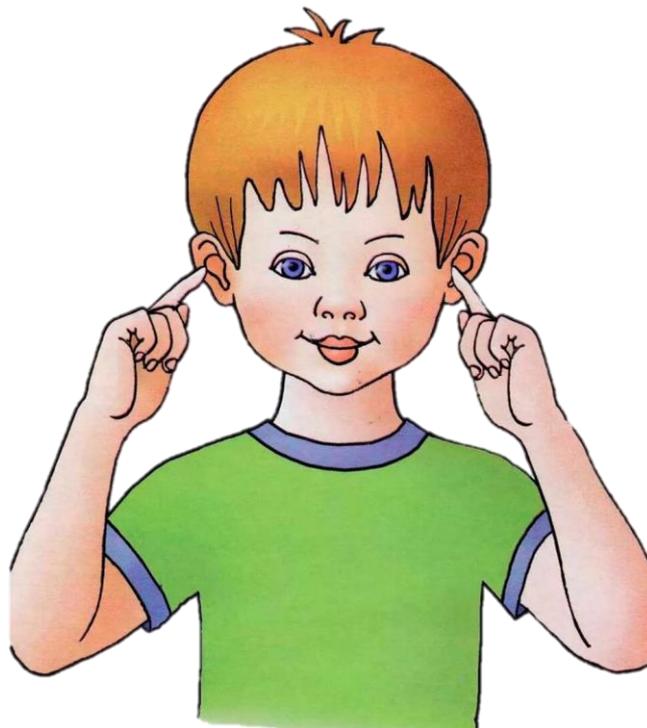


ВОДИЧКА, ВОДИЧКА

Комплекс «Поиграем с ушками» (с элементами самомассажа)

1. Растираем и гладим уши ладонями под стихотворение:

Непоседы, хохотушки,
Для чего нужны нам ушки?
Отвечайте поскорей,
Вспоминайте про зверей.
Кошка ушки наострила,
Мышку взглядом проводила.
Приподнимет ухо пес —
Словно задает вопрос.
Зайка ушком поведет —
Кто с ним рядом, узнает.
Жарко. В джунглях ходит слон,
И ушами машет он.
Есть, представьте, ушки
У птиц и у лягушек.
Давайте поиграем с ушками.



2. «Покажите ушки».

Ушки ты свои найди
И скорей мне покажи.

(Дети с закрытыми глазами находя уши и слегка дергают за них. вторить 5 раз).



3. «Похлопаем ушами». *Завести ладони обеих рук за уши, загнуть уши вперед, прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить 5 раз.*

4. «Надеваем сережки на уши». *Захватить кончиками больших отелных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их виз, а затем отпустить. Повторить 5 - 6 раз.*

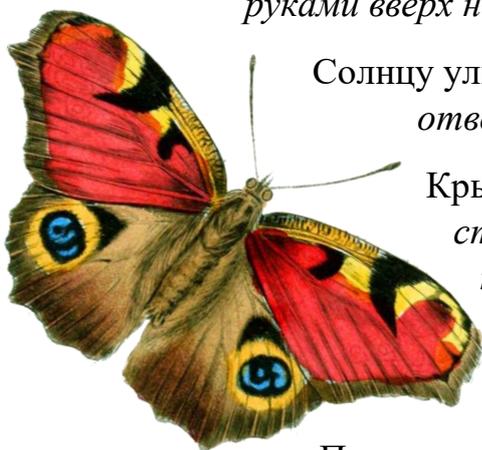
5. «Красивые ушки». *Указательными и большими пальцами рук растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.*

6. «Моем за ушками». *Растирать за ушами до ощущения тепла в течение 20 секунд.*

На полянке около ручейка летают бабочки.....

Комплекс «Бабочка»

Бабочка проснулась, сладко потянулась - *Встать на носочки и потянуться руками вверх на вдохе*



Солнцу улыбнулась - *Опустить руки через стороны, отводя назад, выдохнуть, улыбнуться*

Крылышки расправила - *Руки расправить в стороны, согнуть в локтях на уровне плеч, пальцы касаются плеч.*

Раз-два, раз-два - *Свести локти перед собой, завести назад.*

Платьишко поправила - *Наклон вправо, выпрямиться..*

Раз-два, раз-два - *Наклон влево, выпрямиться..*

Полетела на цветок выпить сладкий сок - *Ходьба, переходящая в бег.*

И легко порхая, над травой кружит. А трава от ветра весело дрожит - *Бегать и махать руками, как крыльями.*

На лужайке бабочка на цветочек села - *Присесть, обхватить ноги руками и наклонить голову вперёд.*

И цветочную пыльцу аппетитно съела - *Встать, заложив руки за спину.*

Аппетитно уплетая аж за обе щёки - *Повторить приседание.*

И росую запивала с лепестков осоки- *Встать.*

Отраженьем любовалась в капельках росинки. Ах, красивая какая! Словно на картинке! - *Руки на пояс, наклоны в стороны*

Крылышки свои расправив, полетела дальше - *Руки в стороны, помахать кистями рук.*

На клубничную поляну, пить нектар, там слаще - *Бегать по кругу и махать руками, как крыльями.*

«Тссссс» - *Остановиться, указательный палец к губам*

Я в руки взял большой сачок, немножко подождал - *Маршировать на месте.*



Теперь прыжок, теперь скачок, я бабочку поймал. Ещё прыжок, ещё скачок, ещё одну поймал - *Прыгать, тянуться вверх руками, сжимая-разжимая кисти.*

Я ей на крылышки подул, немножко погрустил, потом взглянул, потом вздохнул - *Сложить ладоши ковшиком и подуть на них.*

А после — отпустил... *Встать на носочки, поднять руки вверх на вдохе. Опустить руки, выдохнуть. Ещё раз руки вверх и опустить.*

Бабочка проснулась, сладко потянулась. - *Встать на носочки и потянуться руками вверх на вдохе*

Солнцу улыбнулась - *Опустить руки через стороны, отводя назад, выдохнуть, улынуться..*

Крылышки расправила - *Руки расправить в стороны, согнуть в локтях на уровне плеч, пальцы касаются плеч.*

Раз-два, раз-два - *Свести локти перед собой, завести назад.*

Платишко поправила - *Наклон вправо, выпрямиться.*

Раз-два, раз-два - *Наклон влево, выпрямиться.*

Полетела на цветок выпить сладкий сок - *Ходьба, переходящая в бег.*

И легко порхая, над травой кружит. А трава от ветра весело дрожит - *Бегать и махать руками, как крыльями.*

На лужайке бабочка на цветочек села - *Присесть, обхватить ноги руками и наклонить голову вперёд.*

И цветочную пыльцу аппетитно съела - *Встать, заложив руки за спину.*

Аппетитно уплетая аж за обе щёки - *Повторить приседание*

И росую запивала с лепестков осоки - *Встать.*

Отраженьем любовалась в капельках росинки. Ах, красивая какая! Словно на картинке! - *Руки на пояс, наклоны в стороны.*



Крылышки свои расправив, полетела дальше - *Руки в стороны, помахать кистями рук.*

На клубничную поляну, пить нектар, там слаще - *Бегать по кругу и махать руками, как крыльями.*

«Тссссс» - *Остановиться, указательный палец к губам.*

Я в руки взял большой сачок, немножко подождал - *Маршировать на месте.*

Теперь прыжок, теперь скачок, я бабочку поймал.

Ещё прыжок, ещё скачок, ещё одну поймал - *Прыгать, тянуться вверх руками, сжимая-разжимая кисти.*

Я ей на крылышки подул, немножко погрустил, потом взглянул, потом вздохнул - *Сложить ладоши ковшиком и подуть на них.*

А после — отпустил... - *Встать на носочки, поднять руки вверх на вдохе.*

Опустить руки, выдохнуть.

Ещё раз руки вверх и опустить.



- **«Перешагни ручеёк»** - выложить на полу из лент или шарфа, сначала узкий (ширина соответствует длине стопы ребёнка), а потом пошире – это ручеёк. Сначала малыш перешагивает, держась за руку родителя, потом самостоятельно

- **«Перепрыгни ручеёк»** - та же самая конструкция. Перепрыгивать надо двумя ногами, во время толчка помогать себе взмахом руками. Родители подают пример.





➤ **"Поймай рыбку"**

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Малыш сидит на стульчике. В таз с водой опускаются камешки и пробки, ребёнок пальцами ног "ловит рыб" (пробки).

➤ **"Найди клад"**

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

➤ **"Стирка"**

Оборудование: платочки (салфетки), таз с водой.

Малыш сидит на стульчике. На полу перед ребёнком платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и опускают в таз (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и достают вешают сушиться.

