**Пальчиковая гимнастика для малышей http://cpsim.ru/images/h1_cross.png**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 рубить Печи все - тебе топить А тебе воду носить А тебе обед варить А 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, пять Вышли пальчики гулять. Раз, два, три, четыре, пять В домик спрятались опять. | Разгибаем все пальчики, начиная с большого. Загибаем все пальчики, начиная с мизинчика. |
| Мягкой кисточкой покрашу Стульчик, 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 орешки Лисички-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* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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.* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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! |  |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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.* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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.* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |  |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| В гости к пальчику большому Приходили 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.* |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 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*. |

http://ds2483.msk.ru/pic/hand.jpg

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 руки  Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.  Вдох. Длительный выдох на руки.  Повторить 4—5 раз.    Рубим дрова  Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опу­шены.  Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имита­ция рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза.    Каша кипит  Исходная 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 костер  Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать че­рез нос — выдох. Повторить 3—4 раза.    Часики идут  Исходная 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 трубе  Исходная 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 петушок  Исходная 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 пути  Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения ру­ками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.    Вырасти большой  Исходная 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 летят  Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v». Продолжительность 60 секунд.    Бросим мячик  Исходная 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 улетит  Цель. 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».    Одуванчики  Цель. 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 кораблик  Цель. 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 цветок Выпить сладкий сок. | Ходьба, переходящая в бег. |
| И легко порхая, Над травой кружит — А трава от ветра  Весело дрожит. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем. |
| На лужайке бабочка На цветочек села И цветочную пыльцу Аппетитно 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 запивала С лепестков осоки. | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Отраженьем любовалась В 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 дальше На клубничную поляну — Пить нектар там слаще. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем. |
| Тише… (Тссс.) |  |
| Я в руки взял большой сачок  И 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 подсолнух Он 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. |
| Одуванчик Шарик 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 будки Распустились незабудки. Наш пушистый рыжий пес В 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 веселиться  Целый 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 облаками  Полетать,  Полетать. | Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад. |
| С неба крылышками маме  Помахать,  Помахать. | Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад. |
| Как устанут наши птички  Петь, летать,  Петь, летать, | Наклон вправо и влево, выпрямиться. |
| Сядут сладенькой пшенички  Поклевать,  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 взлетели  До небес,  До небес.  А затем стремглав помчались  Прямо в лес,  Прямо в лес. | Прыгаем и тянемся руками вверх. |
| Птички могут веселиться  До 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 рот Как зевнет! | Подняли руки вверх, потянулись — вдох. Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся. |
| Днем и ночью черный кот  Возле 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 живет  В этой норке третий год. | Погрозили пальчиком правой руки, затем левой руки, и встали. |
| Изворотливый и гибкий Между стоек ходит кот. | Наклон вправо и выпрямиться. |
| По порядку, без ошибки Все он стойки обойдет | Наклон влево и выпрямиться. |
| По душе коту работа, Вероятно, потому, | Наклон вправо и выпрямиться. |
| Что уж больно неохота Взаперти 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 пятки  Оставляют 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 лужайке Просыпались 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 ловко Дергают 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 встали  И… ушли. | Встаем и медленно маршируем. |
| А теперь идем умываться и завтракать. | |