**Пальчиковая гимнастика для малышей **

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять.Хотят пальчики все спать.Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать,Этот пальчик чуть зевнул,Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уже спит.Тише-тише не шумите, Пальчики не разбудите.Встали пальчики - ура!Нам гулять идти пора.  | Разгибаем пальчики.Загибаем, начиная с большого, постепенно уменьшая громкость речи до шепота.  Приставить указательный палец к губам, затем погрозить им.Положить ручку «спать» на другую руку и покачать.Последние 2 строчки говорить громко и весело. |
|  Этот пальчик дедушка,Этот пальчик бабушка,Этот пальчик папенька,Этот пальчик маменька,Этот пальчик я,Вот и вся моя семья! | Разгибаем пальчики, начиная с большого.Покрутить кистью руки. Малышам можно «порисовать» пальцем по ладошке.  |
|  Раз, два, три, четыре, пять.Мы идем грибы искать.Этот пальчик в лес пошел,Этот пальчик гриб нашел,Этот пальчик жарить стал,Этот все на стол подал,Этот сел, все съел,От того и потолстел. | Разгибаем пальчики,Пошевелить ими произвольно.Загибаем, начиная с мизинца.Большой палец не загибаем, проговариваем текст, держась за него. |
|  - Пальчик-мальчик! Где ты был?- С этим братцем в лес ходил,С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел,С этим братцем песни пел. | Держимся за мизинец,Затем загибаем.  Поочередно загибаем все остальные пальчики. |
|  Ну-ка, братцы, за работу!Покажи свою охоту.Большему - дрова рубитьПечи все - тебе топитьА тебе воду носитьА тебе обед варитьА малышке - песни петь.Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять. | Сгибать и разгибать все пальцы одновременно. Затем собрать в кулак и разгибать, поочередно начиная с большого пальца.   Крутить кистью руки. |
|  Раз, два, три, четыре, пятьВышли пальчики гулять.Раз, два, три, четыре, пятьВ домик спрятались опять. | Разгибаем все пальчики, начиная с большого.Загибаем все пальчики, начиная с мизинчика. |
|  Мягкой кисточкой покрашуСтульчик, стол и кошку Машу. | В роли кисточки кисть руки.Плавно водить рукой влево - вправо, вверх - вниз, имитируя движения кисти. |
|  Можно пальчики считать,Раз, два, три, четыре, пять.На другой руке опять,Раз, два, три, четыре, пять. | Поочередно разгибать пальчики на одной руке. Поочередно разгибать пальчики на другой руке. |
|  Сидит белка на тележке,Продает она орешкиЛисички-сестрички,Воробью, синичке,Мишке толстопятому, Заиньке усатому.Кому в платок,Кому в роток, Кому в лапочку. |  Загибаем все пальчики, начиная с мизинчика. |
| Этот пальчик соловей,Этот пальчик воробей,Этот пальчик свиристель,Этот пальчик коростель,Этот пальчик злой орлан.Птички, птички, по домам | Разгибать пальчики собранные в кулак, начиная с мизинчика. Собрать все пальчики в кулак. |
| Мизинчик здоровается - тихо, Безымянный - громко,Средний - печально,Указательный - радостно,Большой - ласково. | Разгибаем пальчики, начиная с мизинца. Или разминать другой рукой. |
|  1,2,3,4,5.Вместе в сад идем гулять.Этот пальчик груши рвал.Этот их в корзину клал.Этот яблоки срывал.Этот все в мешок собрал.Этот пальчик все помыл И компот всем наварил. | Поочередно разогнуть пальчики и пошевелить ими.Затем загибаем пальчики, начиная с большого. |
|  Наша Маша варила кашу.Кашу сварила, малышей кормила:Этому дала,Этому дала,Этому дала,Этому дала,А этому не дала.Он много шалил.Свою тарелку разбил. | Чертим пальчиком другой руки круги по ладошке.Затем загибаем пальчики, начиная с большого. Взяться за мизинчик другой рукой и потрясти его. |
|  Будем пальчики считать!1,2,3,4,5.Крепкие, дружные, Все такие нужные. | Показать пальчики, затем разгибаем пальчики. Произвольно пошевелить пльчиками. |
|  Большой палец встал один.Указательный - за ним.Средний будет, безымянный.Тот поднял мизинчик малый.Встали все - «Ура!»На работу им пора. | Разгибаем пальчики, начиная с большого.Расставить пальчики пошире и произвольно ими пошевелить. |

**Пальчиковая гимнастика для малышей 2-3 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Мой Мизинчик, где ты был? | *Пальчики сжаты в кулачки, разжимаем мизинчик на левой руке* |
| С Безымянным щи варил, | *Разжимаем безымянный пальчик*  |
| А со Средним кашу ел,  | *Разжимаем средний пальчик* |
| С Указательным запел.  | *Разжимаем указательный пальчик* |
| А Большой меня встречал И конфетой угощал. | *Разжимаем большой пальчик* |
| Указательный на правой Вел в поход нас всей оравой.Средний брат несет рюкзак, Безымянный ходит так, А Мизинец стал играть: Братьев слушать приглашать. Правый же Большой плясал.И на танец приглашал.  | *Разжимаем одноименные пальчики на правой руке* |
| Раз-два-три-четыре пять! | *Сжимаем и разжимаем кулачки*  |



|  |  |
| --- | --- |
| Большой пальчик хочет спать,  | *Выполняем пальчиковую гимнастику сначала с одной ручкой, а потом с другой. Пальчики разжаты, зажимаем в кулачок большой пальчик.* |
| Указательный - играть, | З*ажимаем в кулачок указательный пальчик.* |
| Средний пальчик задремал,  | *Зажимаем в кулачок средний пальчик.* |
| Безымянный уж устал.  | *Зажимаем в кулачок безымянный пальчик.* |
| Мизинчик всем кричит - "Ура!"  | *Зажимаем в кулачок мизинчик.* |
| В детский сад идти пора!     | *Сжимаем и разжимаем кулачок.* |



|  |  |
| --- | --- |
| Ивану-большаку - дрова рубить,  | *Берём правой рукой большой пальчик и слегка его потряхиваем.* |
| Ваське-указке - воду носить, | *Слегка потряхиваем указательный пальчик* |
| Мишке-среднему - печку топить, | *Слегка потряхиваем средний пальчик* |
| Гришке-сиротке - кашу варить,  | *Потряхиваем безымянный пальчик*  |
| А крошке-Тимошке - песенки петь.  | *Слегка потряхиваем мизинчик* |
| Песни петь и плясать,Родных братьев потешать! (Русская народная)  | *Хлопаем в ладоши* |



|  |  |
| --- | --- |
| Сидит белка на тележке, | *Пальчики сжаты в кулачки, ударяем кулак о кулак* |
| Продает она орешки: |  |
| Лисичке-сестричке,  | *Разгибаем большой пальчик* |
| Воробью, синичке, | *Разгибаем указательный и средний пальчики* |
| Мишке толстопятому  | *Разгибаем безымянный пальчик* |
| И заиньке усатому.  | *Разгибаем мизинчик* |



|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять!  | *Пальчики сжаты в кулачки, разгибаем каждый пальчик, начиная с большого* |
| Вышли пальчики гулять! | *Сжимаем и разжимаем кулачки.* |
| Раз, два, три, четыре, пять! | *Загибаем каждый пальчик, начиная с большого* |
| В домик спрятались опять.  | *Ударяем кулак о кулак* |



|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять! | *Ударяем кулак о кулак* |
| Вышли пальчики гулять! | *Сжимаем и разжимаем кулачки* |
| Этот пальчик - гриб нашел, | *Сгибаем и разгибаем большой пальчик* |
| Этот пальчик - чистит стол, | *Сгибаем и разгибаем указательный пальчик* |
| Этот - резал, | *Сгибаем и разгибаем средний пальчик* |
| Этот - ел.  | *Сгибаем и разгибаем безымянный пальчик* |
| Ну, а этот лишь глядел! | *Сгибаем и разгибаем мизинчик* |



|  |  |
| --- | --- |
| Стала Маша гостей собирать. | *Манящие движения кистей рук* |
| Иван, приходи. | *Сжимаем правой рукой подушечку большого пальца левой руки* |
| Степан, приди.  | *Сжимаем подушечку указательного пальца левой руки* |
| Андрей, приди.  | *Сжимаем подушечку среднего пальца левой руки* |
| Матвей, приди. | *Сжимаем подушечку безымянного пальца левой руки* |
| И Егорушка,  | *Сжимаем подушечку мизинчика левой руки* |
| Ну, пожалуйста! | *Потряхиваем мизинчик.*  |
| Стала Маша гостей угощать. | *Хлопаем в ладоши.* |
| Ивану блин. | *Сжимаем подушечку большого пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.* |
| Степану блин.  | *Сжимаем подушечку указательного пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.* |
| Андрею блин. | *Сжимаем подушечку среднего пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.* |
| Матвею блин.  | *Сжимаем подушечку безымянного пальца левой руки и хлопаем по раскрытой ладошке.* |
| А Егорушке мятный пряничек! | *Потряхиваем мизинчик и гладим раскрытую ладошку.* |
| Стала Маша гостей провожать. | *Хлопаем в ладоши.* |
| Прощай, Иван! | *Загибаем по очереди пальцы на левой руке. Так же играем с пальчиками правой руки.* |
| Прощай, Степан! |  |
| Прощай, Андрей! |  |
| Прощай, Матвей! |  |
| До свидания, друг Егорушка! |  |



|  |  |
| --- | --- |
| Дружно пальцы встали в ряд | *Показываем ладони пальчиками вверх* |
| Десять крепеньких ребят. | *Сжимаем и разжимаем кулачки*. |
| Эти два – всему указки Все покажут без подсказки.  | *Показываем указательные пальчики.*  |
| Эти – два середнячка Два здоровых бодрячка.  | *Показываем средние пальчики.* |
| Ну, а эти безымянны Молчуны, всегда упрямы.  | *Показываем безымянные пальчики.*  |
| Два мизинца-коротышки Непоседы и плутишки. | *Показываем мизинчики.* |
| Пальцы главные средь них Два больших и удалых | *Показываем большие пальчики, а остальные сжимаем в кулачки.* |



|  |  |
| --- | --- |
| На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, пять держальцев. | *Сжимаем и разжимаем кулачки.* |
| Чтоб играть и чтоб пилить, Чтобы брать и чтоб дарить. Их нетрудно сосчитать:  | *Попеременно ударяем кулак о кулак, и ладонь о ладонь.*  |
| Раз, два, три, четыре, пять!  | *Разжимаем пальчики на обеих руках, начиная с большого.* |



|  |  |
| --- | --- |
| Повстречались два котенка: “Мяу-мяу!”, | *Соединяем большие пальцы рук.* |
| Два щенка: “Ав-ав!”, | *Соединяем указательные пальцы рук.* |
| Два жеребенка: “Иго-го!”, | *Соединяем средние пальцы рук.* |
| Два тигренка: “Р-р-р!”, | *Соединяем безымянные пальцы рук.* |
| Два быка: “Му!”. | *Соединяем мизинцы*. |
| Смотри, какие рога. |   |



|  |  |
| --- | --- |
| В гости к пальчику большомуПриходили прямо к дому  | *Последовательно соединяем каждый пальчик с большим пальцем.* |
| Указательный и средний,Безымянный и последний Сам мизинчик-малышок Постучался об порог.  | *Слегка постучать подушечкой каждого пальца по столу.*  |
| Вместе пальчики-друзья,Друг без друга им нельзя.  | *Сжимаем и разжимаем кулачки.* |



|  |  |
| --- | --- |
| Один, два, три, четыре, пять,  | *Последовательно загибаем пальчики в кулачки, начиная с большого пальца.* |
| Будем пальчики считать!  | *Последовательно разгибаем пальчики, начиная с мизинца.* |
| Крепкие, дружные,Все такие нужные.  | *Сжимаем и разжимаем кулачки.* |
| На другой руке опять:  | *Последовательно загибаем пальчики в кулачки, начиная с большого пальца.*  |
| Один, два, три, четыре, пять!  | *Соединяем безымянные пальцы рук.* |
| Пальчики быстрые,Хотя не очень… чистые.  | *Соединяем мизинцы*. |



Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увели­чению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.Дыхательные упражнения могут проводиться во время ут­ренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна. Игровые упражнения дыхательной гимнастики Греем рукиИсходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4—5 раз. Рубим дроваИсходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опу­шены.Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имита­ция рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза. Каша кипитИсходная позиция: сидя, одна рука лежит на животе, дру­гая — на груди.Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдо­хе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза. Раздуваем костерИсходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать че­рез нос — выдох. Повторить 3—4 раза. Часики идутИсходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так».Повторить 8—10 раз.Указание: «Соблюдать устойчивое положение». Трубач играет на трубеИсходная позиция: сидя или стоя, кисти рук сжаты в тру­бочку, руки подняты.Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «П-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.Указание: «Соблюдать устойчивое положение». Звонкий петушокИсходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опус­тить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку». Веселый паровозик в путиХодьба по комнате, выполняя попеременные движения ру­ками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд. Вырасти большойИсходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.Указание: «Соблюдать устойчивое положение». Гуси летятМедленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v». Продолжительность 60 секунд. Бросим мячикИсходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.  Игры на развитие физиологического дыхания Чья птичка дальше улетитЦель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.Одновременно играть могут несколько детей (по количе­ству птичек).Птичек ставят на край стола. Если играют несколько де­тей, можно поставить столы в ряд.Педагог предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: «Птички полетели!» дети дуют на птичек.По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птич­ка дальше улетела.Игра повторяется с следующей группой детей.Указание: «Продвигать птичку можно только одним вы­дохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя». ОдуванчикиЦель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Одуванчики.Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в ру­ку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько де­тей, одуванчик дают каждому малышу.По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длитель­ный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После вы­доха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова выполняют вы­дох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех де­тей с одуванчиков не облетят пушинки. Надуй игрушку (воздушный шарик)Цель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.Педагог предлагает каждому ребенку взять игрушку (ша­рик), которая больше всего понравилась. Дети надувают иг­рушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот. Куда плывет корабликЦель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бума­ги. Таз (ванночка) с водой.Игру можно проводят в группе или на прогулке.Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу по­дойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигна­лу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. За­тем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него. |

## Комплексы ежедневной утренней гимнастики для детей 2—3 лет

Гимнастика проводится ежедневно утром, до завтрака, в хорошо проветренной комнате. Летом гимнастику можно проводить на детской площадке или на открытой террасе.

Занятие длится не более 4 минут.

Ребенок должен быть одет в свободную одежду, на ногах — носочки. Если занятие проводится на улице, то на ногах у ребенка должны быть кожаные тапочки (чешки) или матерчатые туфельки.

Для детей 2 и 3 лет ежедневная утренняя гимнастика проводится в виде подвижной сюжетной игры, сопровождающейся стихами. В этом возрасте ребенок выполняет движения, повторяя их за взрослым.

Примерно через 8-10 дней комплекс утренней гимнастики меняется, как только ребенок его освоит. Предлагаем чередовать следующие комплексы: «Бабочка», «Цветок», «Зайчики», «Котенок», «Птички».

**Комплекс «Бабочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Бабочка проснулась,  | Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. |
| Сладко потянулась, | Подняли руки вверх — вдох. |
| Солнцу улыбнулась, | Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся. |
| Крылышки расправила, | Согнули руки в локтях на уровне плеч, пальцы прикасаются к плечам. |
| Раз, два,  | Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад.   |
| Раз, два,  | Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад.   |
| Платьишко поправила,Раз, два, | Наклон вправо и выпрямиться. |
| Раз, два, | Наклон влево и выпрямиться. |
| Полетела на цветокВыпить сладкий сок. | Ходьба, переходящая в бег. |
| И легко порхая,Над травой кружит —А трава от ветраВесело дрожит. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем. |
| На лужайке бабочкаНа цветочек селаИ цветочную пыльцуАппетитно ела. | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Аппетитно уплетала Аж за обе щеки, | Встаем, заложив руки за спину. |
| Да росою запивалаС лепестков осоки. | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Отраженьем любоваласьВ капельке росинки: | Встаем, заложив руки за спину. |
| Ах, красивая какая,Будто на картинке. | Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево. |
| Крылышки свои расправив,Полетела дальшеНа клубничную поляну —Пить нектар там слаще. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем. |
| Тише… (Тссс.) |   |
| Я в руки взял большой сачокИ долго поджидал. | Маршируем на месте |
| Но вот прыжок,Но вот скачок —Я бабочку поймал. | Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом  сжимаем и разжимаем кисть. |
| Еще прыжок,Еще скачок —Еще одну поймал, | Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть. |
| Затем на крылышки подул,Немножко погрустил, | Ладони перед лицом открыты. Дуем на ладошки. |
| Потом взглянул,Потом вздохнул,А после — отпустил... | И снова побежали. Машем руками. |
| А теперь идем умываться и завтракать.  |

**Комплекс «Цветок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наш подсолнухОн в такую вырос высь, Что пойди-ка доберись, На макушке-темечке Подрастают семечки. | Исходная позиция:  ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. Подняли руки вверх — вдох. |
| ОдуванчикШарик маленький воздушный Дуновению послушный, Превратиться он готов Сразу в тысячу зонтов! | Опустили руки в стороны, затем подносим ладони к лицу и дуем. |
| Роза, роза-чаровница, Ты — цветочная царица. Ты нарядами хвались, Ты шипами не колись. | Сжимаем кисть в кулак, согнули руки в локтях,  подно­сим кисть к носу и делаем глубокий вдох, затем  производим выдох и опу­скаем руку. (Повторить со второй рукой).   |
| Там, где поле, там, где рожь, Ты цветы всегда найдешь:  | Маршируем на месте.   |
| Вот — ржаные стебельки, Раз, два, | Наклон вправо и выпрямиться. Руки завели назад. |
| Вот — цветочки васильки.Раз, два, | Наклон влево и выпрямиться. Руки завели назад. |
| Мы по полю идем —Колокольчик найдем. | Маршируем на месте.   |
| Динь-дон, дили-дон —Колокольчика звон.  | Наклон влево, наклон вправо. Выпрямиться. |
| Если я сорву цветок,Если ты сорвешь цветок, | Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся. |
| Если все — и я, и ты,Если мы сорвем цветы —Опустеют все поляны,И не будет красоты! |  Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся и вытягиваем руки в стороны. |
| Хоровод ведем, ведем,Мы венок плетем, плетем,Заплетаем, заплетаем,На головку надеваем. | Сгибаем руки в локтях, поднимаем их перед грудью и вращаем кисти одной руки вокруг кисти другой. Затем движение «надеваем на голову». |
| У собачьей старой будкиРаспустились незабудки.Наш пушистый рыжий песВ незабудки тычет нос: | Маршируем на месте. |
| «Сколько жить на свете буду —Незабудки не забуду!» | Побежали. |
| А теперь идем умываться и завтракать!  |

**Комплекс «Птички»**

|  |  |
| --- | --- |
| Птички могут веселитьсяЦелый день, Целый день. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бегаем. |
| И на солнышке резвиться,Им не лень,Им не лень. | Остановились. Ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.  |
| Петь веселые частушки:Чик-чирик,Чик-чирик. | Повернули голову налево, затем — направо. |
| Чтобы слышали кукушки,И кулик,И кулик. | Подняли руки вверх — вдох.Опустили руки вниз — выдох.И улыбаемся. |
| Птички любят с облакамиПолетать,Полетать. | Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.   |
| С неба крылышками мамеПомахать,Помахать. | Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.   |
| Как устанут наши птичкиПеть, летать,Петь, летать, | Наклон вправо и влево, выпрямиться. |
| Сядут сладенькой пшеничкиПоклевать,Поклевать. | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Клю, клю, клю,Клю, клю, клю!Как я зернышки люблю. | Выпрямляем голову и стучим кулачками по полу. |
| Поклевали, и взлетелиДо небес,До небес.А затем стремглав помчалисьПрямо в лес,Прямо в лес. |  Прыгаем и тянемся руками вверх. |
| Птички могут веселитьсяДо утра,До утра. | Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево. |
| Только, чу!Крадется кошка…Разлетайся, детвора! | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бежим.   |
|  А теперь идем умываться и завтракать.  |

**Комплекс «Котята»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раньше всех проснулся кот,Поднял рыжий хвост столбом, | Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. |
| Спинку выпятил горбом,И во весь кошачий ротКак зевнет! | Подняли руки вверх, потянулись — вдох. Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся. |
| Днем и ночью черный котВозле норки мышку ждет. | Маршируем на месте. |
| Он не спит и не гуляет —Всё сидит и наблюдает, | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| С норки глаз своих не сводит.Только мышка не выходит,Потому что не живетВ этой норке третий год. | Погрозили пальчиком правой руки, затем левой руки, и встали. |
| Изворотливый и гибкийМежду стоек ходит кот. | Наклон вправо и выпрямиться. |
| По порядку, без ошибкиВсе он стойки обойдет  | Наклон влево и выпрямиться. |
| По душе коту работа,Вероятно, потому, | Наклон вправо и выпрямиться. |
| Что уж больно неохотаВзаперти сидеть ему! | Наклон влево и выпрямиться. |
| Кот сегодня на охоте:Ловит птичек на болоте.Ушки он свои прижал,Притаившись полежал, | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Прыг туда, да прыг сюда.Улетели птички... Да!Промахнулся, как назло,Зато птичкам повезло.  | Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.  |
| По двору ходила кошка,Замарала кошка ножки.Не пускают кошку в дом —Ножки пачкают кругом! | Маршируем на месте. |
| Все ее четыре пяткиОставляют отпечатки! | Выставляем вперед правую ножку. И приставляем обратно. |
| Как тут бедной кошке быть?Нужно ножки ей помыть! | Выставляем вперед левую ножку. И приставляем обратно. |
|   | Потянулись, опустили руки.  |
| А теперь идем умываться и завтракать!  |

**Комплекс «Зайки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Утром на лужайкеПросыпались зайки.   | Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо. Глаза открыли. |
| Здравствуй, солнце красное! | Подняли руки вверх — потянулись, вдох. |
| Здравствуй, небо ясное! | Опустили руки через стороны и завели назад — выдох, и улыбаемся. |
| Здравствуй, елка! | Правую руку в сторону. |
| Здравствуй, пень! | Левую руку в сторону.  |
| Здравствуй, здравствуй,Новый день! | Наклонились вперед. И выпрямились. |
| Зайчики по лесу шли,Раз, два,Раз, два. | Маршируем на месте. |
| Зайца нового нашли.Раз, два,Раз, два. | Маршируем на месте. |
| Ни один не поленился,Зайцу в пояс поклонился:  | Выполняем наклон вперед. |
| «Здравствуй!»«Здравствуй!»«Здравствуй, милый друг ушастый!» | Наклон вправо, наклон влево, наклон вперед. Выпрямились. |
| Заяц новый им кивал, | Поставили руки на пояс. |
| В обе щеки целовал:Чмок! Чмок! Чмок! «Был я очень одинок!» | Поворот головы и наклон вправо, влево. |
| Чмок! Чмок! Чмок!«С вами я дружить бы мог!» | Поворот головы и наклон вправо, влево. Выпрямились. |
| Зайцы в поле ловкоДергают морковку.Кто ее достанет,Тот и кушать станет! | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Ать! Ать! Ать! Ать!Нелегко морковку рвать! | Выполняем движения сидя — касаемся руками пола и поднимаем их вверх,  сжимаем и разжимаем кулачки (как будто дергаем морковь). |
|   | Встаем. |
| Прыгают зайчишки,Серы шалунишки. | Прыгаем, руки на поясе. |
| Чутко ушками прядут…Ой, медведи к нам идут! | Прыгаем, и руки на макушке. |
| Мы не будем убегать!Ими нас не напугать!Прячемся под ели,Чтобы нас не съели! | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Как медведи все прошли,Зайки всталиИ… ушли. | Встаем и медленно маршируем. |
| А теперь идем умываться и завтракать.  |