

КОЛОБОК

Гимнастика

1. *Марш.*

Жили-были дед и баба
На полянке у реки.
И любили очень-очень
На сметанке колобки.



2. *Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки поднять в стороны. Соединять руки перед грудью и разводить в стороны. (4 раза)*

Бабка тесто замесила
Колобка она слепила

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

В печь его поставила,
Там его оставила

4. *Встать прямо, ноги вместе, руки внизу.*

Подниматься на носки, поднимая руки вверх – тянуться к солнышку (4 раза)

Вышел он румян, пригож
И на солнышко похож



5. *Лёжа на спине, поднимать и опускать ноги вверх (4 раза)*

Он остыть хотел немножко
И улёгся на окошко

6. *Лёжа, ноги вместе, руки прижаты плотно к туловищу или вытянуты вверх за голову. Кататься по полу, как брёвнышко.*

Не хотел он там лежать,
Захотел он убежать.
Огород пересёк
И пустился наутёк

7. *Бег*

Колобок наш убежал
И к мосточку прибежал,
И вприпрыжку, скок да скок,
Через лужи на мосток
Укатился он в лесок.



Игра с пальчиками «Лесные зверушки»

Раз, два, три, четыре, пять *(сжимают и разжимают кулачки)*
Вышли пальчики гулять. *(шагают указательным и средним пальцами.)*
Сидит лисичка в норке, *(при назывании животного загибают пальчики по очереди)*
А белочка в дупле,
А мишка спит в берлоге,
А ёж сидит в норе,
А зайчик – попрыгайчик
Таится под кустом...
Ветер завывает, *(произносят звук « У-у –у»)*
Их не выпускает.
Но выглянуло солнышко, *(руками рисуют круг, поднимая из наверх)*
Зовет оно гулять.
И звери улыбнулись, *(улыбаются.)*
И вышли поиграть. *(шагают указательным и средним пальцем)*

Звериная зарядка (выполнять движения по тексту)

Раз – присядка,
Два – прыжок,
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться,
Любят сладко потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну, и хвостиком вильнуть.
А волчата спинку выгнуть,
И легонечко подпрыгнуть.
Ну, а мишка косолапый,
Широко расставив лапы –
То одну, то обе вместе, *(ходим как мишки вразвалочку)*
Долго топчутся на месте.



По лесной лужайке разбежались зайки. *(прыгают, руки перед собой, как лапки)*
Вот какие зайки, зайки – побегайки.
Сели зайчики в кружок, *(салятся в кружок, роют)*
Роют лапкой корешок.
Вот какие зайки, зайки-побегайки.
Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка, *(сидят, закрывают глазки)*
Ищет, где же зайки, зайки — побегайки. *(мама -лисичк ищет зайчика, потом догоняет его)*

Убежал наш колобок,
Покатился круглый бок.
Круглый да румяный
Прямо на поляну,
Где ждала его лиса.
Стал с лисою он играть,
Дружно мячики бросать.

Упражнения с мячом

- Прокатывать мяч по дорожке
- Прокатывать мяч в ворота из игрушек
- Прокатывая мяч, сбить кубик
- Идти по дорожке «змейкой» между игрушками, и прокатывать мяч двумя руками перед собой, в конце дорожки встать и поднять мяч над головой-вытянуться
- Бросать мяч вверх и пытаться его ловить
- Бросать мяч о пол (вниз) и пытаться его ловить
- Бросать мяч друг другу и ловить его



Шубы нет в лесу рыжей,
Зверя нет в лесу хитрей.
Шутки не шути с лисой,
А беги скорей домой.

Массаж на спинке малыша:

Мишка по лесу гулял,
мишка лапами топтал: - *Сильное нажатие ладонями на спинку*

Топ-топ, топ-топ, - *Похлопывание.*

Мишка лапами топтал.

Зайка по лесу гулял, - *Ритмичные поступательные движения пальцами.*

зайка по лесу скакал:

Скок-скок, скок-скок,

зайка по лесу скакал.

А лисонька-лиса, - *разглаживаем ладонями*

вот какие чудеса,

По лесу гуляла,

следы заметал.