

Пальчиковая гимнастика

У Лариски — *(По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.)*
Две редиски.
У Алешки —
Две картошки.
У Сережки-сорванца —
Два зеленых огурца.
А у Вовки —
Две морковки.
Да еще у Петьки
Две хвостатых редьки.

Пальчиковая гимнастика

«КОМПОТ»

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».)*
Фруктов нужно много. Вот:

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)*
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот. *(Опять «варят» и «мешают».)*
Угостим честной народ.

Пальчиковая гимнастика

«ИГРУШКИ»

На большом диване в ряд *(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)*
Куклы Танины сидят:
Два медведя, Буратино, *(Загибают поочередно все пальчики.)*
И веселый Чипполино,
И котенок, и слоненок.
Раз, два, три, четыре, пять. *(Разгибают поочередно пальчики.)*
Помогаем нашей Тане *(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)*
Мы игрушки сосчитать.

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, *(Удар кулачками друг о друга.)*
Мы посуду перемыли: *(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку *(Загибают пальчики по одному)*
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли, *(Одна ладонь скользит по другой.)*
Только чашку мы разбили, *(Загибают пальчики по одному)*
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали.

(Удар кулачками друг о друга.)

Физкультминутки

Один, два, три, четыре, пять

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай		правою	ногою,
Топай		левою	ногою,
Снова	—	правою	ногою,
Снова	—	левою	ногою.
После	—	правою	ногою,
После	—	левою	ногою.

И тогда придешь домой.

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали *Выпрямится.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки положить*

за голову. *Присесть.*

Как пружинки мы присели. *Выпрямится и сесть.*

Матрешки

Хлопают в ладошки *Хлопок в ладоши перед собой,*

Дружные матрешки.	<i>Повторить хлопки еще раз.</i>
На ногах сапожки,	<i>Правую ногу вперед на пятку, левую ногу</i>
Топают матрешки.	<i>Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.</i>
Влево, вправо наклонись,	<i>Наклоны вправо – влево.</i>
Всем знакомым поклонись.	<i>Наклон головы вперед с поворотом туловища</i>
Девчонки озорные,	<i>Наклоны головы вправо-влево.</i>
Матрешки расписные.	<i>Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.</i>
В сарафанах наших пестрых	<i>Повороты туловища направо-налево,</i>
руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз	
Вы похожи словно сестры.	
Ладушки, ладушки,	<i>Хлопок в ладоши перед собой.</i>
Веселые матрешки.	<i>Хлопок по парте, повторить еще раз.</i>

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два!
(Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*
Мы колени поднимаем -
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*
От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*