

Пальчиковый тренинг
(выполняется ежедневно 1-2 раза)

| | |
|-----------------------------------|---|
| Снова солнце в небе улыбается, | <i>накладываем ладонь левой руки на тыльную сторону правой руки, пальцы растопыриваем</i> |
| Снег растаял, ручейки звенят. | <i>разводим руки в стороны, рисуем волну</i> |
| И подснежник первый распускается, | <i>соединяем кисти рук «бутончик», пальцы разводим в стороны</i> |
| С юга птицы с песнями летят. | <i>машем ручками, изображаем крылья птиц</i> |

Перелётные птицы

| | |
|--------------------|--|
| Ходьба, бег | Повторить повороты направо, налево, кругом переступанием. Предложить прохождение по прямой с закрытыми глазами. |
|--------------------|--|

| | |
|--|---|
| <p>Общеразвивающие упражнения</p> | <p style="text-align: center;">с платочком</p> <p>1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, отпустить платочек, вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>4.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>5.И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p> <p>6.Упражнение на дыхание «Веселый петушок».</p> <p>Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.</p> <p>Выполнение. Поднимаем руки вверх делаем вдох, а затем хлопаем ими по бедрам, выдыхаем воздух. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку».</p> <p>Выполняем 5-6 раз.</p> |
| <p>Основные движения</p> | <p>Научить ребенка прыгать через короткую скакалку. Повторить отбивание мяча от пола.</p> |
| <p>Подвижная игра</p> | <p>«Птицелов»</p> <p>Дети становятся по кругу, выбирается «птицелов» - водящий, которому завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой он будет подражать. Дети идут по кругу со словами:</p> <p>Во лесу, во лесочке, На заснеженном дубочке Птицы сидели, Тихо песни пели. Вот птицелов идет – В плен нас возьмет.</p> <p>Дети разбегаются, а «птицелов» пытается кого –нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает свою птицу голосом, а «птицелов» угадывает, какую «птицу» он поймал. Затем выбирается новый «птицелов».</p> |
| <p>Малоподвижная игра</p> | <p>«Угадай, чей это голос»</p> <p>Дети стоят в кругу, водящий с закрытыми глазами в центре. Играющие движутся по кругу со словами:</p> <p>Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя – узнай!</p> <p>По сигналу педагога кто –либо из детей называет имя водящего, а то по голосу определяет, кто его позвал.</p> |

Пальчиковый тренинг

| | |
|--|--|
| Тили-тели, тили-тели | <i>скрестить большие пальцы, помахать ладошками.</i> |
| С юга птицы прилетели! | |
| Прилетел к нам скворушка – Серенькое перышко | <i>поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.</i> |
| Жаворонок, соловей | |
| Торопились: кто скорей? | |
| Цапля, лебедь, утка, стриж, | |
| Аист, ласточка и чиж | <i>снова, скрестив большие пальцы, помахать ладошками.</i> |
| Все вернулись, прилетели, | |
| Песни звонкие запели! | <i>указательным и большим пальцами изобразить, как поет птица.</i> |