

Уважаемые родители!
Предлагаю поиграть с детьми. Упражнения для рук и ног.

Ритмическое упражнение «Дождик».

Говорим такие слова: «Набежали тучки, и пошёл дождик... Сначала редкие капли застучали по крыше. Но вот дождик стал сильнее, капли падают чаще, чаще. Настоящий ливень!

Хорошо!» (Дети хлопают в ладоши в убыстряющемся темпе.)
Капля – раз! Капля – два!
Капли медленно сперва
Стали капли ударять,
Капля каплю догонять.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
До свиданья, лес густой!
Побежим скорей домой!

Упражнения для рук «Разминка».

- Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко,
Похлопаем в ладошки, очень хорошо!
(Дети хлопают в ладошки. Движения повторяются 2 раза.)
И пальчики попляшут, и пальчики попляшут,
И пальчики попляшут у маленьких ребят.
И пальчики попляшут, и пальчики попляшут,
А девочки и мальчики все ровненько сидят.
(Дети медленно поднимают руки вверх, вращая кистями, затем опускают их.)

Тук-тук молотком, мы построим птичкам дом.
Тук-тук молотком, поселяйтесь, птички, в нем!
(Стучат кулачком о кулачок.)
Бум-бум барабан. Что за шум и тарарам?
Бум, бум барабан, просыпайтесь по утрам!
(Стучат кулачками попеременно по коленям.)

Ду-ду-ду, ду-ду-ду – вот какая дудка!
Ду-ду-ду, ду-ду-ду – вот такая дудка!
(Имитируют игру на дудке.)

По-е-ха-ли по-ти-хо-неч-ку... (2 раза.)
И быстренко, и быстренько... (4-6 раз.)

(Шлепают ладошками по коленям, постепенно ускоряя темп.)

И приехали!

(Опускают руки на колени.)

Упражнения для ног «Прогулка»

Мы шагаем по дорожке,

Поднимаем выше ножки.

Раз-два, раз-два!

Поднимаем выше ножки.

(Шагаем на месте бодрым шагом, высоко поднимая ноги.)

Побежали поскорей,

Своих ножек не жалеи.

Раз-два-три, раз-два-три!

Своих ножек не жалеи.

(Бежим на носочках.)

Вот и кочки на пути,

Кочки надо нам пройти.

Ножки выше, ножки выше –

Надо кочки нам пройти.

(Шагая, высоко поднимая ноги.)

Сядем в красный паровоз,

Чтоб он нас быстрее довез.

Чух-чух, чух-чух-чух!

Чтоб он нас быстрее довез!

(Шагая «Бодрым шагом», ручки согнуты в локтях.)

Пальчиковая гимнастика

«Вышли пальцы танцевать»

Раз, два, три, четыре, пять

(выбрасывать пальчики из кулачка),

Вышли пальцы танцевать

(свободное движение ладошками).

Большой пустился в пляс

(круговые движения больших пальцев вокруг друг друга),

Указательный - в припляс

(подушечки пальцев касаются друг друга в ритме текста),

Средний пальчик - поклонился

(средние пальцы сгибаются и выпрямляются),

Безымянный – притаился

(можно заменить эту композицию, спрятав четвертый палец одной руки в кулачок другой).

А мизинец, удалец! Цепь сомкнул, молодец!

(Можно проверить, как крепко соединились мизинцы.)

Как же дальше танцевать?

(Тянуть сцепленные пальцы и разорвать связь в конце фразы)

Надо цепь нам разорвать.

Информация взята из открытых интернет-источников