

Комплекс утренней гимнастики «Детские ладошки»

1. Ходьба по кругу с хлопками в ладоши под текст:

И на ручках, и на ножках

Очень звонкие ладошки.

Захочу – похлопаю,

Захочу – потопая!

2. Бег 15 секунд

3. Ходьба 20 секунд

4. Покажи ладошки

И. П – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперёд,

ладошками вверх. Произнести «Вот!» Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

5. Поиграем пальчиками

И. П – сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачках.

На счет от 1 до 8 сжимать и разжимать пальцы рук. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп быстрый.

6. Достать ладошками коленки

И. П. – сидя на полу, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

7. Хлопни по ладошке

И. П – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, хлопнуть одной ладошкой по другой перед собой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

8. Весёлые ладошки

Подпрыгивания на месте с хлопками в ладоши. 6 – 8 подпрыгиваний.

9. Пальчиковая игра «Моя семья»

И. П. – стоя. Руки согнуты в локтях. Пальцы сжаты в кулаках.

Дети повторяют движения за взрослым.

Вот дедушка (показать большой палец)

Вот бабушка (показать указательный палец)

Вот папочка (показать средний палец)

Вот мамочка (показать безымянный палец)

Вот я (показать мизинец)

Наша дружная семья (соединить пальцы в замок)