



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП «ВЕСНА»

По полям бегут ручьи

(Бегут «змейкой»)

На дорогах лужи.

(Идут выпадами, «перешагиваем через лужи»)

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

(Идут на пятках)

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

(Идут на внешнем своде стопы)

Стали птицы песни петь,

(Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки)

И расцвел подснежник.

(Поднимаются на носки и опускаются на пятки)



“Я - воспитатель”



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП «ЗООПАРК»

Слон шагает по дороге.

Отчего он босоног?

На свои большие ноги

Он сапог найти не мог.

(Идут с перекатом с пятки на носок)

Посмотри, как медленно

Ходят черепашки!

Как будто переносят

Они большие чашки!

(Идут по лежащему на полу канату прямо)

С места на место,

Чашки и блюдца

Носят осторожно:

Вдруг разобьются?

(Идут по канату боком)

В путь берет с собой верблюд

Полный горб готовых блюд.

И рада и счастлива вся детвора:

«Приехал, приехал! Ура! Ура!»

(Идут на пятках, руки за спиной в «замке»)



“Я - воспитатель”



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП «ГУСИ-УТКИ»

Вышли гуси на прогулку
И идут по переулку.
(Ходьба перекатом с пятки на носок)
Утки с боку на бок переваливаются,
Им ходить так очень даже нравится.
(Ходьба на наружных краях стоп)



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП «ЗАЙКА»

Зайка серый скачет ловко,
В лапке у него морковка.
(Идут поскаками)
Мы ходили по грибы,
Зайца испугались.
(Идут на носках)
Схоронились за дубы,
Растеряли все грибы.
(Идут с перекатом с пятки на носок)
А потом смеялись –
Зайца испугались.
(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню)



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП «ЁЛОЧКА»

Были бы у елочки ножки,
Побежала бы она по дорожке.

(Идут на месте, не отрывая носков от пола)

Заплясала бы она вместе с нами,

(Перекатываются с носка на пятку)

Застучала бы она каблучками.

(Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу)



“Я - воспитатель”



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП «НА ПРОГУЛКЕ»

На носочках ходят мыши,
Чтобы кот их не услышал.

(Ходьба на носках, руки на поясе)

Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.

Так кабанчики идут, никогда не упадут.

(Ходьба на пятках, руки за спиной)

А потом прошёл медведь,

Любит мишеньку шуметь.

(Ходьба на внешней стороне стопы)

Пантера бесшумно по лесу идёт,

Пантера сегодня добычу найдёт.

(Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню)

Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.

Скользкий лёд, скользкий лёд,

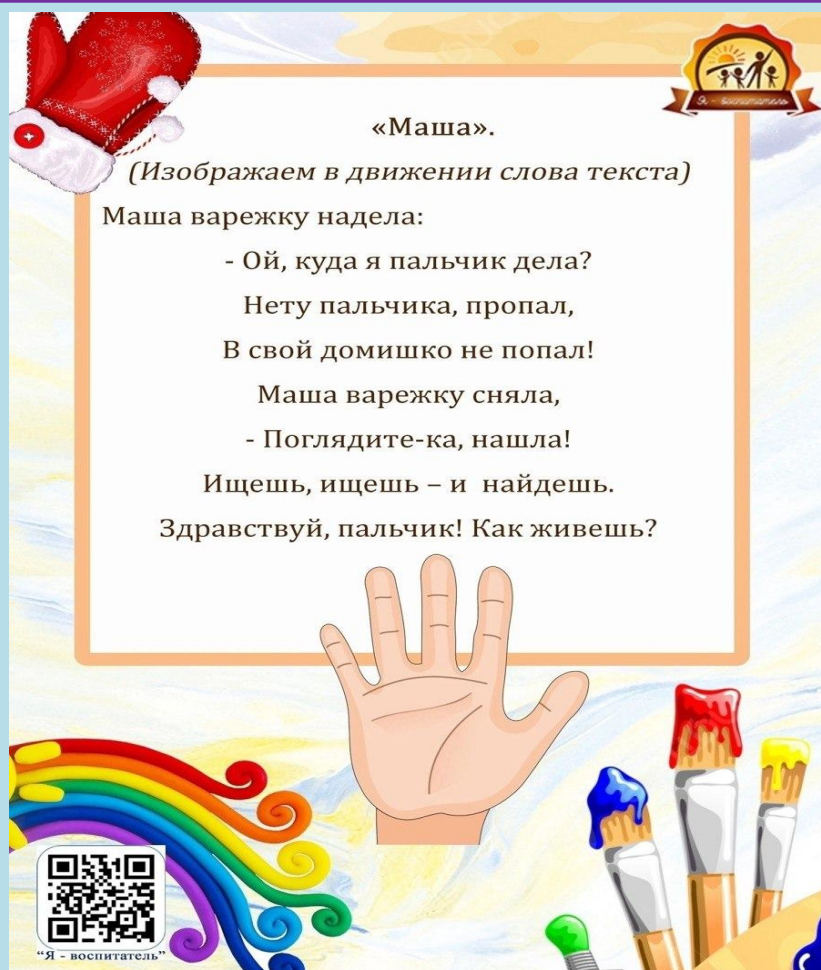
Но пингвин не упадёт.

(Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны)



“Я - воспитатель”

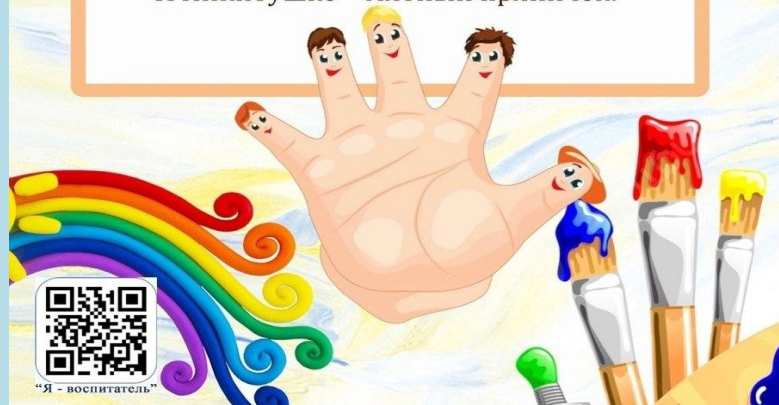






«Гости»

Стала Маша гостей созывать:
(Вращение кистей рук к себе)
И Иван приди, и Степан приди,
(Поочередный массаж пальцев
правой руки)
И Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка – ну, пожалуйста.
Стала Маша гостей угощать:
(Поочередный массаж пальцев
левой руки)
И Ивану блин, и Степану блин,
И Матвею блин, и Сергею блин,
А Никитушке – мятный пряничек.



“Я - воспитатель”



«Держим кисточку»

Держим кисточку вот так:
(Рука на локте. Кисточку держат тремя
пальцами выше ее металлической части)
Это трудно? Нет, пустяк!
Вправо – влево, вверх и вниз
Побежала наша кисть.
(Движения кистью руки по тексту)
А потом, а потом
Кисточка бежит кругом.
(Кисточку держат вертикально)
Закрутилась, как волчок.
За тычком идет тычок!
(Выполняют тычки без краски на листе)



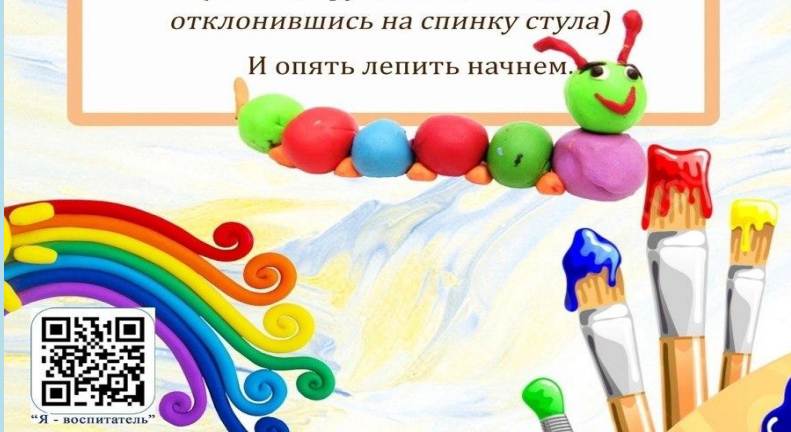
“Я - воспитатель”



«Массаж для пальчиков».
Раз, два, три, четыре, пять,
(Соединять попарно пальцы обеих рук)
Вышли пальцы погулять.
(Хлопки в ладоши)
Этот пальчик самый сильный.
(Поочередный массаж пальцев от
основания к ногтю)
Самый толстый и большой.
Этот пальчик для того...
Чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный...
И стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный...
Он избалованный самый.
А мизинчик хоть и мал...
Очень ловок и удал!



«Мы лепили»
Долго, долго мы лепили,
(Встряхивание кистями перед собой)
Наши пальцы утомили.
Пусть немного отдохнут,
И опять лепить начнут.
В прятки пальчики играли
И головки убирали.
(Сжатие и разжимание кистей)
Вот так, вот так,
Так головки убирали.
Дружно руки разведем
(Отвести руки назад – вниз,
отклонившись на спинку стула)
И опять лепить начнем.





«Вот помощники мои».
Вот помощники мои,
(Смотрим на раскрытые ладони)
Их как хочешь поверни:
И вот эдак, и вот так,
(Потираем руками)
Не обидятся никак.
Раз, два, три, четыре, пять.
(Хлопаем в ладоши)
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
(Стучим по столу)
И работать захотели.
(Потираем руками)
Поработают немножко,
Мы дадим им отдохнуть.
(Сложили ладони вместе)
Постучали, повертели
(Круговые движения кистями)
И опять обратно в путь.
(Хлопаем в ладоши)



“Я - воспитатель”



«Лошадка».
(Поочередное продвижение рук
по столу вперед то левой,
то правой рукой с одновременным
сгибанием и разгибанием пальцев)
Вот помощники мои,
Их, как хочешь поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы как лошадки.
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.



“Я - воспитатель”





«Две сестрички».

Две сестрички, две руки,
(Встряхивание кистями рук)

Рубят, строят, роют,
(Изображаем в движении слова текста)

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки –

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.



“Я - воспитатель”





**Чтобы ночью крепко спать,
видеть сон хороший,
Мы советуем гулять
Вечером погожим!**



**Чтоб здоровым оставаться,
Нужно правильно питаться.**



**Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.**



**Солнце, воздух и вода
закаляют нас всегда!**



**Неряшливость не только
Не красива, но и опасна.
Чистота – залог здоровья –
Это знают все прекрасно!**



**С шумом струйка водяная
На руках дробится.
Никогда не забывай
По утрам умыться!**



**С шумом струйка водяная
На руках дробится.
Никогда не забывай
По утрам умыться!**



**Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Физкультурой с тобой
Будем заниматься.**



МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



ЗАРЯДКА

Раз, два – выше голова.
Три, четыре – руки шире.
Пять, шесть – тихо сесть.
Раз – подняться. Подтянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – за стол тихонько сядь.

*(Выполнять движения
в соответствии с текстом)*





ВАРВАРА

Любопытная Варвара
смотрит влево, смотрит вправо.
(Поворот головы в нужную сторону)

А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!

(Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше, вернуться в исходное положение)

А теперь посмотрим вниз –
мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
расслабление приятно!

(Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди, вернуться в и.п.)





ТРИ МЕДВЕДЯ

Три медведя шли домой:

(дети идут как медведь)

Папа был большой-большой.

(поднимают руки вверх)

Мама с ним – поменьше ростом,

(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)

А сыночек просто крошка,

(салятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

*(встают и имитируют игру на погремушках,
поднимают руки вверх и произносят:*

«динь-динь-динь»)



БАРАН И БАРАНКИ

На базаре
Спозаранок
Накупил
Баран
Баранок.

Для барашков,

Для овечек

Десять маковых колечек.
Девять сушек,
Восемь плюшек,
Семь лепешек,
Шесть ватрушек,
Пять коржей,
Четыре пышки,
Три пирожных,
Две коврижки.
И один калач купил:
Про себя не позабыл.

Выставляют кулак.
Ставят ладонь на ребро.
Показывают ладонь.
Показать рога
Большой палец и указа-
тельный делают круг
Пальцы левой руки
«играют»
Пальцы правой руки
«играют»
Показывают 10 пальцев
Показывают соответст-
вующее количество
пальцев,



Руки к груди,
отрицательное движение
головой.





ЧАСЫ

Мышь полезла в первый раз
(Садимся на коврик на колени.
Перебираем пальчиками: «бежим» от коленок
до макушки)

Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: «Бом!»,
(Один хлопок над головой)
Мышь скатилась кувырком.
(Руки «скатываются» на пол)
Мышь полезла второй раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»
(Два хлопка)

Мышь скатилась кувырком.
(Руки «скатываются» на пол)
Мышь полезла в третий раз
Посмотреть, который час.
Вдруг часы сказали:
«Бом, бом бом!»
(Три хлопка)
Мышь скатилась кувырком.
(Руки «скатываются» на пол)





ДОЖДИК

Капля первая упала – кап!
(сверху пальцем показывают
траекторию ее движения)

И вторая пробежала – кап!
Мы на небо посмотрели,
(то же самое)

Капельки кап – кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали.

(вытирают лицо руками)
Туфли – посмотрите –
(показывают вниз и смотрят)

Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
(движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим.
(приседают)





ЧЕРВЯЧКИ

Один, два, три, четыре, пять,
(Ладони лежат на коленях или на столе)

Червячки пошли гулять.

(Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь:
движение ползущей гусеницы)

Вдруг ворона подбегает,
(Идем по столу указательным и средним паль-
цами, остальные пальцы поджаты к ладони)

Головой она кивает,
(Складываем пальцы щепоткой,
качаем ими вверх и вниз)

Каркает: «Вот и обед!»
(Раскрываем ладонь,
отводя большой палец вниз, а остальные вверх)

Глядь – а червячков уж нет!
(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

