

Пальчиковая гимнастика «Семья»

Сжимаем руку в кулачок и поочередно разжимаем пальчики, начиная с большого.



Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья! (*Энергично сжимаем руку в кулак несколько раз*)

Двигательная гимнастика «Семейная зарядка»

Осенью, весной, летом и зимой
Мы во двор выходим дружною
семьей.

Встанем в круг и по - порядку

Каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает.

Папа бодро приседает.

Повороты вправо-влево делает
мой братик.

А я сам бегу трусцой и качаю
головой.

Хлопаем руками

Маршируем на месте

*Взявшись за руки, встаем в
круг.*

Поднимаем руки вверх.

Приседаем.

*Руки ставим на пояс,
выполняем повороты вправо-
влево всем корпусом.*

*Бежим на месте и
одновременно аккуратно
наклоняем голову в стороны.
Руки на поясе.*



Зрительная гимнастика «Я – солнце моей страны»



Превращаюсь в солнце я!

*Встаем на месте ноги на ширине плеч,
руки в стороны, ладони рук опущены
вниз, смотрим на руки влево-вправо, на
ноги вниз.*

Свет дарю и согреваю!

Смотрим вверх.

Свою семью, свою страну.



Слева папу,



*Развернули левую ладошку вверх,
посмотрели на нее.*

Справа маму.



*Развернули правую ладошку вверх,
посмотрели на нее.*

Потому что мы – семья!



*Создали пальчиками позу «класс!»- пальцы
сжаты в кулак большой палец поднят вверх и
противопоставлен остальным.*

*Вытянули руки вперед, посмотрели на
них.*

А Россия – родина моя!



*Обхватываем себя руками. Обнимаем.
Закрываем глаза.*