Пальчиковые игры

«Мишки»

1,2,3,4,5 (загибают пальцы)

Вышли мишки погулять(ходьба пальчиками)

Лапками стучали (хлопки в ладоши)

Зайца испугали(показывают зайца, прячут в кулаке)

«Лисонька»

1,2,3 (загибают пальчики)

Зайку лисонька ищи (показывают зайку)

Хвостиком махни у елки ( машут рукой)

Может зайка сидит в норке (зайцу, норку)

Тихо заинька сидит,

И ушами шевелит (двигают пальчиками)

Гимнастика лица

Ты водою не плескайся (хлопки в ладоши)

Чисто, чисто умывайся ( поглаживание лица)

Мойтесь руки до локтей (круговые движения рук)

Что б порадовать детей. (поглаживание рук)

Мойся лоб и оба глаза, (поглаживание лба и глаз)

Мойся нос, лицо всё сразу. ( поглаживание носа, щек)

Мойся, мойся, обливайся

Полотенцем вытирайся. (имитация движений)

Гимнастика для частей тела

Нос, рот, голова, уши, щёки, лоб, глаза, (показываем)

Руки, плечи, шея, грудь, про животик не забудь (показываем)

Вот бочёк, ещё бочёк повернусь я, как волчок. (повороты)

Мы согнём в коленках ножки (пружинка)

Топнем пяткой и носком (пятка, носок)

Побежим мы по дорожке

Соревнуясь с ветерком. (бег)