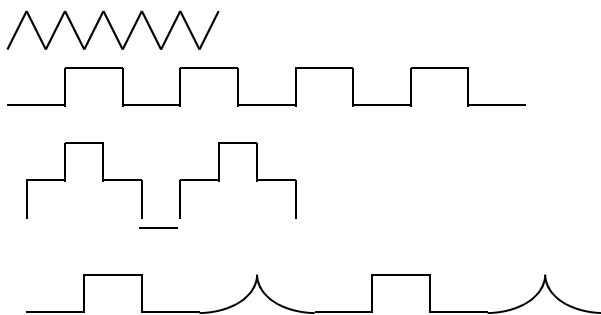
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ ДОШКОЛЬНИКА

1. Магазин

Память малыша можно начинать развивать с помощью этой любимой всеми игры. Вы можете послать его в "магазин" и попросить запомнить все предметы, которые надо купить. Начинают с одного-двух предметов, постепенно увеличивая их количество до 4-5. В этой игре полезно менять роли: и вы и ребёнок по очереди можете быть и девочкой /или сыном/, и мамой или папой, и продавцом, который сначала выслушивает заказ покупателя, а потом идет подбирать товар, да и сами магазины могут быть разными: "Булочная", "Молоко", "Игрушки" и любые др.

2. Запомни узор.

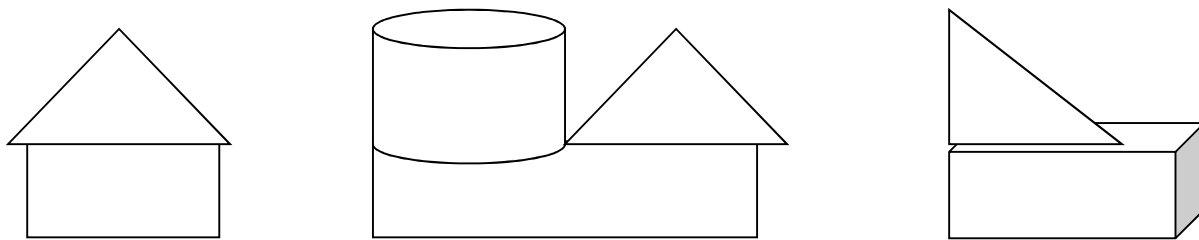
Вы можете нарисовать простой узор, например:



и т.п.

Этот узор вы даёте ребёнку рассмотреть 1-2 минуты, а затем просите его нарисовать точно такой же по памяти. Во время этой игры развивается не только память, но и внимание, а также мелкая моторика рук.

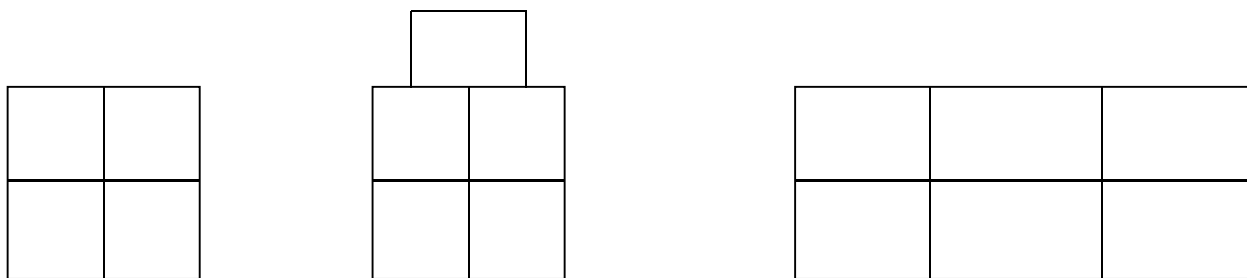
Можно дать подобное задание и на создание простой постройки из строительного материала. Вы делаете, например, одну из таких построек:



Даёте ребёнку возможность 1-2 минуты рассмотреть её, а затем предлагаете по памяти /ваша постройка разбирается или закрывается листом бумаги/ воспроизвести её из своих кубиков. Эти задания можно изменять и предлагать ребёнку неоднократно, постепенно усложняя их.

3. Шкафчик.

Игра развивает зрительную память. Возьмите несколько спичечных коробок и склейте их. Получится шкафчик с выдвигающимися ящиками. Спрячьте в один из ящиков на глазах у ребёнка какую-нибудь маленькую игрушку. Уберите шкафчик на несколько секунд, а потом разрешите малышу искать игрушку. Игру можно усложнять, убирая шкафчик на более длительное время, увеличивая количество и меняя расположение ящиков, пряча одновременно 2 игрушки в разные ящики и предлагая найти сначала одну, а потом другую. Вот как могут выглядеть шкафчики из спичечных коробков:



4. День рождения куклы.

Вы сообщаете ребёнку, что у куклы /или у мишки/ наступил день рождения и скоро придет гости поздравить именинницу. А как зовут гостей, он узнает позже. Вы достаёте 4-5 игрушек /кукол, зайцев, медвежат к т.п./ и называете ребёнку их имена. Затем все гости усаживаются за стол и начинается чаепитие. Ребёнок должен угощать чаем, обращаясь к каждому гостю по имени. Игру можно изменять, приглашая к кукле разных гостей и называя их разными именами. Количество гостей постепенно увеличивается до 6-7.

5. Запомни картинки.

Для этой игры надо заранее заготовить 10-12 любых картинок. На каждой картинке должен быть изображен один предмет. Игру можно провести как соревнование между несколькими детьми или посоревноваться самому с ребёнком, кто больше запомнит картинок. Играющие рассматривают картинки 2-3 минуты, потом картинки убираются, и все называют те картинки, которые они запомнили. Можно называть по очереди по одной картинке. Выигрывает тот, кто последним вспомнит картинку, ещё не названную другими.

6. Повторяй друг за другом.

В эту игру можно играть с одним ребёнком или несколькими детьми. Первый играющий называет любое слово, второй повторяет названное слово и добавляет к нему какое-нибудь своё. Следующий называет по порядку названные для него слова и добавляет к ним свое слово и т.д. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

7. Какой игрушки не хватает?

Рекомендуется для развития зрительной памяти детей. Поставить перед ребёнком на 1 минуту 4-5 игрушек, затем попросить ребёнка отвернуться и убрать одну из игрушек. Вопрос к ребёнку: "Какой игрушки не хватает?"

Игру можно усложнить: а/увеличить количество игрушек; б/ничего не убирать, а только менять игрушки местами.

Набор игрушек нужно периодически менять, тогда игра будет восприниматься ребёнком как новая. Играть можно 2-3 раза в неделю.

Игрушки для организации игры можно взять следующие: зайчик, попугай, медведь, крокодил, собачка.

8. Прогулка в картинках.

Эта игра развивает зрительную и слуховую память и внимание ребенка дошкольного возраста.

Во время прогулки на улице нужно обращать внимание ребёнка на дорожные знаки, рекламные щиты, можно беседовать с ребёнком о том, зачем всё это нужно.

По возвращении домой попросите ребёнка нарисовать те знаки, которые он запомнил.

На каждой прогулке ребёнок может с вашей помощью узнавать что-то новое. Можно эту игру проводить довольно регулярно.

9. Каскад слов.

Заранее подготовить список из 8-10 слов, которые хорошо знакомы ребенку. Расположите их следующим образом:

1. огонь
2. дом, молоко
3. конь, гриб, игла
4. петух, солнце, асфальт, тетрадь.
5. крыша, пень, вода, свеча, школа
6. карандаш, машина, брат, мел, птица, хлеб
7. орел, игра, дуб, телефон, стакан, пальто, сын
8. гора, ворона, часы, стол, снег, книга, сосна, мёд
9. мяч, яблоко, шапка, морковь, стул, бабочка, метро, цыплёнок, носки
10. грузовик, камень, ягоды, портфель, санки, молоток, девочка, скатерть, арбуз, памятник.

Попросите ребёнка повторять за вами слова. Начинайте с одного слова, затем называйте и два слова, ребёнок повторяет обязательно в той же последовательности три слова и т.д. /интервалы между словами одна секунда/. Когда ребёнок не сможет повторить определённый словесный ряд, зачитайте ему такое же количество слов, но других /для этого следует подготовить другой список слов/.

Если во второй попытке ребёнок справился с этим словесным рядом, то переходите к следующему ряду, и так до тех пор, пока во втором прочтении ребёнок не сможет воспроизвести заданное количество слов.

То количество слов, которое ребёнок может повторить за вами, есть объём его слуховой кратковременной памяти на слова. Ребёнок 6-7 лет правильно воспроизводит ряд из 5-6 слов.

10. Упражнение на развитие зрительной памяти.

Разложите на столе перед ребёнком палочки, из которых сделайте какую - либо простую фигуру /домик, квадрат, треугольник/. Попросите ребёнка посмотреть внимательно на эту фигуру в течение 2 сек., затем закройте её и попросите её повторить, сложить так же.

Усложнить это упражнение можно, складывая эту фигуру из палочек разного цвета. Ребёнок должен запомнить расположение палочек по цвету и затем сложить фигуру самостоятельно.

Другой вариант: вы попросите ребёнка сосчитать палочки, из которых сделана фигура, и затем сложить фигуру из такого же количества палочек. Это упражнение тренирует не только зрительную память, но и умение считать.

11. Упражнение на развитие памяти на цифры, буквы, слова.

Покажите ребёнку цифровой ряд, написанный на карточке, и попросите его повторить в той же последовательности эти цифры, затем увеличивайте ряд на одну цифру. Отметьте, какое максимальное количество цифр может повторить ребёнок.

Пример цифрового ряда:

6 2

2 6 3

3 7 1 4

6 3 9 1 5

8 1 4 9 2 6

7 4 1 5 3 9 2

Далее предложите ребёнку выполнить то же самое задание, но только зачитывая цифры без показа.

В третьей серии попробуйте научить ребёнка одному из способов расширения способности к запоминанию. Начните с того цифрового ряда, который ребёнок уже не смог повторить. Для того, чтобы легче запомнить каждую цифру, научите ребёнка отыскивать какую-нибудь апологию с соответствующим числом. Например: какое-то число совпадает с возрастом ребёнка, какое-то с номером квартиры и т.д. Теперь ему будет легче воспроизвести этот цифровой ряд.

Продолжите подобную тренировку, но пусть ребёнок сам пытается найти какие-либо аналогии для того чтобы затем воспроизвести цифровой ряд.

Тот же самый прием можно использовать и для тренировки на запоминание букв и слов. Постоянно учите ребёнка использовать своё воображение, находить ассоциации, придумывать истории, связанные с тем, что нужно запомнить. Это помогает более надёжно закрепить нужную информацию в долговременной памяти.

12. "Я положил в мешок..."

Принцип этой игры такой же, как и у игры повторяй друг за другом. Взрослый начинает игру и говорит: "Я положил в мешок яблоки". Ребёнок повторяет сказанное и добавляет ещё что-нибудь: "Я положил в мешок яблоки и бананы". Взрослый (или третий игрок) повторяет всю фразу и добавляет что-то от себя. И так далее. Можно просто добавлять по одному слову, а можно подбирать слова по алфавиту: "В саду у бабушки растут ..." и т.п.

В этих играх неважно, кто становится победителем, а кто проигравшим. Важно, чтобы ребёнок развивал в себе способность вспоминать, получая от этого удовольствие.

13. Я - фотоаппарат.

Предложите ребёнку представить себя фотоаппаратом, который может сфотографировать любой предмет, ситуацию, человека и т.д.

Например, ребенок в течение нескольких секунд внимательно рассматривает все предметы, находящиеся на письменном столе. Затем закрывает глаза и перечисляет всё, что ему удалось запомнить.

Так можно развивать у детей не только память, но и внимание. Помните: всегда запоминается лучше то, что интересно ребёнку. Поэтому старайтесь придумывать разные игры. Например, играйте с ребёнком в Шерлока Холмса или в разведчика.

14. Пары картинок.

Подберите 7-6 пар картинок, связанных друг с другом по смыслу. Разложите их попарно перед ребёнком. Например, картинка, на которой нарисовано дерево, кладется рядом с изображением леса, а изображение дома рядом с изображением окна. В принципе возможны любые взаимосвязи предметов.

Предложите ребёнку рассмотреть все рисунки и постараться запомнить как можно больше картинок из правого ряда. Через 1-2 минуты уберите картинки из правого ряда, оставив нетронутым левый ряд. Попросите ребёнка, чтобы он, глядя на оставшиеся картинки, назвал те, которые убраны.

Если малыш затрудняется установить смысловые связи между картинками, помогите ему на 1-2 примерах. Игру можно усложнить, постепенно увеличивая количество пар картинок, сокращая время их рассматривания или отделяя связи между ними /например, если сначала для запоминания картинка с изображением девочки предлагалась картинка с бантиком, то затем для запоминания этой же картинке можно

предложить картинку с изображением леса/.Так постепенно ребёнок будет учиться устанавливать всё более сложные смысловые связи и таким образом развивать свою память.

15. Пары слов.

Это вариант игры "Пары картинок". Предложите ребёнку запомнить несколько слов /можно начать с 5-6/, предъявляя каждое из них в паре с другим словом. Например, вы называете такие пары: кошка-молоко, мальчик-машина, стол-пирог и т.п. и попросите ребёнка запомнить вторые слова из каждой пары. Затем называете первое слово пары, а ребёнок должен вспомнить и назвать второе слово. Задание можно постепенно усложнять, увеличивая количество пар слов и подбирая в пары слова с определёнными смысловыми связями.

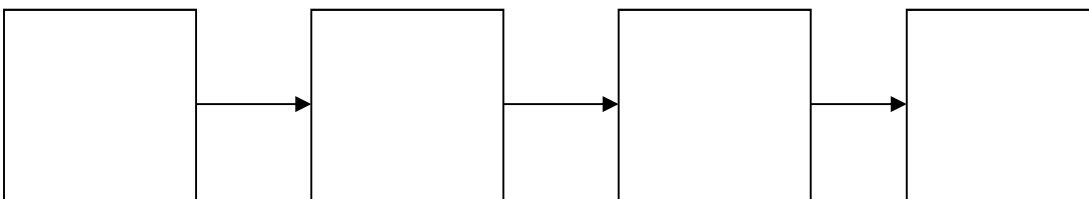
16. Запишем сказку.

У детей 5-6 лет можно развивать умение осмысленно запоминать не только отдельные предметы или слова, но и целые тексты. С этой целью предложите малышу записать сказку.

Вы читаете ребёнку сказку или рассказ /для начала лучше небольшой, состоящий из 4-5 основных эпизодов/, затем предлагаете ему пересказать текст. Это довольно сложно: практически у всех детей связный пересказ услышанного вызывает трудности. Успокойте ребенка, если у него ничего не получилось, и предложите ему записать сказку, чтобы потом её можно было прочитать. А записывать сказку не обязательно буквами, которые ребёнок ещё не знает. Сделать это можно и с помощью картинок.

Вы берёте приготовленные заранее лист бумаги и карандаш и рисуете квадратик /рамочку/ вместе с ребёнком вспоминаете, о чём говорится в начале сказки. Например, о девочке, которая вышла из дома. В квадратике вы схематично рисуете девочку около домика и говорите ребёнку, что так можно записать начало сказки.

Затем Вы рисуете ещё одну квадратную рамку рядом с первой /можно первую рамку со второй соединить стрелкой/, и говорите, что в этом квадратике надо записать то, что было дальше. Помогите ребёнку выделить эпизод и отобразите это в рамке с помощью 2-3 условных обозначений. Аналогично следует изобразить остальные эпизоды сказки или рассказа. Запись может выглядеть примерно так:



Теперь пусть ребенок попробует, пользуясь записью, пересказать услышанное. Это задание не вызовет у него затруднений. Так Вы можете записать несколько рассказов или сказок /для начала их лучше сочинять самим, чтобы сюжет был достаточно ясен и прост/. В дальнейшем такие записи может делать и ребёнок, сначала с вашей помощью, а затем самостоятельно.

17. Игра в слова.

Вариант 1.

Задание 1. Сейчас я назову тебе несколько слов, а ты постарайся их запомнить. Внимание! Слоны, заяц, телевизор, курица, шкаф, мышь, волк, диван, кресло, медведь. Повтори!

Задание 2. Как ты думаешь, можно ли разделить эти слова на группы, части? На какие части или группы ты бы разделил эти слова? /Ребёнок может называть много вариантов. Это хорошо. Пусть мыслит. Но Вы должны подвести ребёнка к наиболее правильному ответу. Например: "Вспомни сначала животных, а потом перечисли предметы мебели..."/.

Задание 3. Перечисли, пожалуйста, все слова ещё раз.

Вариант 2. другие слова: тарелка, малина, брусника, вилка., яблоко, кастрюля, банан, нож, груша, чайник, вазочка, слива.

Вариант 3.

Трамвай, нос, велосипед, троллейбус, ухо, лоб, автобус, пароход, гла за, поезд, щёки, самолёт.

Задания те же:

- воспроизведи все слова;

- раздели на группы по одному общему признаку;

- запомни и воспроизведи.

Примечание. Проанализируем игру в слова. Если ребёнок запомнил и правильно воспроизвёл 6-7 слов без деления на группы, то, что говорит о хорошей памяти Вашего ребёнка. В тех случаях, если ребёнок быстро и правильно разделил слова на группы и впоследствии запомнил и воспроизвёл больше слов, чем вначале, это свидетельствует о развитии у Вашего ребёнка памяти опосредованной.

18. Осенние листья.

Задание: "Посмотри на этот лист. Запомни его." Далее этот лист надо закрыть и попросить ребёнка отыскать точно такой же среди остальных. /Как, правило, эту задачу никому не удастся решить сразу, поэтому задание можно повторить несколько раз./.

Когда задача будет решена, постарайтесь обсудить с ребёнком то, как он запомнил. Необходимо детально проанализировать особенности контура листа, стебля, количество жилок и т.д.

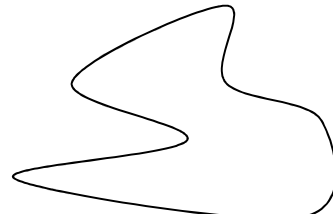
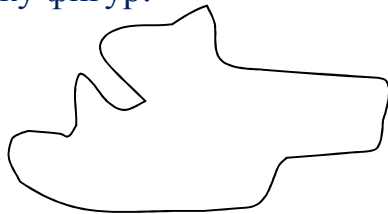
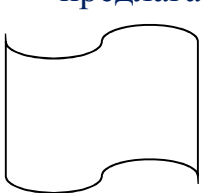
19. На развитие осязательной памяти.

Вариант 1. Из картона вырезается фигура.

Задание 1. Ребёнку говорят: "Закрой глаза и ощупай эту фигуру"

Задание 2. Расскажи, что ты чувствуешь. Как ты думаешь, как выглядит эта фигура.

Задание 3. Фигура убирается, а ребёнка просят нарисовать по памяти то, что он запомнил. "Нарисуй ту фигуру, которую ты только что держал в руках". Пример предлагаемых ребёнку фигур:



Вариант 2. Геометрические фигуры необходимо вырезать из твердой бумаги или картона.

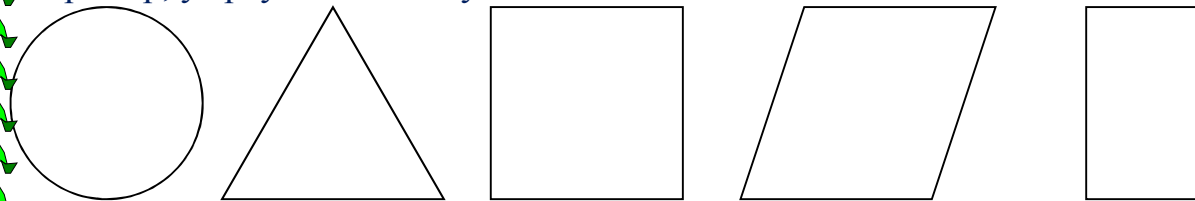
Задание 1. Сначала необходимо обсудить с ребёнком то, как называются эти фигур. В тех случаях, когда ребенок не знаком с названиями, не старайтесь заставить его учить их. Будет гораздо лучше, если вы совместными усилиями придумаете подходящие для этих фигур названия. Например, первая фигура похожа на солнышко,

вторая - на домик, третья на окно, четвертая на печенье, пятая на шкаф. Вариантов может быть много, но, в конце концов, надо остановиться на том варианте, который выберет ребёнок.

Задание 2. Ребёнок с закрытыми глазами ощупывает фигуры в определённом порядке, например, с первой по пятую, или: 2-3-4-5-1 и т.д. "Ты должен запомнить фигуры, которые ощупываешь."

Задание 3. Расскажи по порядку, какая была первая фигура, какая - вторая и т.д.

Задание 4. После того, как ребёнок научится запоминать последовательность фигур, можно перейти к изучению их правильных названий. Желательно, чтобы в процессе этой работы обсуждались не только определения, но и признаки этих фигур, например, у треугольника 3 угла и т.д.



Последние 2 игры были направлены на развитие осязательной памяти. Такого рода играми можно заниматься в любой обстановке. Например, ребёнку с закрытыми глазами предлагается:

-ощупать, подержать в руках какой-либо предмет;

-почувствовать прикосновение незнакомого предмета и запомнить свои ощущения;

-почувствовать прикосновение какого-либо предмета и подумать о том, что это может быть.

Задания типа вышеперечисленных развивают не только осязательную память, память на прикосновения, но и эмоциональную память, то есть память на переживания, отношения, чувства.

20. Игра в слова - 2.

Сейчас я назову тебе несколько слов. Постарайся их запомнить.

Вариант 1: Сокол, сито, сосна, старик, сарай, снег.

Задание 1. Назови слова, которые ты запомнил.

Задание 2. Как ты думаешь, есть что-нибудь общее у этих слов? Чем похожи эти слова?

Примечание: При решении этой задачи не надо требовать от ребёнка сразу же правильного ответа. Не старайтесь подсказывать. Пусть ребёнок подумает, сравнит слова, почувствует слово.

Эта работа важна не только для развития памяти, но и для развития других умственных способностей, а также для развития речи.

Задание 3. Если ты знаешь, как пишется буква «С», то напиши её.

Задание 4. Придумай слова, которые начинаются с буквы «С».

Задание 5. Можешь ли ты вспомнить те слова, которые я просил тебя запомнить.

Повтори их!

Вариант 2. Те же самые задания проделываются с другими наборами слов.

21. Игра в слова на разные буквы.

Сейчас я назову много слов. Постарайся их запомнить. Внимание!

Арбуз, медведь, арфа, муравей, арка, мыло, аптека, музыка, алмаз, малина.

Задание 1. Назови те слова, которые ты запомнил.

Задание 2. Назови слова, которые начинаются с буквы «А». Назови слова, которые начинаются с буквы «М».

Задание 3. Назови все слова, которые я просил тебя запомнить.

22. Слушай и исполняй!

Взрослый называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Ребёнок должен воспроизвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

23. Посмотри и запомни.

Пока взрослый считает до 30, ребёнок должен найти в комнате, например, все круглые предметы и запомнить их. При произнесении взрослым последнего числа "30" ребёнок закрывает глаза и начинает перечислять всё, что запомнил. После того, как он перечислил всё, что запомнил, он открывает глаза и считает, сколько предметов пропущено.

24. Гуляем по зоопарку.

Пусть ребёнок закроет глаза и представит, что он гуляет по зоопарку. Взрослый говорит: "Я буду называть тебе зверей, ты должен вспомнить тех, кого я не назвал". Итак, тюлень, лось, баран, тигр, крокодил...

Задание 1. Перечисли всех животных, которых ты знаешь.

Задание 2. Ребёнку показываются картинки с изображениями различных животных. "Внимательно посмотри на эти рисунки и покажи животных, которых назвал я и которых назвал ты".

Задание 3. Картинки убираются. Ребёнка просят вспомнить животных в том порядке, в каком они назывались.

25. "Кто больше увидит и запомнит?"

Цель: Развитие произвольного внимания и памяти.

Детям предлагается следующее занятие: пока ведущий считает до 30, нужно найти в комнате и запомнить все круглые предметы. При произнесении ведущим последнего числа "тридцать" все дети закрывают глаза. Один из детей (названный ведущим) перечисляет все, что запомнил; затем остальные дети дополняют его. После того, как все перечислили все, что могли, все открывают глаза и вместе считают, сколько предметов пропущено.

26. "Запомни порядок"

Цель: развитие памяти.

Выбираются 5-6 детей. Остальные – "зрители". Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 участников выстраиваются в "паровозик". Водящий должен посмотреть на "паровозик" 1 мин., а затем отвернуться и перечислить детей по именам так, как они стоят в "паровозике". После этого игроки меняются местами со "зрителями".

27. "Художник"

Цель: развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных способностей.

Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные – "зрители". Один из выбранных – "художник", другой – заказывает ему свой портрет". "Художник внимательно смотрит на своего "заказчика" (1,5-2 мин). Затем он отворачивается и по памяти описывает внешность первого ребенка.

Если художник медлит, можно задавать ему дополнительные вопросы: "Какие у Лены глаза?", "Какие волосы?", "Во что она одета?"

Взрослый должен подчеркивать внешние достоинства детей: "Вспомни, какая Лена красивая?".

28. "Тень"

Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные – "зрители". Один ребенок – "путник", другой – его "тень".

"Путник" идет через поле, а за ним на два-три шага сзади идет второй ребенок, его "Тень". Последний старается точь-в-точь скопировать движения "путника".

Желательно стимулировать "путника" к выполнению разных движений: "сорвать цветок", "Присесть", "поскакать на одной ножке" и т.п.

29. "Вот так позы!"

Развитие наблюдательности и памяти.

Процедура игры. По желанию детей из группы выбираются 5 детей. Один из них – водящий. Остальные дети садятся на стулья, они – зрители.

Четверо из пяти выбранных детей показывают водящему „свои позы". Он обходит детей и запоминает их позы. Затем дети уходят в зал и садятся на стулья, а водящий повторяет их позы в той последовательности, в какой он их увидел. „Зрители" кричат из зала, правильно повторяется поза или нет. Если неправильно, то один из „зрителей" (по желанию) выходит „на сцену" и повторяет позу, которая была показана в начале игры.

30. "Кто что сделал?"

Развитие наблюдательности, восприятия памяти.

Процедура игры. Из группы детей выбираются 3-4 ребенка. Один из выбранных – водящий. Остальные дети – „зрители". 2-3 ребенка поочередно показывают входящему какие-то действия. Он смотрит и запоминает. Затем он должен повторить эти действия в том порядке, в котором он их увидел.

Замечание: желательно игру проводить под фонограмму (веселой музыки).

31. "Запомни свою позу"

Развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры. Каждый ребенок стоит „на своем месте". По команде ведущего все дети должны принять определенные позы (по желанию). Ведущий обходит детей и тем детям, которые приняли одинаковые позы, он предлагает сменить их.

Затем играется веселая музыка. Под музыку дети двигаются, танцуют, бегают и проч. (1-1.5 мин.). Музыка внезапно обрывается, дети должны быстро разбежаться по своим местам и принять те позы, которые они "учили" в начале игры.

32. "Испорченный телефон"

Развитие восприятия и памяти.

Процедура игры. В группе детей по их желанию выбирается один водящий. Затем вся группа детей становится к нему спиной, и никто не подглядывает. Ребенок подходит к одному из детей и втайне от других показывает ему какую-то позу (он ее выдумывает сам).

Затем водящий отворачивается и отходит в сторону. Ребенок, которому показали позу, выбирает другого участника и показывает ему ту позу, которую он увидел... и т. д.

Когда всем детям показаны позы, они встают в круг лицом друг к другу. Водящий показывает свою позу, и тот из детей, кто закончил игру последним, тоже показывает свою позу. Первая и последняя позы сравниваются.

33. "Запомни фразы"

Оценка смысловой памяти

Прочитайте ребенку фразы, такие, например:

- 1) Осенью идут дожди.
- 2) Дети любят играть.
- 3) В саду растут яблони и груши.
- 4) В небе летит самолет.
- 5) Мальчик помогает своей бабушке.

Попросите ребенка повторить те фразы, которые ему удалось запомнить

34. Упражнение для развития способности к осмысленному запоминанию

Ребенку зачитывают пары слов, которые он должен постараться запомнить.

Серия А

тарелка – суп; почта – письмо; зима – снег; булка – мука; карандаш – бумага, машина – дорога; мультфильм – телевизор; буквы – книга; сапог – нога; рыба – вода.

Затем зачитываются только первые слова, а ребенок называет к ним парные слова.

Подсчитываются правильно воспроизведенные пары слов. Это показатель смысловой памяти.

35. "Запомни движение"

Развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры. Ведущий показывает детям движения, состоящие из 3-4 действий.

Дети должны повторить эти действия, сначала в том порядке, в котором показал ведущий, а затем в обратном порядке.

Движение 1. Присесть-встать-поднять руки-опустить руки.

Движение 2. Поднять руки ладонями вверх ("собираю дождик"), повернуть ладони вниз—опустить руки вдоль туловища—поднять руки по бокам в разные стороны.

Движение 3. Отставить правую ногу вправо—приставить правую ногу—отставить левую ногу—приставить левую ногу.

Движение 4. Присесть-встать-повернуть голову вправо-повернуть голову прямо.