

К НАМ ГОСТИ ПРИШЛИ

Гимнастика «Зайки»

Утром на лужайке просыпались зайки.

Здравствуй солнце красное. - *Встать на носочки и потянуться руками вверх на вдохе.*

Здравствуй небо ясное! - *Опустить руки через стороны, отводя назад.*

Здравствуй ёлка, - *Правую руку в сторону*

Здравствуй пень! - *Левую руку в сторону.*

Здравствуй, здравствуй, новый день! - *Наклониться вперёд и вы прямиться.*

Зайчики по лесу шли, раз-два, раз-два,
зайку нового нашли, раз-два, раз-два. - *Марш на месте.*

Ни один не поленился, зайке в пояс поклонился. - *Наклоны вперёд.*

Здравствуй, здравствуй, друг ушастый. - *Наклон вправо, наклон влево, наклон вперёд, выпрямиться.*

Зайка новый им кивал. - *Руки на пояс, кивать головой.*

Обе щёчки подставлял: чмок, чмок, чмок, чмок. - *Повороты головы вправо, влево.*

Зайка в поле ловко дёргает морковку. - *Присесть, обхватить ноги руками, наклонить голову вперёд, пальчиками касаться пола, сжимая и разжимая кулачки.*

Ать, ать, ать, ать, тяжело морковку рвать. - *Встать и повторить приседание*



Прыгают зайчишки, серы шалунишки. - *Прыгать, руки на поясе*
Чутко ушками прядут. Ой, медведи к нам идут.

Мы не будем убегать, ими нас не напугать. - *Сесть на корточки, шевелить*
«ушками» на макушке.

Спрячемся под ели, чтобы нас не съели.

А медведи все уйдут, зайки встанут, побегут. - *Встать и бегать по кругу.*

Упражнения

Хорошо научившемуся ходить и бегать малышу интересно и очень полезно осваивать другие виды ходьбы: движение приставным шагом, ходьба на носках и пятках, ходьба на наружной поверхности стопы. Все эти упражнения являются хорошей профилактикой плоскостопия. Дети с удовольствием имитируют различных животных, и это тоже хорошо использовать для тренировки различных движений, равновесия и координации речевых и моторных навыков (умение одновременно двигаться и говорить).

Вот пример некоторых подобных упражнений:

- Лошадка - ребенок бежит вприпрыжку.
- Медведь - ходьба на наружной поверхности стопы.
- Лягушка - ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит "ква!" и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.
- Цапля - ходит по болоту, высоко поднимая ноги.
- Кошечка – ползать на четвереньках, опираясь на ладони и колени, голову не опускать.

«Просыпающиеся котята» (самомассаж)

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.
(*Выполняют движения по тексту*)



Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.

Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.

Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.

Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

Гимнастика для стоп «На прогулке»



На носочках ходят мыши,
Чтобы кот их не услышал.
Тук, тук, тук, тук - моих
пяток слышен стук.
Так кабанчики идут,
никогда не упадут.
А потом прошёл медведь,
Любит мишенька шуметь.
Пантера бесшумно по лесу
идёт,
Пантера сегодня добычу
найдёт.
Лёд, лёд, лёд, лёд, а по
льду пингвин идёт.
Скользкий лёд, скользкий
лёд,
Но пингвин не упадёт.

*Ходьба на носках, руки на
поясе.
Ходьба на пятках, руки за
спиной.*

*Ходьба на внешней
стороне стопы.
Ходьба крадучись с
постановкой ноги с носка
на всю ступню.*

*Ходьба, носки разведены в
стороны, руки опущены,
ладони отведены в
стороны.*

