**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 6-59-69

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

***Консультация для педагогов***

***«Организация динамического часа в ДОУ»***

Подготовила: Пахомова Яна Сергеевна

инструктор по физической культуре

Рубцовск 2019 г

Динамический час проводится после дневного сна при открытых фрамугах.

Его цель — сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. Он может состоять из 4—6 упражнений, которые дети выполняют лежа или сидя в постели поверх одеяла. Можно заменить комплекс динамического часа самомассажем или речевыми упражнениями с движениями. Перед началом комплекса следует включить мелодичную музыку, вызывающую положительные эмоции. Для пробуждения желательно использовать произведения композиторов-классиков (В. -А. Моцарта, П. Чайковского, Ф. Шопена и др., а также музыку, имитирующую звуки природы. Под музыку дети просыпаются, некоторое время слушают ее, затем выполняют упражнения в постели, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в хорошо проветренную комнату (температура должна быть около 17— 19 °С). Далее под бодрую музыку выполняют упражнения ритмической или ритмопластической гимнастики. В качестве варианта вместо них можно провести оздоровительный бег в трусиках и майках по общественным помещениям детского сада: из группы бег по лестнице вверх, коридору, через зал, по лестнице вниз, по нижнему коридору обратно в группу. Завершают комплекс дыхательными упражнениями. После выполнения всего комплекса дети одеваются.

Общая продолжительность динамического часа — 7—15 мин.

Он дает хороший оздоровительный эффект в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

**КОМПЛЕКС ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА №1**

**«Путешествие в лес»**

1. Пробуждение /под звуки спокойной музыки дети просыпаются. /

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела, гибкость, дыхательные упражнения.

Упражнения сопровождаются речитативом:

Упр. 1. В лесной глуши на елке И. П. - лежа на спине, руки вдоль

Жили-были два бельчонка. туловища. 1- поднять прямые

Жили дружно, не тужили руки вверх. 2- И. П. 3- поднять

И с зарядкою дружили. прямые ноги вверх. 4- И. П.

Упр. 2. Вставали рано поутру, И. П. - сидя на кроватке, руками

Изображали кенгуру: взяться за мочки ушей, ноги

За ушки лапками хватались слегка согнуты в коленях. Нак-

И вправо –влево наклонялись. лоны туловища вправо- влево.

Упр. 3. Дружно хлопали в ладошки, И. П. - сидя на кроватке. Выпол-

Потягивались, словно кошки. нять действия в соответствии с

Ножками топали, речитативом.

Глазками хлопали,

Головками крутили

И друг за другом вслед ходили. (имитация ходьбы сидя).

Упр. 4. Руки к солнцу поднимаю И. П. - стоя на полу у кроватки.

И вздыхаю, и вздыхаю. 1-4- поднять руки вверх, вдох.

Опускаю руки вниз, 1-4- опустить вниз, выдох.

Выдох – паровоза свист.

На четыре - вдох глубокий,

На четыре - выдох.

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре.

3. Подьем. (переход в групповую комнату).

Воспитатель сообщает детям, что они отправляются путешествовать в лес и будут заниматься с обитателями леса.

«Поход»- различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т. д. по сюжету. Движения детей сопровождаются речитативом, читаемым воспитателем.

Отправляемся в поход, Ходьба обычная в колонне.

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают, Махи руками – вверх-вниз.

В поле бабочки летают. Кружение вокруг себя.

Раз, два, три, четыре-

Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался, Ходьба по доске (гимнастической ска-

А под ним ручей смеялся. мейке) на носочках.

На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем.

Дальше- глубже в лес зашли, Хлопки.

Налетели комары.

Руки вверх- хлопок над головой,

Руки вниз- хлопок другой.

Комаров всех перебьем Ходьба обычная по кругу.

И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг Прыжки из обруча в обруч.

И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем, Прыжки с продвижением вперед.

Прыгать будем мы смелее.

Раз и два, раз и два-

Позади уже вода.

Дальше по лесу шагаем Ходьба на внешних краях стоп,

И медведя мы встречаем. руки за головой.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

Лес дремучий, ниже ветки, Ходьба на ладонях и коленях.

Испугались наши детки.

На коленях поскорей

Страшный путь преодолей.

Зайчик быстрый скачет в поле. Прыжки –легко на носочках,

Очень весело на воле. руки - перед грудью.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы –ребятишки.

Мы шагаем, мы шагаем, Ходьба обычная.

Руки выше поднимаем. Ходьба с восстановлением дыхания.

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко!

Подвижная игра: «У медведя во бору», или «Зайцы и волк».

4. Водные процедуры: умывание рук, лица, шеи. Полоскание горла солевым раствором.

**КОМПЛЕКС ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА № 2**

1. Пробуждение /под звуки спокойной музыки дети просыпаются/

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела, гибкость и пластику.

Упр. 1. «Потягивание» Лежа в кроватке дети выполняют

Потягушка, потянись! Потягивание рук, ног, туловища.

Поскорей. Скорей проснись!

День настал давным –давно, (10 -15 сек.)

Он стучит в твое окно.

Упр. 2. «Наклоны»

Гибкость всем нужна на свете, И. П. –сидя на кроватке, ноги под-

Наклоняться любят дети. тянуты к животу, руки на поясе.

Раз –и вправо, два –и влево,

Пусть окрепнет наше тело. (6-8 раз)

Руки к бедрам, ноги врозь – И. П. –сидя на кроватке, ноги врозь.

Так давно уж повелось! 1 -3 наклон вперед,

Три наклона делай вниз, 4 –выпрямиться.

На четыре выпрямись! (6-8 раз)

Упр. 3. «Укрепи животик»

И. П. –лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки в стороны.

1 -2 –положить колени справа.

3 -4 –И. П.

5 -6 -положить колени слева.

7 -8 –И. П. (4 раза в каждую сторону)

Упр. 4. «Укрепи спинку»

И. П. –лежа на животе, руки вверх.

1-2 –прогнуться.

3-4 –И. П. (8-10 раз

3. Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно –игровой форме.

Для ступни и пальцев ног.

Речитатив:

Пальчики на ножках Выкручивание правой рукой

Как на ладошках. левого пальчика и наоборот.

Я их смело покручу

И шагать начну.

Разведу вперед –назад Один пальчик тянут руками на

себя, другой –от себя.

И сожму руками. Сжимание ладонями пальцев.

Здравствуйте пальчики!

Гномики лесные,

Здравствуйте пальчики!

Игрушки заводные.

Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге.

4. Подьем. (Переход в игровую комнату)

Построение. Дети образуют круг.

Чтобы выполнить зарядку,

Встанем в круг все по порядку.

Начинаем тренировку. Дети проверяют расстояние-

Чтобы сильным стать и ловким. на вытянутые руки в стороны.

Повернулись в круг лицом,

Упражнения начнем.

Упражнение на дыхание –

Раз, два – все вдыхаем,

Три, четыре – все выдыхаем.

Носом вдох, а выдох ртом.

Шаг на месте мы начнем. Ходьба на месте.

Ходьба –

Упражненье начиная, дружно все

вперед шагаем.

Руки вверх поднимем выше, их опустим,

глубже дышим!

Мы походим на носках, Ходьба на носках.

А потом на пятках Ходьба на пятках.

Мы идем как все ребята Обычная ходьба.

И как мишка косолапый Ходьба на внешних краях стоп.

Потом быстрее мы пойдем Ходьба в быстром темпе.

И после к бегу перейдем. Легкий бег на носках.

Бег –

А) поскоки – руки тянуть вверх.

Б)с захлестыванием голени –руки за спиной.

В)с выбрасыванием прямых ног вперед –руки на поясе.

Упражнения на дыхание –

Тише, тише – у пруда не колышется вода.

Зашептали камыши: «Тише, тише, малыши».

(Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево –вправо с произнесением звуков: «ш –ш –ш, ш –ш –ш»,постепенно затихая.

Имитационно - образные упражнения «Вороны»

Вот под елкою зеленой Дети прыгают. Кричат: Кар –кар

Скачут весело вороны.

Целый день они летали, Дети бегают врассыпную и машут

Спать ребятам не давали. руками. Кричат: Кар-кар –кар!

Только к ночи умолкают, Ш –ш –ш –и (приседание с вы-

Вместе с нами засыпают. дохом)

5. Водные процедуры: умывание рук, лица, шеи. Полоскание горла раство-ром соли.

**КОМПЛЕКС ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА № 3**

**С элементами логоритмики**

Пробуждение. / Под звуки спокойной музыки дети просыпаются/

1. Выполнение упражнений для развития мышц всего тела, гибкость и пластику.

Упр. 1. «Потягивание»

Руки подняли и покачали – И. П. –сидя на кроватке. Выпол-

Это деревья в лесу. нение движений по тексту.

Руки нагнули, кисти встряхнули,

Плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, мы тоже покажем –

Крылышки сложим назад.

Упр. 2. «Повороты головы»

Медвежата в чаще жили, И. П. –сидя, руки на поясе.

Головой своей крутили, Повороты головы вправо-влево.

Вот так, вот так,

Головой своей крутили.

Упр. 3. «Наклоны» И. П. –тоже.

Медвежата мед искали, Наклоны туловища вправо -

Дружно дерево качали, влево.

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Упр. 4. «Перекаты – «Ёжик»» И. П. –лежа на спине, ноги сог-

В группировке ежиком нуть в коленях. Руками обхва-

В домике сижу, тить ноги внизу, голову опус-

Обнимаю ноги, тить вниз.

Голову опущу. Выполнять перекаты в группе-

Нос высовывать нельзя! ровке вперед – назад.

Группировка плотная!

Упр. 5. «Ванька – Встанька» И. П. – упор присев.

Перекаты делаю Из И. П. переход в положение

в группировке я лежа на спине. Сед ноги врозь

На спине качаюсь широко.

туда – сюда

Ванька – Встанька,

Ванька – Встанька,

Делай как я!

3. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в опре-деленном порядке в образно – игровой форме. Для кистей и пальцев.

Речитатив соответственно двигательному действию.

Разотру ладошки сильно, Растирание ладоней; захватить каждый

Каждый пальчик покручу, пальчик у основания и выкручивающим

Поздороваюсь с ним сильно движением дойти до ногтевой фаланги.

И вытягивать начну.

Затем руки я помою, «Моют руки»

Пальчик в пальчик я вложу, Пальцы в «замок»

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики, Пальцы расцепить и перебирать ими.

Пусть бегут как зайчики.

4. Подьем. (Переход в игровую комнату.)

Построение в колонну по одному.

1) Ходьба обычная.

2) Ходьба в колонне по одному: сделать два шага, остановиться и притоп-нуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши (пов-торить 6-8 раз).

Топ, топ!

Хлоп, хлоп!

«Котята»

3) Ходьба в полуприседе, руки на поясе (дети представляют себя котята-ми, спешащими к маме –кошке).

Тук, тук, тук, тук!

Моих пяток слышен стук,

Мои пяточки идут,

Меня к мамочке ведут.

«Пингвины»

4)Ходьба на внутреннем своде стопы (дети изображают пингвинов).

Лед да лед, лед да лед,

А по льду пингвин идет.

Лед да лед, скользкий лед,

Но пингвин не упадет

«Медвежата»

5)Ходьба на наружном своде стопы (дети –медвежата).

Мишка, мишка косолапый,

Мишка по лесу идет,

Мишка хочет ягод сладких,

Да никак их не найдет.

«Лошадки»

6) Ходьба с высоким подниманием коленей (дети представляют себя лошадками).

Цок, цок! Конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой,

Вот какой красивый!

7) Прямой галоп (выполняя движения, дети щелкают языком).

8)Боковой галоп со сменой направления.

9) Бег с выносом прямых ног вперед.

Бу-ра –ти –но…

10) Марш со сменой направления по сигналу (все бодро идут под музыку)

11) Свободная ходьба с упражнениями на дыхание.

5. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

6. Водные процедуры: умывание рук, лица, шеи прохладной водой.

Полоскание горла солевым раствором.

**КОМПЛЕКС ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА №4**

**С элементами логоритмики.**

1. Пробуждение. (Под звуки спокойной музыки дети просыпаются).

2Выполнение упражнений для развития мышц всего организма, гибкость и пластику.

Упр. 1.

1. Массаж тела и лица

Воспитатель: Спинка, спинка.

Закинуть руки за шею и помассировать спину.

Потолок.

Пальцами помассировать голову.

Электрический звонок.

Нажать указательным пальцем на кончик носа.

- Хозяин дома?

Указательными пальцами потереть крылья носа.

-Дома!

-Гармонь готова?

Ладонями растереть уши.

-Готова!

-Можно поиграть?

Погладить шею.

-Да!

(Детская потешка)

Ладонями погладить грудь, живот, ноги.

4. Подьем. (Переход детей в игровую комнату).

А) Построение в колонну по одному.

Б) Ходьба обычная с заданиями для рук.

В) Ходьба в полуприседе.

Чок, чок, чок, чок

Наступлю на каблучок. (повторить 6 – 8 раз).

Г) Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бедрам.

Возле дома во дворе, петушок гуляет.

И любимую свою песню распевает.

Д) Ходьба на носках с хлопками над головой.

Ку –ка –ре –ку,

Ку –ка –ре –ку. (повторить 4 раза).

Е) Прыжки с продвижением вперед, руки на поясе.

Скачут зайцы –прыг да скок,

На лесной опушке,

А у зайчиков торчат,

Ушки на макушке.

Ё) Ходьба на внутреннем своде стопы.

Я пингвин не один,

Нас пингвинов, стая.

Мы живем среди льдин

И не замерзаем.

Ж) Ходьба на наружном своде стопы.

Три медведя шли домой,

Папа был совсем большой,

Мама чуть поменьше ростом,

А сынок малютка просто.

З) Легкий бег на носках(0,5 мин.).

Побежали наши дети

Все быстрее и быстрей,

Не догонит косолапый…

Ну давайте веселей.

И) Свободная ходьба.

2. Упражнение на дыхание.

«Шарик»

Надувала кошка шар.

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой –топ!

А у кошки шарик –лоп!

Ш –ш –ш…

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Живот должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

5. Подвижная игра «Воробьи и кот»

Воспитатель: Воробей на веточке

Весело качается.

Воробей на веточке

Дети сидят на стульях и качают головой, руками как бы держатся за веточку. В стороне дремлет «кот».

Солнцу улыбается.

Полетел наш воробей,

Крылышками машет

Бегут в рассыпную, помахивая руками- «крыльями».

И наверно, в воздухе

Кружатся.

Полечку запляшет.

Вот присел у лужицы,

Приседают, «пьют воду».

Хочет он напиться,

По воде крылом стал бить,

Ладошками «зачерпывают воду» и умываются.

Хочет он умываться.

Ну а хитрый Васька –кот

К воробью подкрался.

Воробьишка, улетай!

От кота спасайся1

«Воробьи» стоят на месте, легко взмахивая руками. «Кот» ходит вокруг них. С окончанием куплета дети разбегаются, «кот» их ловит.

**КОМПЛЕКС ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА № 5**

**С элементами логоритмики**

1. Пробуждение /дети постепенно просыпаются под звуки спокойной музыки. /

2. Выполнение упражнений на развитие всех мышц организма, гибкость и пластику.

Упр. 1. «Потянулись»

И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, носки ног тянуть вниз, пальцы рук вверх.

Повторить:5 раз.

Упр. 2. «Переворот»

И. П. :Лежа на спине, руки над головой, ноги прямые.

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину.

Повторить 5 раз.

Упр. 3. «Жуки»

И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» -опустить ноги и руки.

Повторить : по 5-10 сек. 3 раза.

Упр. 4. «Наклоны»

И. П. : сидя на кроватке, ноги скрестно, прямые ноги в упоре сзади.

Выполнение: 1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по кроватке перед ногами.

2 –хлопнуть ладонями по кроватке как можно дальше.

3 –хлопнуть ладонями перед ногами.

4 –вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. Гимнастика для глаз

«Сова»

Дети проговаривают чистоговорку.

Хором: Ва –ва –ва-

Сидит на дереве сова.

Вытягива ют перед собой указательный палец и фокусируют взгляд на нем.

Прослеживают взглядом движение пальца вправо –влево; вверх –вниз.

Ву –ву – ву-

Сегодня рисовали мы сову.

Вы –вы –вы-

Есть птенцы у совы.

Рисуют пальцем в воздухе круг и прослеживают движения взглядом.

4. Подьем. /Переход в игровую комнату/.

Дети становятся в круг.

«Мы играем»

Мы играем целый день, Руки на поясе. Дети выполняют

Целый день играть не лень. Полуприседания с поворотами

Ты смотри не отставай, вправо –влево.

Мы поднимем руки вверх, Дети идут на носках, руки подни-

Сразу станем выше всех. мают вверх.

Вот идет подъемный кран, Дети выполняют движение на пят-

Перевозит грузы сам. ках, руки убирают за спину, сложив

замочком.

Руки ниже опусти Дети, полуприсев, выполняют дви-

И достанешь до земли. жения гусиного шага.

Тихо –тихо мышь идет, Дети двигаются мягким шагом на

Потому что рядом кот. носках, слегка прогнув спину, пока-

зывая всем животик, и в шаге выше

обычного приподнимают колени.

Неваляшки –малыши Ноги слегка расставить, шаг неболь-

Даже очень хороши. шой (на всей ступне, руки согнуть в

Низко наклоняются, локтях, а кисти положить на плечи.

Звоном заливаются. Дети идут, раскачиваясь из стороны в

сторону.

Шел по лесу добрый гном Дети идут вразвалочку, руки сложены

С разноцветным колпачком. «топориком» на плече.

Шел и песню напевал

И вразвалочку шагал.

Вот шагает добрый слон, Дети двигаются не спеша, размеренно

Всем на свете шлет поклон. слегка увеличив длину шага. Руки на-

ходятся за спиной. В такт каждому

шагу ребенок слегка покачивает голо-

вой.

Вот олень- красавец стройный, Дети шагают, высоко поднимая ноги.

Благородный и спокойный.

У него рога ветвисты. Дети поднимают слегка согнутые в

локтях руки над головой, кисти с рас-

топыренными пальцами красиво раз-

вворачивают ладонями в стороны.

Ноги тонки, ноги быстры. Бег с высоким подниманием ног.

Ходьба обычная в чередовании с легким бегом.

5. Подвижная игра «Лягушата и Медвежата»

Дети делятся на две равные подгруппы. Под веселую музыку они двигаются врассыпную. Одни дети изображают лягушат, другие – медвежат. На более подвижную музыку дети встают в пары (мишка и лягушонок) и кружатся.

6. Массаж биологически активных зон «Сорока»

Дети проговаривают чистоговорку.

Хором.

Ока- ока-ока –

Потереть ладони друг о друга.

Где живет сорока?

Оки- оки- оки-

Не найти гнездо сороки.

Приставить ладони ребрами ко лбу, как козырек, и энергично растирать лоб движениями в стороны- к середине лба.

Ок- ок –ок-

Кулачками провести по крыльям носа.

На, поклюй-ка колосок!

Ку- ку- ку-

Попить лети ты на реку.

Раздвинуть указательные и средние пальцы «вилочкой» и растирать точки перед и за ушами.

Ко –ко –ко –

А река- то далеко!

Мягкими движениями ладоней погладить шею сверху вниз.

**КОМПЛЕКС ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА №6**

**«Веселый зоопарк»**

1. Пробуждение. /под звуки спокойной музыки дети просыпаются. 2. Выполнение упражнений для всех частей тела (лежа и сидя в постели)

1. Упр. «Котенок просыпается»

И. П. - лежа на кровати, руки внизу.

1-4 –поднять руки вверх, потянуться;

5-8 –И. П. (4-6 раз)

2. Упр. «Дельфин»

И. П. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

1-4 –поднять верхнюю половину туловища, опираясь на руки;

5-6 –И. П. (4-6 раз)

3. Упр. «Застенчивый пингвин»

И. П. - сидя на коленях, руки опущены вниз, наклониться вперед

1-2-поднимая руки через стороны вверх, встать на колени;

3-4- И. П. опуская руки через стороны вниз. (4-6 раз)

4. Упр. «Веселые медвежата»

И. П. - сидя, стопы вместе, колени разведены в стороны, руки на коленях.

1-8- руками прижать колени к кровати.

1-3; 2-4- в И. П. перекатываться из стороны в сторону.

1-8- в И. П. достать носом ступни ног. (4-6 раз)

5. Упр. «Ежик»

И. П. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях и обхватить их двумя рука-

ми.

1-2- выполнять плавные перекатывания вперед-назад. (4-6 раз)

1. Подьем. (переход в групповую комнату)

Построение в колонну по одному.

Мы шагаем в зоопарк, Ходьба.

Побывать там каждый рад!

Там медведи и пингвины, Повороты вправо –влево с вытянуты-

Попугаи и павлины, ми руками.

Там жирафы и слоны,

Обезьяны, тигры, львы.

Все мы весело играем Руки на поясе. Полуприседания с по-

И движенья выполняем. воротами вправо-влево.

Это –лев. Он царь зверей, Дети идут неторопливо, размеренно, с

В мире нет его сильней. гордо поднятой головой. Шаг выпол-

Он шагает очень важно, няют грациозно, с легким подъемом

Он красивый и отважный. ноги на носок и небольшим разворо-

том туловища. Руки на поясе.

А смешные обезьяны И. П. -стоя на месте, ноги на ширине

Раскачали так лианы, плеч, руки с расставленными в сторо-

ны пальцами согнуты в локтях. Дети

выполняют небольшие полуприседа-

ния.

Что пружинят вниз и вверх Прыжки с хлопками над головой.

И взлетают выше всех!

А вот добрый, умный слон Дети ставят ноги на ширине плеч, ру-

ки сгибают в локтях, приподнимают и

разводят их в стороны.

Посылает всем поклон. Пальцы рук прижать к голове. Дети

Он кивает головой выполняют наклоны туловища вперед-

И знакомится с тобой. вправо, вперед – влево.

Лапку к лапке приставляя, Дети двигаются мелким семенящим

Друг за другом поспевая, шагом на прямых ненапряженных но-

Шли пингвины дружно в ряд, гах. При этом пятку приставляют к пят-

Словно маленький отряд. ке; носки разведены в стороны, руки

опущены и прижаты к туловищу, кор-

пус слегка раскачивается вправо-влево.

Кенгуру так быстро скачет, Дети сгибают руки в локтях и выполня-

Словно мой любимый мячик. ют легкие прыжковые движения вправо-

влево, вперед- назад.

Вправо –влево, поворот, Движения соответствуют тексту.

Прыжок назад, потом вперед.

Мишка головой мотает, И. П. - ноги на ширине плеч, колени слегка

К себе в гости приглашает, согнуты. Руки согнутые в локтях, поднять

Он вразвалочку идет, до уровня плеч. Приподнимая то правую,

Танцевать с собой зовет. то левую ногу- раскачиваться.

Вот змея, она пугает Волнообразные движения правой рукой.

И к себе не подпускает. Волнообразные движения левой рукой.

По земле ползет она, Волнообразные движения туловищем.

Извивается слегка.

Вот павлин. Он чудо –птица. Дети убирают руки за спину, поворачива-

И всегда собой гордится, вают голову в одну, затем в другую сторону

Выступает ровно, прямо. Двигаются грациозно, мягко переступая,

Смотрит гордо, величаво! вытянув носок, с одной ноги на другую.

Пони бегает резвится, Легкий бег с высоким подниманием бедра.

Хочет с нами подружиться.

И в тележке расписной

Покатает на с тобой.

Вот и вечер наступает, Ходьба обычная, восстановление дыхания.

Зоопарк наш засыпает,

Засыпает до утра,

Нам уже домой пора.

4. Пальчиковая игра «Сидит белка»

Хором: Сидит белка на тележке,

Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.

Продает она орешки:

Лисичке –сестричке,

Воробью, синичке,

Сжать пальцы в кулак и поочередно разгибать их, начиная с большого.

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.



