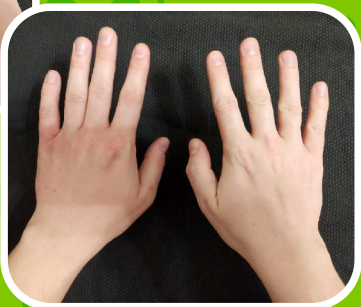
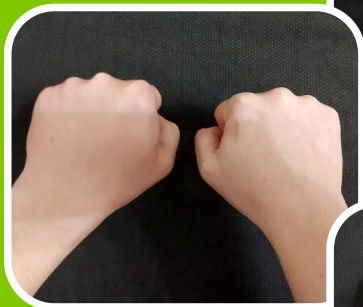
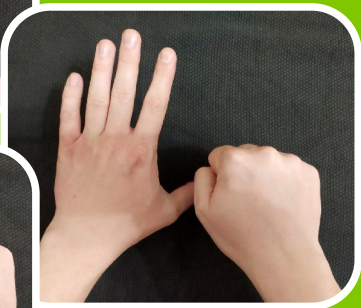


«Заяц-Волк»

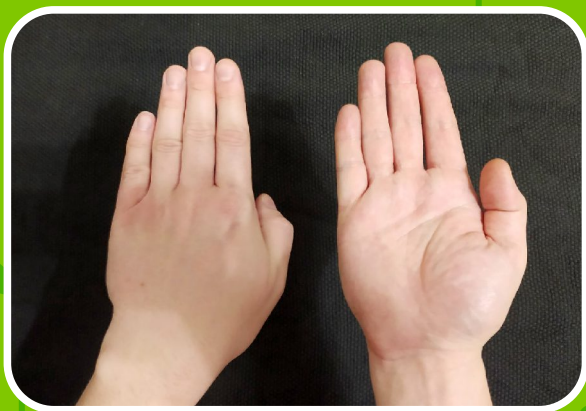
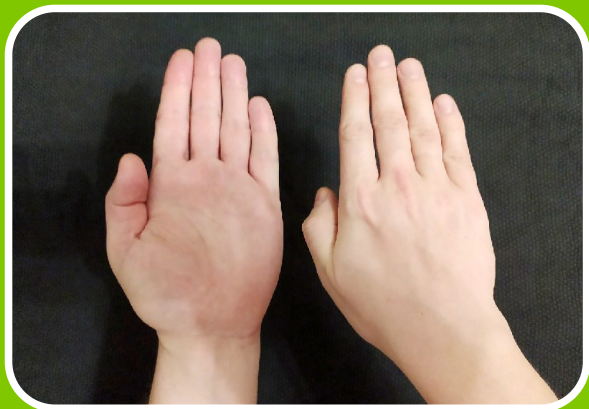
Правая рука изображает «Зайца» указательный и средний палец подняты вверх, большой, безымянный и мизинец согнуты в середине ладони.

Пальцы левой руки собраны вместе, рука расположена ладонью к груди, большой палец смотрит в потолок. По команде происходит смена положения рук.



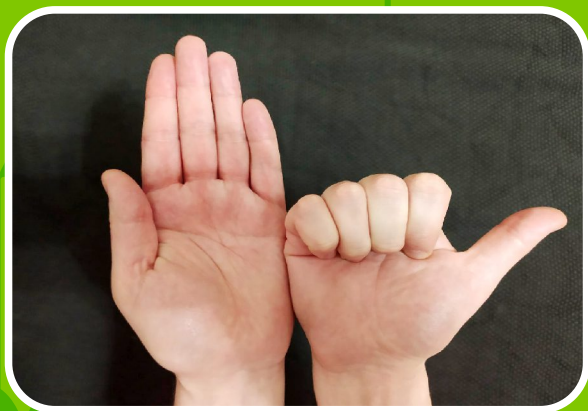
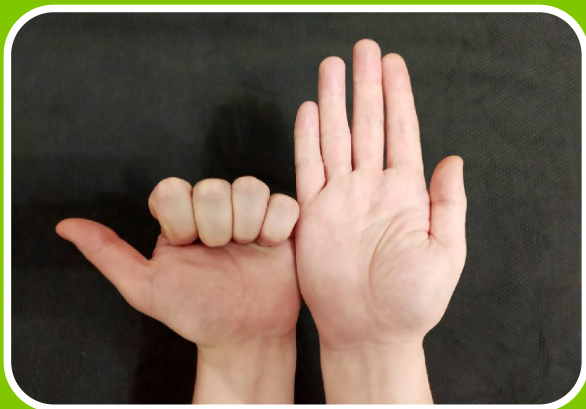
«Кошка»

Последовательно меняем два положения руки: кулак, ладонь
(сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).



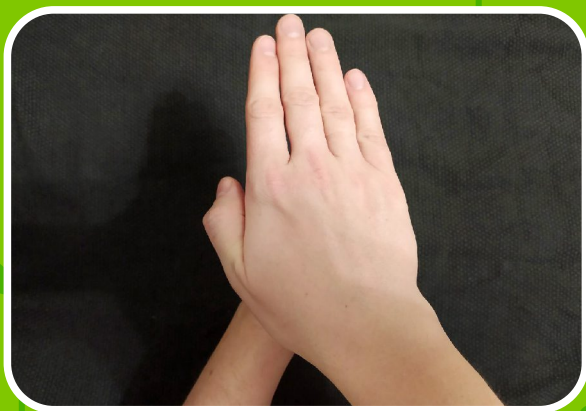
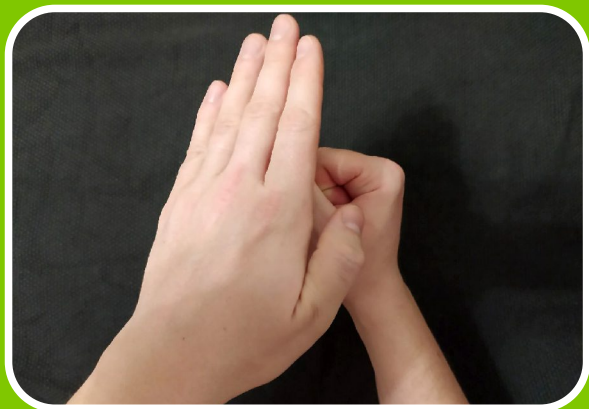
«Ладушки-оладушки»

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх;
одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки –
жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»



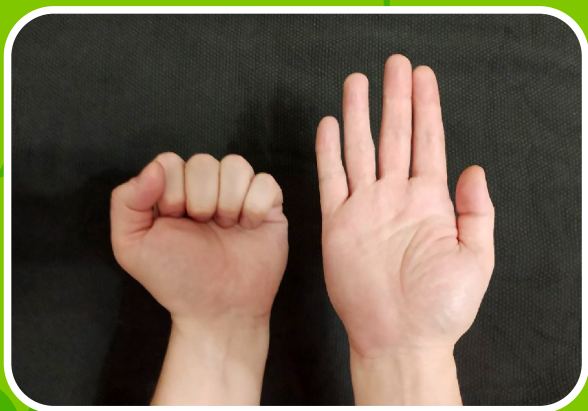
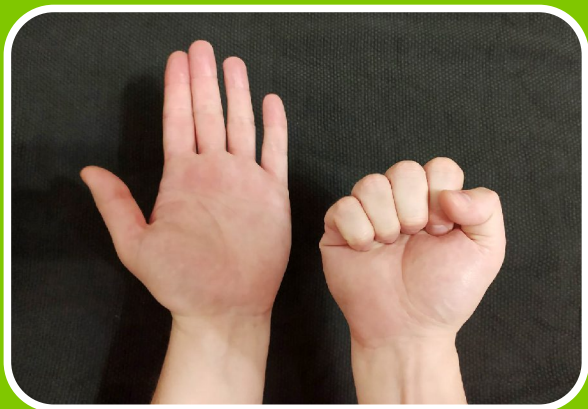
«Лезгинка»

Левую руку складываем в кулак, большой палец отставляем в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой. После одновременно меняем положение правой и левой рук.



«Стол»

Правая рука сжата в кулак, левая кладется на кулак, ладонью вниз.
Смена позиций рук. Левая сжата в кулак, правая кладется сверху ладонью вверх.



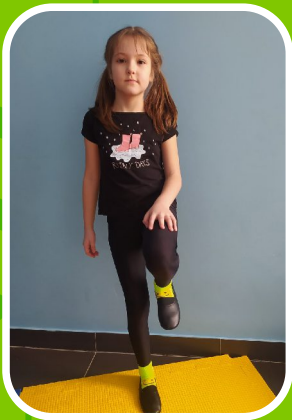
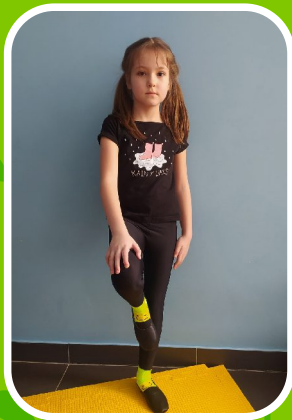
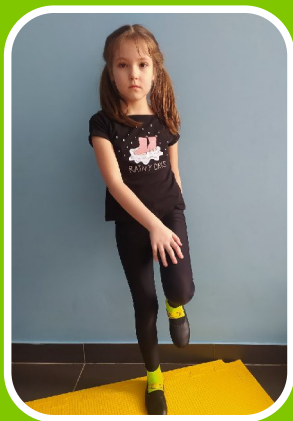
«Фонарики»

Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.(упражнение можно выполнять на столе, можно в воздухе) для усложнения можно добавить хлопок при смене положения рук.



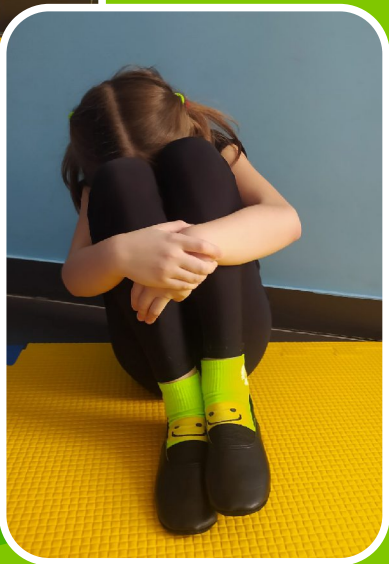
«Паровоз»

Загудел паровоз «Ту-ту». (Правая рука сгибается в локте, выполняется движение вверх-вниз, имитирующее подачу гудка на паровозе).
И вагончики повез. «Чу-чу-чу, чу-чу-чу» (Ходьба на месте.
Согнутыми руками делают движения вперед-назад)



«Перекрестное марширование»

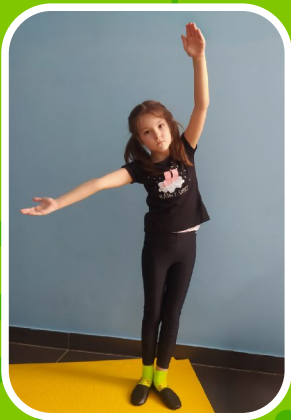
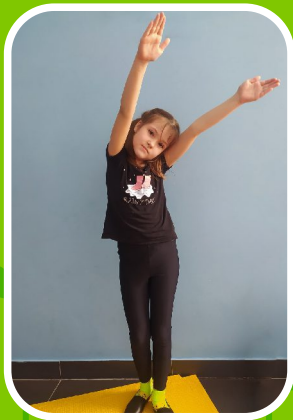
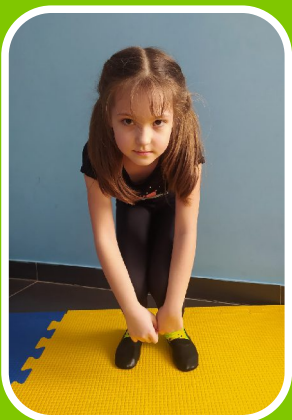
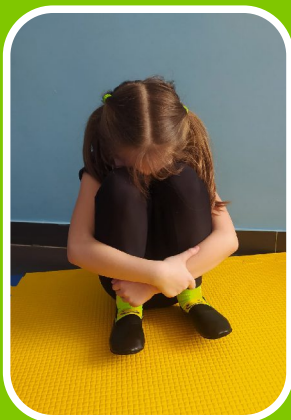
«Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать». (Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге)



«Яйцо»

«Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет».

(Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться)



«Дерево»

«Мы растем, растем, растем и до неба достаем». (Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево)