Утренняя гимнастика «Звонкие погремушки».

Воспитатель.

Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки,

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон.

Н. Френкель

Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку

с погремушками. И проведет ее веселый Петрушка.

Погремушки заранее разложены по кругу.

Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки.

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек, руки в свободном положении (20 секунд).

Ходьба друг за другом, руки поднять вверх, потянуться, ходьба на носочках (Мы растём), опустить руки. Повторить 2 – 3 раза. Темп медленный. (20 секунд)

Ходьба друг за другом, поднимаем высоко колени (10 секунд).

Остановка около погремушек.

Дети берут в руки по две погремушки.

Упражнение «Покажи и спрячь погремушки».

Исходная позиция: стоя прямо, ноги расставлены «Широкая дорожка», ступни параллельны, в опущенных руках погремушки. Вытянуть руки вперед, наклониться, позвенеть погремушками, выпрямиться, затем спрятать их за спину. Повторить 4—5 раз. Темп медленный. (30 – 40 секунд)

Упражнение «Погремушки побежали»

Исходная позиция: стоя прямо, ноги слегка расставлены «Узкая дорожка», ступни параллельны, руки с погремушками опущены. Присесть, несколько раз постучать погремушками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 – 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.(30 – 40 секунд)

Петрушка.

Погремушка, не звени.

Хватит, хватит. Отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Дети произвольно садятся на ковре, выпрямляют ножки.

Пальчиковая гимнастика «Гномики».

Жили-были гномики

(Указательным и большим пальцем показываем размер)

В расчудесном домике.

(Ладони сложены в виде крыши)

Папа-гном дрова рубил,

(Ребром кисти ударяем о ладонь)

Гном-сынок их в дом носил,

(Хватательные движения руками)

Мама-гномик суп варила,

(Кисти округлены, шарообразные движения)

Дочка-гном его солила,

(Пальцы сложены в «щепотку»)

Гномик-бабушка вязала,

(Имитируем вязание на спицах)

Гномик-тетушка стирала,

(Потираем ладошки друг о друга)

Дед – окошко открывал,

Всех знакомых в гости звал!

(Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе)

(1 минута)