МАДОУ детский сад №27 «Маяк»

**Картотека подвижных речевых игр**

**в группе раннего возраста**

Подготовила: учитель-логопед Тарасова С.Ю.

*г. Долгопрудный,2022***Рекомендации:**

1. **Проводить подвижные речевые игры на прогулке ежедневно 1-2 игры, больше не надо.**
2. **Учить детей бегать, не сталкиваясь, учить соблюдать правила игры, играть и бегать только на своём участке, начинать и заканчивать игру по сигналу воспитателя.**
3. **Вовлекать в игру малоактивных детей.**
4. **Воспитателю регулировать игры детей.**
5. **Создавать радостное эмоциональное состояние .**
6. **Материал и атрибуты для проведения игр готовить заранее .**
7. **Воспитателям на прогулке организовать самостоятельно и с помощью родителей игровые зоны на веранде: скамейки, стульчики, столы, место для хранения игрового инвентаря (шкаф, полка).**
8. **На верандах иметь игровой развивающий материал, спортивный**

**материал для проведения подвижных игр и игр соревнований (сюжетные шапочки), а также иметь пластилин, карандаши, фломастеры, листы А4, мелки, машины для прокатывания, куклы, коляски для кукол, скакалки, мячи, формочки для песка, вёдра, лопатки, крупный строительный материал и игровой материал для обыгрывания построек.**

1. **Организовать место для складывания личных вещей детей (кофты, куртки, панамки).**
2. **В летний период организовать место для питьевого режима (чайник с водой или кувшин с водой с чистой кипячёной водой). Выносит помощник воспитателя.**
3. **Песок ежедневно должен быть полит. Песок должен быть влажным для игр детей с песком.**
4. **Воспитатель периодически в начале, в процессе и в конце прогулки обязательно пересчитывает всех детей.**
5. **На прогулке воспитатель проводит наблюдение в природе, наблюдение за погодой и трудом взрослых. Воспитатель проводит подвижную игру, индивидуальную работу, регулирует взаимоотношения детей, следит за охраной жизни каждого ребёнка и проводит свободные игры детей (самостоятельная деятельность детей).**
6. **По окончании прогулки обязательно воспитатель с детьми организует уборку участка (складывание игрушек в коробки или на полки).**

***«Мишка косолапый»***

Цель: учить действовать согласно  
словам текста; имитировать движения медведя;

обогащать двигательный опыт детей.

Мишка косолапый (идем, переваливаясь с ноги на ногу)

По лесу идет.

Шишки собирает, (собираем с пола воображаемые шишки)

Песенки поет.

Вдруг упала шишка -

Прямо мишке в лоб! (хлопаем себя рукой по лбу)

Мишка рассердился

И ногою - топ! (топаем ножкой)

***«Зайчик серенький сидит»***

Цель: учить действовать согласно  
словам текста; упражнять в прыжках на двух ногах; имитировать

движения зайцев; обогащать двигательный опыт детей.

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. (делает ручками ушки на голове и ими шевелит)  
Вот так, вот так  
И ушами шевелит. (2 строки 2 раза)  
Зайке холодно сидеть  
Надо лапочки погреть. (хлопает в ладоши)  
Вот так, вот так  
Надо лапочки погреть..(2 строки 2 раза)  
Зайке холодно стоять  
Надо зайке поскакать. (прыгает)  
Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать. (2 раза)  
Волк зайчишку испугал.  
Зайка прыг и убежал.

***«У медведя во бору»***

Цель: учить действовать согласно  
словам текста; развивать умение бегать, не  
наталкиваясь друг на друга.

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из

берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был

пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

***«По ровненькой дорожке»***

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом

(ходьба, прыжки, приседания); обогащать двигательный опыт.

Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель

в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют

движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке,         По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам…

В ямку – бух!

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений

воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное

место за кустом, под деревом и т.п.

***«Соберём мячи в корзину»***

Цель: Учить выполнять действия, называемые взрослым.

Обогащать двигательный опыт  
детей.

Развивать внимание, координацию движений.

Взрослый рассыпает мячи и предлагает детям собрать их.

Наш весёлый яркий мяч,

Ты куда помчался, вскач.

Догоню тебя быстрей

И спрячу я скорей.

***«Солнышко и дождик»***

Цель: Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь

друг на друга.

Приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Упражнять детей в беге.

Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной

воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко!

Можно идти гулять».

Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!»

- бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки.

Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять»,

и игра повторяется.

***«Птички летают»***

Цель: Развивать координацию движений.

Упражнять в беге.

Учить ориентироваться в пространстве.

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики,

бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне комнаты или

площадки. Воспитатель говорит: «Солнышко светит!».

Все птички вылетают, ищут зернышки. Когда воспитатель

говорит: «Пошел дождик», дети убегают на свои места.

***«Мы топаем ногами»***

Цель: Развивать координацию движений.

Учить действовать в соответствии с текстом игры.

Мы топаем ногами.  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем.  
Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.  
По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться.

Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону

***«Снежки»***

Цель: Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную

цель правой и левой рукой.

Формировать умение энергично выполнять бросок.

Развивать координацию движений.

Педагог предлагает детям поиграть в снежки: «Смять большой л

ист бумаги получился снежок, а теперь попади в цель

(на ковре лежит обруч)».

***«Курочка хохлатка»***

Цель: Выполнять игровые действия в соответствии с текстом.

Развивать внимание.

Выполнять имитационные движения курочки, цыплят.

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

Ко-ко-ко да ко-ко-ко

Не ходите далеко

Лапками гребите,

Зёрнышки ищите.

Съели толстого жука,

дождевого червяка

Выпили водицы Полное корытце.

***«Самолёты»***

Цель: Учить детей бегать в разных направлениях,

не наталкиваясь друг на друга. Приучать внимательно слушать

сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту»,

показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать».

Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!»

- дети делают вращательные движения руками перед грудью

и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!»

- дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» -

разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя:

«На посадку!» - дети садятся на скамейку.

***«Воробушки и автомобиль»***

Цель: Приучать детей бегать в разных направлениях,

не наталкиваясь друг на друга. Учить начинать движение

и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Развивать координацию движений, ловкость.

Обогащать двигательный опыт. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль».

После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками».

По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки,

в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража»,

«воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки).

«Автомобиль» возвращается в «гараж».

***«Где же наши ручки?»***

Цель: Стимулировать двигательную активность детей.

Закреплять названия частей тела.

Обогащать двигательный опыт детей.

У меня пропали руки.  
Где вы, рученьки мои?  
(руки за спиной)

Раз, два, три, четыре, пять —  
Покажитесь мне опять.  
(показывают руки)

У меня пропали уши.  
Где вы, ушеньки мои?  
(уши закрывают ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —  
Покажитесь мне опять.  
(показывают уши)

У меня пропали глазки.  
Где вы, глазоньки мои?  
(глаза закрывают ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —  
Покажитесь мне опять.  
(убирают ладошки от глаз)

***«Вот как мы умеем»***

Цель: Учить детей выполнять движения под музыку, подпевать.

Развивать у детей чувство ритма, интерес к музыкально –

художественной деятельности.

Поддерживать у детей хорошее настроение.

Зашагали ножки — топ, топ, топ!

Прямо по дорожке — топ, топ, топ.

Ну-ка, веселей — топ, топ, топ.

Вот как мы умеем — топ, топ, топ.

Зашагали ножки — топ, топ, топ!

Прямо по дорожке — топ, топ, топ.

Топают сапожки — топ, топ, топ.

Это наши ножки — топ, топ, топ

***«Снег идёт»***

Цель: Научить соотносить собственные действия с действиями

участников игры. Упражнять детей в беге, делать

повороты вокруг себя.

Белый снег пушистый в воздухе кружится,

И на землю тихо, падает, ложится.

Дети бегают по кругу, кружатся.

***«Волшебник Дед Мороз»***

Цель: Учить выполнять движения по образцу, реагировать

на сигнал. Удерживать определенное положение тела в

соответствии с заданием водящего, изображая что – либо

или кого –либо. Обогащать двигательный опыт детей

Спит у ёлки дед Мороз (руки под щёчку),

В рукавицу спрятал нос (прикрыть ладошкой нос).

Надо деда разбудить, Всем в ладошки звонко бить

(хлопки ладошками громко), И ногами постучать

(топать ногами), Дед Мороз, пора вставать.

Дед Мороз просыпается и вместе с детьми танцует

(приседания), бегает.

***«Мороз Красный нос»***

Цель: Развивать умения выполнять характерные движения.

Упражнять детей в беге.

Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров

и произносит слова:

Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.

Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!

Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!

(Дети идут навстречу воспитателю.)

- Заморожу! Заморожу!

Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются.

***«Снежинки и ветер»***

Цель: Развивать воображения детей, внимательность.

Учить играть в коллективе.

Упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

Воспитатель произносит слова:

А сейчас я посмотрю:

Кто умеет веселиться,

Кто мороза не боится.

Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети –

«снежинки» передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок.

Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.

***«Зайцы и волк»***

Цель: Приучать детей внимательно слушать воспитателя.

Выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом.

Учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Зайки скачут: скок, скок, скок,  
На зеленый на лужок.  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают,  
Не идет ли волк?  
Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении.

С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

***«Карусели»***

Цель: Развивать у детей равновесие в движении, навык бега.

Повышать эмоциональный тонус. Выполнять движения в соответствии

с текстом. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели.

Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными

к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки,

воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу.

Воспитатель говорит:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Дети останавливаются.

***«Попади в цель»***

Цель: Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель

правой и левой рукой.

Формировать умение энергично выполнять бросок.

Развивать координацию движений.

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре

большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу,

диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком.

По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг.

Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки».

Дети поднимают мешочки и становятся на место.

Указания. Мешочек надо бросать обеими руками.

***«Лохматый пёс»***

Цель: Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять

направление движения

Бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

ети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на

противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят

к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение

стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются,

«пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся,

«пёс» возвращается на место.

***«Вороны и собачка»***

Цель: Учить детей подражать движениям и звукам птиц.

Бегать, не мешая друг другу.

Совершенствовать основные виды движений.

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны:

Кар! Кар, Кар»- дети прыгают, издают звукоподражание.

« Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала:

Ав! Ав! Ав!- дети разбегаются в разные стороны.

***«Хоровод»***

Цель: Учить детей водить хоровод.

Упражнять в приседании.

Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки,

ходят по кругу.

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

***«Птички летают»***

Цель: Развивать координацию движений.

Упражнять в беге.

Учить ориентироваться в пространстве.

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски

(высота 5-10 см) – по одной стороне площадки. Воспитатель говорит:

«На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек,

ищут зёрнышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, «летают»

(бегают, размахивая руками – «крыльями»), приседают, «клюют»

зёрнышки (стучат пальчиками по земле). Со словами воспитателя:

«Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» -

дети бегут на свои места. Перед игрой воспитатель должен

приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков,

брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить

их надо в одной стороне площадки на достаточном расстоянии

друг от друга, чтобы дети не толкались и могли свободно занять

свои места. Нужно показать детям, как мягко спрыгивать,

помочь им подняться на возвышение после бега.

При повторении игры сигнал можно давать одним словом:

«Солнышко!» или «Дождик!» Дети

должны знать, по какому сигналу что нужно делать.

***«Найди флажок»***

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве.

Выполнять просьбу взрослого.

Дети (6—8 человек) сидят на стульях или на траве. По сигналу

воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем

прячет флажки (по числу детей) в разных местах.

«Пора искать флажки! » — говорит воспитатель. Дети открывают

глаза и идут искать. Тот, кто находит, возвращается на свое место.

Когда все дети найдут флажки, они встают друг за другом и

идут вдоль площадки. Впереди колонны идет тот, кто первым

нашел флажок. По сигналу «на места! » дети садятся на стулья,

и игра начинается снова. Указание к игре. Воспитатель

должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок.

Хорошо проводить эту игру в лесу, на полянке:

можно прятать флажки в траве, в кустах, за деревьями.

***«Кошки и котята»***

Цель: Учить детей по-разному выполнять движения

(легкий бег, прыжки на двух ногах)

Имитировать кошку и котят.

Учить выполнять задания, регулируя свои действия.

«Кошка Мурка крепко спит,

На котяток не глядит.

Кошку Мурку не будите,

За ней внимательно следите».

Дети бегают по залу в разных направлениях.

**«**Кошка глазки открывает

И котяток догоняет».

По сигналу воспитателя, дети бегут от кошки в свои домики.

***«Пузырь»***

Цель: Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже.

Приучать согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг,

стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор,

пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они

опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом:

«Хлоп!» Можно также предложить детям после слов:

«Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему

держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш»

(воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь –

отходят назад, образуя большой круг.

***«Догони меня»***

Цель: Учить детей быстро действовать по сигналу.

Развивать ориентировку в пространстве.

Развивать ловкость.

Дети сидят на стульях на одной стороне площадки.

«Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к

противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем,

стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!»,

и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют.

После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

***«Птички в гнездышках»***

Цель: Учить детей правильно выполнять игровые действия.

Совершенствовать выполнение  
основных видов движений.

Обогащать двигательный опыт.

С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи

(«гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка»)

стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети –

«птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей

площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц»

то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются

на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям –

«клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель,

дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч.

Игра повторяется.

***«Лиса и зайцы»***

Цель: Способствовать совершенствованию беговых движений.

Имитировать движения лисы и зайца.

Примерять на себя определённую роль.

На лесной лужайке разбегались зайки. Вот какие зайки,

зайки-побегайки. (Прыгают.) Сели зайки на лужок, роют

лапкой корешок. Вот какие лапки, лапки-царапки.

(Сидят, делают движения руками, прячутся.) Вдруг бежит

лисичка – рыжая сестричка. Ребёнок ищет зайцев и поет:

«Где же, где же зайки? Зайки-побегайки? Ах, вот вы где!» (Догоняет.)

***«Воробушки и кот»***

Цель: Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях.

Бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать.

Находить свое место.

Приучать детей быть осторожными, занимая

место, не толкаясь.

Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках»

(в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте)

на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот».

Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу,

«перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки

(дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют).

Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками»,

которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет

воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

***«Мыши и кот»***

Цель: Приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь

друг на друга. Ориентироваться в пространстве, менять движения

по сигналу воспитателя. Дети – мышки сидят в норках,

которые определены геометрической формой

(круг, квадрат, треугольник). Кот Васька (взрослый)

прогуливается перед ними, нюхает, мяукает.

Воспитатель:

Ходит Васька беленький,

Хвост у Васьки серенький,

А бежит стрелой,

А бежит стрелой!

Кот Васька бежит и садится на стул в конце групповой комнаты.

Воспитатель:

Глазки закрываются,

Спит иль, притворяется?

Зубы у кота

Острая игла.

Воспитатель подходит к коту смотрит спит ли он, приглашает мышек

погулять.

Дети подбегают к стулу на котором сидит кот и гладят его.

Воспитатель:

Только мыши заскребут,

Серый Васька тут как тут.

Всех поймает он!

Мыши убегают в свою норку, а кот догоняет их.

***«Гуси-гуси»***

Цель: Развивать у детей координацию движений, быстроту реакции.

Учить играть в команде.

Гуси, гуси!  
— Га-га-га!  
— Есть хотите?  
— Да, да, да!  
— Ну летите же домой!  
— Серый волк под горой, не пускает нас домой.  
— Что он делает?  
— Зубы точит, нас съесть хочет.  
— Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник,

а волк рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из

 игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто

ни разу не попался в лапы волку.

***«Мой весёлый звонкий мяч»***

Цель: Учить детей подпрыгивать на двух ногах.

Внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут

произнесены последние слова.

Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель

с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает

мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом

отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит:

«Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель

делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом,

предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом

поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

***«Лягушки»***

Цель: Стимулировать двигательную активность детей.

Упражнять в прыжках на двух ногах.

Учить имитировать движения лягушат.

Обогащать двигательный опыт детей.

На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый

шнур в форме круга. дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

«Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква!

Скачет, вытянувши ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах,

продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья

воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши

перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки

лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.