



НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

Мы носками постучим,

(пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)

Мы поставим пятки,

(теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)

Вот мы ходим, как медведь

(перебаливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скакем, как зайчата

(подскоки на носках на двух ногах)

Вот козленок на лугу

(ноги бродь/скрестно)

Вот машина едет

(руки “рулят”)

А за ними мчится гусь

(упражнение “Велосипедик”)

На велосипеде.

Совсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые движения под потешки и песенки.

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке

Так играли обезьянки:

Прябой ножкой топ, топ!

Прабой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружились, покружились

Бух! Побалились!

