

☺ смешарики ☺

Мы писали, мы писали,
К нам смешарики вдруг прибежали.
(Катаем шар между ладошками)
Мы немножко отдохнем
Со смешариком вдвоём.
Пальчик, пальчик отдохни,
На смешарик надави.
(Надавливаем поочередно на каждый пальчик)
Здравствуй правая рука!
(Катаем по пальцам правой руки и ладошке)
Здравствуй левая рука!
(Катаем по пальцам левой руки и ладошке)
Покатайте вы меня,
Чтоб отдохнула правая и левая рука!
Раз, два, три, четыре, пять
Будем весело катать.
Шарик в левой,
(Сжимаем шарик в левой руке)
Шарик в правой.
(Сжимаем шарик в правой руке)
Ты попробуй угадать,
Где же спрятался опять?
Стало жарко малышу,
Смешарику моему.
Мы подуем на него.
Вдыхаем глубоко,
Выдыхаем медленно.
Вдох глубокий носиком,
Выдох долгий ротиком.
(«Очистительное дыхание» - Глубокий вдох носом, и вытнув губы трубочкой, с силой продолжительный прерывистый (с остановками в пол секунды) выдох ртом, не раздувая щек, пока весь воздух не выйдет из легких)
Отдохнул немного он и опять играть пошёл.
Где же правая рука?
Покружимся?
Да-да-да!!!
(Круговые движения шариком по ладони правой руки, левая сверху)
Где же левая рука?
Покружимся?
Да-да-да!!!
(Круговые движения шариком по ладони левой руки, правая сверху)
Есть в смешарике секрет.
Интересно или нет?
Открывай скорей его,
И на пальчик одевай кольцо.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем снова примерять.
(Поочередно одеваем кольцо на пальцы рук)
Автор: учитель физической культуры Кириллова Е.В.

