



## «Петух»

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

**Ах, красавец-петушок!  
На макушке – гребешок,**

**А под клювом-то бородка.**

**Очень гордая походка:  
Лапы кверху поднимает,  
Важно головой кивает.**

**Раньше всех петух встает,  
Громко на заре поет:**

**- Кукареку! Хватит спать!  
Всем давно пора вставать!**

Клевательные движения головой вправо – влево.

Клевательные движения головой вперед-назад,

Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская – выдох.

Наклоны головы вправо-влево.

Помахать руками, как крыльями, поднимая опуская голову.

## «Гусь»



Массаж рук

**Где ладошка? Тут?  
Тут!  
На ладошке пруд?  
Пруд!  
Палец большой – гусь молодой.  
Указательный – поймал,  
Средний – гуся ощипал,  
Безымянный – суп варил,  
А мизинец – печь топил.  
Полетел гусь в рот.  
А оттуда в живот!  
Вот!**

*Показать правую ладошку.*

*Круговые движения левым указательным пальцем по ладони. Поочередно массировать круговыми движениями каждый палец.*

*Махи кистями рук.  
Двумя ладонями погладить живот.*

## Утренняя гимнастика

Летела сорока, гостей созывала.  
К дедушке Дереву птиц  
приглашала.

*Дети идут на носках, поднимая и  
опуская руки.*

Вот аист-красавец важно шагает,  
Длинные ноги свои поднимает.

*Идут, высоко поднимая колени.*

Вот гусь в красных сапожках  
Бредет на маленьких ножках.

*Идут на пятках, руки за спиной.*

А вот журавль выступает  
И ноги не сгибает.

*Идут на прямых ногах, руки  
вдоль туловища.*

А вот и утка идет,  
Утят за собой ведет.

*Идут в приседе.*

Вдруг коршун вылетает, —  
И все птицы убегают.

*Бегут по кругу с ускорением и  
замедлением.*

Но вот коршун улетает, —  
Сорока вновь гостей созывает,

*Идут, на вдох поднимая руки, на  
выдох опуская их и произнося:  
«Тр-р-р».*

