

Комплекс упражнений «Путешествие в сказку»

1. «Сказка начинается»

Потягивание 3–4 раза.

Ходьба на месте — минута.

2. «Все ли в царстве спокойно?»

Повороты вправо-влево, поднося поочередно руку к глазам «козырьком».

3. «Осмотр следов невиданного зверя»

Приседания 2–5 раз.

4. «Заходим в темный лес»

Ходьба на цыпочках — минута.

5. «Переходим через болото»

Прыжки на каждой ноге попеременно, на двух ногах - 5–10 раз.

6. «Ищем клад в логове невиданного зверя»

Наклоны вперед-назад - 5–10 раз.

7. «Возвращение домой»

Бег на месте (или по маршруту, если позволяет пространство) — минута.

1. Похлопаем в ладошки (делается сидя на стульчике)

Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко

Похлопаем в ладошки, очень хорошо.

(хлопки перед грудью)

И пальчики попляшут, и пальчики попляшут,

И пальчики попляшут у маленьких ребят

(вращая кистями поднимаем руки вверх и постепенно опускаем до уровня груди)

Тук-тук молотком, мы построим птичкам дом.

Тук-тук молотком, поселяйтесь птички в нём.

(стучим правым кулачком по левому, высоко поднимая правую руку)

Бум-бум барабан, что за шум и тарарам.

Бум-бум барабан, просыпайся по утрам.

(стучим указательными пальцами как барабанными палочками)

Ду-ду-ду, ду-ду-ду - вот какая дудка.

Ду-ду-ду, ду-ду-ду - дудка-самогудка.

(имитируем игру на дудке, перебирая пальчиками)

Мы поедем, мы поедем в лес к лисичке и медведю.

Мы поедем, мы поедем в лес к лисичке и медведю.

(как бы крутим руль машины)

Поедем потихоньку, поедем потихоньку.
(ножками тихо стучим об пол)

И быстренько, и быстренько, и быстренько, и быстренько.
(быстро топаем ножками и по коленям стучим ладонями)

Детки хлопать все умеют,
Своих ручек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,
Своих ручек не жалеют.
Детки топать все умеют,
Своих ножек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,
Своих ножек не жалеют!

2. Зайка серенький

Зайка серенький сидит
(сидим на корточках, ручки у груди как у зайки)
И ушами шевелит.
(нужно поднять ладошки над головой и помахать, изображая ушки)
Вот так, вот так, он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
(хлопаем в ладошки)
Вот так, вот так, надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
(попрыгать как зайка)
скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.

Скачет зайчик по дорожке,
Скок, скок.
Правой ножкой, левой ножкой,
Скок, скок.
Прыгай, прыгай, вместе ножки,
Скок, скок.
И похлопаем в ладошки,
Скок, скок.

3. Белые снежинки

Закружились, завертелись (покружиться на месте)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей (поднять руки вверх)
Легкие пушинки. (покружиться на носочках)
Чуть затихла злая вьюга (встать прямо и опустить ручки вниз)
Улеглись повсюду. (присесть, руки опустить к полу)
Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вытянуть вперед)
Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)
Заискрились, засверкали белые подружки.
(руками выполнить движение "ножницы")
Заспешили на прогулку детки и старушки.
(шагаем на месте)

Две весёлые овечки

Две веселые овечки
Разрезвились возле речки.
Прыг-скок, прыг-скок!
(весело прыгаем)

Вверх до неба, вниз до травки.
Вверх до неба, вниз до травки.
(встаем на ножки, тянемся вверх, а затем приседаем, опуская руки вниз)

А потом кружились (кружимся)

И в речку свалились.(падаем на пол)

Ручками похлопаем хлоп-хлоп-хлоп.
Ножками потопаем топ-топ-топ.
Телом всем подрыгаем дрыг-дрыг-дрыг.
Весело попрыгаем прыг-прыг-прыг!
***Мы похлопаем в ладошки
И зубами постучим.
Поморгаем мы глазами,
Как тигрёнок порычим.
Пошагаем весело,
А теперь присядем.
Покачаем головой
И обратно встанем.
Поднимаем ручки вверх.
Ну-ка, покружились.
Снова ровно постоим.
И низко поклонились.

