**Пальчиковая гимнастика**

**«Посуда»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

**Из тарелок, как один,**

*(Ладони вместе перед собой «тарелка».)*

**Суп мы ложками едим.** *(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

**Вилкой кушаем котлеты,** *(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)*

**Ножик режет нам омлеты.**

*(«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)*

****

**Физкультминутка:** *«****Бабочка****»*

Утром **бабочка проснулась**, *(встали, ладошки у щеки)*.

Улыбнулась, потянулась, *(встали на носочки, руки вверх – потянулись)*.

Раз – росой она умылась, *(руки в стороны, взяли росу – умыли лицо)*.

Два – изящно покружилась, *(кружимся на месте – имитация полета)*.

Три – нагнулась и присела, *(наклон вправо, влево, приседания)*.

На четыре – улетела *(легкий бег)*.

****





**Гимнастика после сна**

**«Солнце встает».**

И.п. – сидя в позе лотоса, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох.



**«Ласточка».**

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).