

НА ДВОРЕ У БАБУШКИ

Гимнастика «Петя-петушок»

Ходьба, высоко поднимая колени, работая руками

Как наш Петя-петушок,
Петя раненко встаёт.
Он сегодня раньше встал,
На зарядку всех позвал.



1. *Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища; повороты головы вправо, влево; (3-4 раза)*

Вправо, влево посмотрел,
Свою песенку запел.

2. *Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища; поочерёдно поднимать правую, левую руки; (3-4 раза)*

Мы за Петей повторяем,
Солнце красное встречаем.

3. *Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе; повороты туловища вправо, влево; (3-4 раза)*

В гости Петю пригласим,
И горошком угостим.

4. *Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища; поднять правую ногу вверх, согнутую в колене, руки в стороны, наклонить голову вперёд; повторить то же самое с левой ногой; (3-4- раза)*

Ходит Петя у ворот,
Вкусненький горох клюёт.



5. *Встать на колени, руки вдоль туловища; выполнять поочерёдно повороты вправо и влево,*

доставая пальцами рук пятку; (3-4 раза)

Петушок поел, попил,
И играть нас пригласил.

6. *Прыжки, поднимая руки в стороны (10 раз)*

Раз прыжок, ещё прыжок,
Играет с нами петушок.

7. *Упражнение на дыхание – стоя прямо, поднимать руки (крылья) в стороны, делать вдох, опускать руки - выдох*

Игра пальчиками

Во дворе теремок, он не низок не высок, (*ладони сложены крышей*)

Крепко заперты ворота, но стучит в ворота кто-то, (*ладони перед собой сцеплены в замок, стучим кулачком*)

Кто стучится не пойму, му-му-му (*пальчиками показываем рожки на голове*)

Открывайте двери мне, ме-ме-ме. (*выставляем два пальчика*)

У меня веселый нрав, гав, гав, гав (*загибаем ладони как ушики у собаки около ушей*)

Буду верно вам служить, буду я мышей ловить, (*поглаживающие движения ладонями, лисичка*)

Их поймала я не мало, мяу.

Я скачу легко, легко, и-го-го (*прыгают пальчики*)

Пять веселых поросят за воротами стоят (*пять пальчиков за горизонтально ладонью*)

Поросята эти ждут, что им кушать принесут.

Пять веселых поросят дружно в щелочки глядят, (*пальчики шевелятся между пальцами горизонтальной ладони*)

Вот корыто да-да-да, а в нем вкусная еда. (*складываем ладонь мисочкой*)

Пять веселых поросят, в дверь копытцами стучат. (*пальчики одной руки стучат в горизонтальную ладонь*)

Вот открылась эта дверь, можно выбежать теперь. (*горизонтальную ладонь отводим в сторону*)

Пять веселых поросят, громко радостно визжат. (*сгибаем и разгибаем пальчики руки*)

И в корыто в то же миг с головой с ногами прыг. (*ныряем пальчиками в ладонь-мисочку*)



Полоса препятствий

- Ползание на четвереньках помогает укреплению мышц туловища, развитию координации движений рук и ног, внимания. Сделайте полосу препятствий. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути. Например, перелезает через подушку, подползает под низкий столик, пролезть между ножек большого стула и т.п. И в конце полосы препятствий обязательно надо найти игрушку.



- Донеси яйцо курочке в ситечке (ложке) - пройдя по узкой дорожке, перешагнув ручеёк, обойдя игрушки.

Игра домики —на полу разложены игрушки (начинаем с 3-4 штук. Постепенно увеличивая количество). Ребёнок закрывает глаза. Родитель, читая стихотворение, накрывает платком 1 игрушку. С окончание слов, малыш открывает глаза и пытается отгадать какую игрушку вы спрятали. Потом поменяйтесь ролями – пусть ребёнок спрячет игрушку, пока вы читаете стихотворение с закрытыми глазами.

Вокруг домиков хожу
И в окошечки гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.
Накрываю платочком. Спрашиваю: Кто здесь?



Гимнастика для стоп «Собака»



Шла собака через
мост,
Четыре лапы, пятый
хвост.
Если мост
провалится,
То собака свалится!

*Переступают с ноги
на ногу, не отрывая
носков от пола.*

*Стучат пятками, не
отрывая носков от
пола.*

Массаж по спинке малыша: «Котенок»

У одной девочки жил котёнок (звукоподражание).

Он пил молоко из блюдечка (короткими скользящими движениями пальцев поглаживаем спину.).

Он прыгал с пола на стул (хлопаем ладонями по спине).

А со стула на стол (хлопаем ладонями по спине).

Он залезал на шторы (подушечками пальцев, как бы царапая, перебираем вверх по спине).

И к нему прибежала девочка (поочередно барабаним подушечками пальцев (одновременно) по спине.).

А за девочкой прибежала мама (барабаним кулачками).

И они кричали «Брысь!» (звукоподражание).

И котёнок прыгал на пол (хлопаем ладонями по спине).

И убегал под диван (1 перебираем пальцами по спине, пытаемся пощекотать).

