

Здоровье малышей

Ритмопластика

Кулачок

Руки вперед, пальцы в кулачок,

Разжали — и на бочок.

Руки в стороны, пальцы в кулачок,

Разжали — и на бочок.

Руки вверх, пальцы в кулачок, разжали — и на бочок.

Поиграем

Пальчик о пальчик тук да тук Выполнять команду указательными пальцами.

Весело пляшут пальчики наши Руки вверх — «Фонарики».

Ручками хлоп и хлоп, да и хлоп Хлопки руками.

Весело хлопают ручки наши Ритм убыстряется.

Ножками топ и топ, да и топ Топать ногами.

Быстро топают ножки наши Темп убыстряется.

Приседай, приседай, еще раз
приседай Присесть, руки на пояс.

Весело пляшут дети наши Повороты на месте вокруг себя.

Зимние забавы

Возьмем снега немножко,
Снежки слепим мы в ладошках.
Дружно ими побросались —
Наши руки и размялись.
А теперь пора творить,
Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатали,
Друг на друга водрузили.
Сверху третий, малый ком.
Снег стряхнули с рук потом.

Пингвины на льдинах

Бело-черные пингвины
Далеко видны на льдинах.
Как они шагают дружно?
Показать вам это нужно.
Оттопырили ладошки
И попрыгали немножко.
А моржа вдруг увидали,
Руки вверх вдруг приподняли
И быстрее на льдину зашагали.

Деревья и птицы

Руки подняли и помахали —

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули —

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем —

Это к нам птицы летят.

Как они сядут — покажем

Крылья сложили назад.