

Гимнастические упражнения с самомассажем «Медведь».

Без нужды и без тревоги

*Лежат на ковре, свернувшись
«калачиком».*

Спал медведь в своей берлоге.

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый,

*Садятся по-турецки, ладошку
приставляют к*

*правому уху и наклоняются вправо,
ладошку*

Слышит: каплет! -

*приставляют к левому уху и
наклоняются влево.*

Вот беда!

Вот беда!

В темноте пошарил лапой

*Шлепают ладошками по телу, встают,
руки в стороны.*

И вскочил -

Кругом вода!

Заспешил медведь наружу:

Заливает - не до сна!

Вылез он и видит:

Шагают на месте, руки на поясе.

*Поворачиваются в правую и левую
стороны.*

Лужи,

Тает снег...

Пришла весна.

Прыгают и хлопают в ладошки.

Г. Ладоницков



Музыкально-ритмические движения «Маленькие ножки».

Вот бегут, бегут, бегут
Маленькие ножки.
Все бегут, бегут, бегут
Прямо по дорожке.

Дети бегут на носочках по кругу



Мы шагаем, как солдаты,
Прямо держим спинки.
Мы шагаем, как солдаты,
По ровненькой тропинке.

Шагают бодрым шагом



Поскакали, поскакали
Быстро на лошадке.
Поскакали, поскакали
По дорожке гладкой.

Бегут «прямым галопом» по кругу.



А теперь мы на ковер
Вместе все присядем,
Раз вдохнем,

Присаживаются на ковер.

Два вдохнем,
Ноженьки погладим.

*Делают глубокий
вдох носом, выдох
произвольный,
повторить вдох.
Гладят ножки.*



Пальчиковая игра «Шла уточка бережочком» Н. Нищевой.

Шла уточка бережочком,

*«Идут» двумя пальчиками по ладошке
другой руки.*

Шла серая по крутому.

Вела детей за собою:

Поочередно загибают пальчики.

И малого,

И большого,

И среднего,

И меньшого,

И самого любимого.

