

## «Солнышко лучистое»

### Зарядка

Ходьба, высоко поднимая колени и работая руками-10 сек.

Выглянуло солнышко и зовет гулять.  
Как приятно с солнышком вместе нам шагать

Бег-8 сек.

Выглянуло солнышко, светит высоко.  
По тропинке с солнышком нам бежать легко.

1.«Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  
Наше солнышко-колоколнышко

*(Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднимать руки вверх, ладонями вверх – опустить вниз. Выполнить – 4 раза).*

2.«Ищем лучик»



- Показался солнца лучик – стало нам светлее.  
Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

*(Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища вправо и влево 2 раза в каждую сторону)*

3.«Радуемся солнышку»

- Солнцу рады все на свете и воробушки и дети.  
*(Прыжки на двух ногах на месте, выполнить - 5 раз).*

4.Упражнение на дыхание.

Встать прямо, руки вдоль тела. На вдохе руки вверх, «тянемся к солнышку», на выдохе опускаем. 3 раза.

## Пальчиковая гимнастика

Уже многие родители знают, что уровень развития речи малышей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев их рук (мелкой моторики).

Рекомендуется стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.



Солнышко – руки собраны в замок.

- Ножки вверх! Ножки вниз! – *поднимать и опускать пальцы*

- Солнце, солнышко, качнись! – *шевелить поднятыми пальчиками*

- Солнце с тучкою качнулось – *разъединить руки*

- И Трезорке улыбнулось - *Пальчиками изображаем ножки Трезорки (идут по столу)*



- Утро красное пришло,

- Солнце ясное взошло.

- Стали лучики светить

- Малых деток веселить - *Пальчики разгибаются по одному*

- Прилетели тучки

- Спрятались лучики - *Пальчики по одному прячутся в кулачок*



# Упражнения на релаксацию «Солнышко»

Солнце с неба посылает лучик. (3 раза)

(Движения пальцами по лбу от середины к вискам)

И им смело разгоняет тучи. (3 раза)

(Плавные движения по лбу)

Лучик нежно согревает щечки. (3 раза)

(Потирать щечки)

Солнышко на носик ставит точки.

(Постукивать по носу и щечкам)

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это.

