|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка №1****Часики.**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.**Трубач.**Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз. **Петух.**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз. **Каша кипит.**Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза. **Паровозик**.Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.**На турнике.**Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза. | **Карточка №2****Шагом марш!**Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин. **Летят мячи**.Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.**Жук.**Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.**Шину прокололи.**Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".**Насос.**Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.                                                                      **Регулировщик.**Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз. |
|  **Карточка №3****Вырасти большой**.Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз. **Лыжник.**Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». **Маятник.**Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону. **Гуси летят.**Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у». **Семафор.**Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза. **Аист.**Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".  |  **Карточка №4****Великан и карлик.**Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.**Задуй упрямую свечу.**В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".**Пастушок.**Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.**Кто громче.**Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка №5****Пилка дров.**Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.**Сбор урожая.**Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.**Дровосек.**Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз. **Мельница.**Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз. **Конькобежец.**Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз. | **Карточка №6****Шарик.** Представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.**Каша.**Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.**Ворона.**Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!**Покатай карандаш.**Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.**Комарик.**Сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.**Веселая пчелка.**На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела. |
| **Карточка №7****Сердитый ежик.**Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз. **Лягушонок.**Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза. **В лесу.**Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.**Охота.**Закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)**Сыграем на гармошке.**Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 4 раза. | **Комплекс №1****Часики**Часики вперед идут,За собою нас ведут.И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);2 - взмах руками назад – «так» (выдох).**Петушок**Крыльями взмахнул петух,Всех нас разбудил он вдруг.И.п. – о.с.1 – поднять руки в стороны (вдох);2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).**Насос**Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы.1 -  наклон туловища в правую сторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).**Семафор**Самый главный на дороге,Не бывает с ним тревоги.И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.1 – поднимание рук в стороны (вдох); 2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №2****Гуси летят**Гуси высоко летят. На детей они глядят.И.п. – о.с. 1 – руки поднять в стороны (вдох);2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)**Ёжик**Ёжик добрый, не колючий,Посмотри вокруг получше.И.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)**Регулировщик**Верный путь он нам покажет,Повороты все укажет.И.п. – ноги на ширине плеч.1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р») | **Комплекс №3****Крылья**Крылья вместо рук у нас,Так летим – мы высший класс.И.п. – ноги слегка расставлены.1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).**Поднимемся на носочки**Хорошо нам наверху!Как же вы без нас внизу?И.п. – ноги слегка расставлены.1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).**Покачивание**Покачаемся слегка,Ведь под нами облака.И.п. – ноги на ширине плеч.1 – наклон вправо – «кач» (вдох);2 – наклон влево – «кач» (выдох).**Поворот**Надо посмотреть вокруг.Рядом ли летит мой друг?И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 – повернуться вправо (вдох);2 – и.п. (выдох);3 – повернуться влево (вдох);4 - и.п. (выдох). |
| **Комплекс №4****Ушки**Ушки слышать все хотят Про ребят и про зверят.И.п. – о.с. 1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.**Задувание свечи**Нужно глубоко вдохнуть,Чтобы свечку нам задуть.И.п. – ноги на ширине плеч.1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упр-ия корпус держать прямо.**Губы трубкой**Чтобы правильно дышать,Нужно воздух нам глотать.И.п. – о.с. 1 – полный вдох через нос, втягивая живот;2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. | **Комплекс №5****Удивимся**Удивляться чему есть – В мире всех чудес не счесть.И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;2 – и.п.**Плечи**Поработаем плечами,Пусть танцуют они сами.И.п. – о.с.1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.**Поворот**Вправо, влево повернемсяИ друг другу улыбнемся.И.п. – о.с.1 – сделать вдох;2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;4 – и.п. То же, выполнять в другую сторону.      **Покачаемся**Чтобы правильно дышать,Себя нужно раскачать.И.п. – о.с.    1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс №6****Гудок парохода**Прогудел наш пароход,В море всех он нас зовет.И.п. – о.с.1 – через нос с шумом набрать воздух;2 – задержать дыхание на 1-2 сек;3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).**Носик**Мы немного помычим И по носу постучим.И.п. – о.с.1 – сделать вдох через нос;2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.**Курносик**Очень любим мы свой нос.А за что? Вот в чем вопрос!И.п. – о.с.1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. | **Дыхательная гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **К-1:**Часики. Трубач.Петух.Каша кипит.ПаровозикНа турнике.**К-2:**Шагом марш!Летят мячи.Жук.Шину прокололи.Насос.Регулировщик.**К-3:**Вырасти большой.Лыжник.Маятник.Гуси летят.Семафор.Аист.**К-4:**Великан и карлик.Задуй упрямую свечу.Пастушок.Кто громче. | **К-5:**Пилка дров.Сбор урожая.Дровосек.Мельница.Конькобежец.**К-6:**Шарик.Каша.Ворона.Покатай карандаш.Комарик.Веселая пчелка.**К-7:**Сердитый ежик.Лягушонок.В лесу.Охота.Сыграем на гармошке. |

 |
| **Дыхательная гимнастика****Комплекс №1:**Часики.Петушок.Насос.Семафор.**Комплекс №2:**Гуси летят.Ежик.Регулировщик.**Комплекс №3:**Крылья.Поднимемся на носочки.Покачивание.Поворот.**Комплекс №4:**Ушки.Задувание свечи.Губы трубкой.**Комплекс №5:**Удивимся.Плечи.Поворот.Покачаемся.**Комплекс №6:**Гудок парохода.Носик.Курносик. | **Карточка №1****«Рыбки»**В голубой водицеПлывет рыбок вереница.Чешуей златой сверкая,Кружится, играет стая.Тишина их манит внизРыбки, рыбки спать ложись.**Карточка №2****«Космос»**Мы друзей хорошихВ садике нашлиПригласили в космос их и летим…Мы парим, как соколы,В вышине.Звездами любуемся в тишине.Ветерок – проказникВскоре пролетел.Опустив на землю нас,Нежно песню спел:«Вы спокойно отдыхали,В космосе все побывали…Хорошо вам отдыхать!Но пора уже вставать» |
| **Карточка №3****«Мишка бурый лег в берлоге»**Обошел медведь весь лесИ в берлогу спать залез,Лапу в пасть засунул онИ увидел сладкий сон.Дети на спину леглиИ, как мишка, видят сны.Тише, тише, не шуршите,Наших деток не будите!*(музыкальное сопровождение: пение птиц)*Птички станут щебетать,Будет глазки открывать,Просыпаться и вставать.**Карточка №4****«Ленивый барсук»**Хоть и жарко, хоть и зной,Занят весь народ лесной.Лишь барсук – лентяй изрядный –Сладко спит в норе прохладной.Лежебока видит сон,Будто делом занят он!На заре и на закате – Все не слезть ему с кровати! | **Карточка №5****«Волшебный сон»**Дети ложатся на спину и  выполняют все в соответствии с текстом.Педагог дает детям установку: внимательно меня слушайте и мысленно, про себя повторяйте за мной все, что я буду вам говорить.Напряженье улетело…И расслаблено все тело…Будто мы лежим на травке,На зеленой, мягкой травке…Греет солнышко сейчас…Руки теплые у нас…Дышится легко… Ровно… Глубоко…        Губы теплые и вялые…И нисколько не усталые…Губы чуть приоткрываются…Все чудесно расслабляется…И послушный наш языкБыть расслабленным привык…Нам понятно, что такоеСостояние покоя… |
| **Карточка №6****«Снежная баба»**Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. | **Карточка №7****«Птички»**Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. |
| **Карточка №8****«Бубенчик»**Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика. **Карточка №9****«Летний денек»**Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:  Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу.   Глазки закрываем, глазки отдыхают.   Солнце гладит наши лица,   Пусть нам сон хороший снится.   Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!   Прогуляться вышел гром.   Гремит гром, как барабан. | **Карточка №10****«Осанка»***(Дети ложатся на спину и  выполняют все в соответствии с текстом)*Хватит спинушку тянуть, надо лечь и отдохнуть.Ну-ка правильно лежим, мы на это поглядим!Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая!Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!Крепче кулачки сожмите, их повыше поднимите.Все присели, потянулись, потянулись, улыбнулись! |
| **Карточка №11****«Океан»**Я слышу океана шум и шум волны,И шелест пены на песке прибрежном.Волна беседует со мной.Она нам говорит:Расслабьтесь , успокойтесь , отдохните…Услышьте шум прибоя ровный.Пусть голову оставят мысли.Пусть шея, грудь и руки отдохнут,Вдохните чистый воздух океана.Расслабьте тело, ноги и услышьте,Как тепло и свет вливаются в вас,Уносят огорчения, болезни…Свет чистый, белый чистит душу, тело. | **Релаксация****1.** Рыбки.**2.** Космос.**3.** Мишка бурый лег в берлоге.**4.** Ленивый барсук.**5.** Волшебный сон.**6.** Снежная баба.**7.** Птичка.**8.** Бубенчик.**9.** Летний денек.**10.** Осанка.**11.** Океан. |
| **Карточка №1****«Детский сад»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя любой предмет имеющий отношение к детскому саду (воспитатель, кукла, мяч и т.д.).**Карточка №2****«Назови дерево»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя любое дерево (тополь, яблоня, береза и т.д.).**Карточка №3****«Найди и промолчи»**Инструктор показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает всем отвернуться, а сам прячет игрушку и, предупреждая детей о том, что тот, кто первым найдет игрушку не должен показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем!» дети встают, спокойно ходят и ищут ее. Кто нашел первым – подходит к инструктору и говорит так, чтобы остальные не услышали (или тихонько садится на скамейку). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей ее не найдут.**Карточка №4****«Назови ягоду»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя любую ягоду (малина, земляника, смородина и т.д.). | **Карточка №5****«Съедобные – несъедобные»**Дети стоят (сидят) в кругу. Инструктор по очереди бросает (катит) им мяч и если говорит «съедобный», то ребенок должен назвать съедобный гриб, и бросить мяч обратно. А если «несъедобный», то ребенок должен назвать несъедобный гриб. Например: Съедобный – подберезовик;Несъедобный – мухомор.Вариант: наоборот, инструктор называет гриб, а ребенок - съедобный или несъедобный.**Карточка №6****«Назови гриб (ягоду)».**Дети образуют круг.  В центре круга становится педагог с мячом. Педагог произносит текст:Ну – ка, Лена, не зевай!Гриб скорее называй!Или:Ягод много есть в лесу,Ты назови всего одну.Затем педагог кидает мяч любому ребенку, ребенок ловит его, возвращает педагогу, называя гриб или ягоду. Игра продолжается. **Карточка №7****«Назови фрукт»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя любой фрукт (яблоко, апельсин, банан и т.д.). |
| **Карточка №8****«Овощи и фрукты»**Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Водящий бросает мяч, называя овощ или фрукт. Например:Водящий: морковьРебенок: овощ(ловит мяч и бросает обратно).Водящий: фруктРебенок: банан(ловит мяч и бросает обратно).**Карточка №9****«Цапля – лягушка»**Дети идут по кругу. Инструктор говорит «цапля или лягушка». Если говорит «цапля» - дети принимают положение – стоя на одной ноге, друга согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов; если «лягушка» - принимают положение - упор присев. Говорить слова вразброс, с разным интервалом.**Карточка №10****«Не потеряй мяч»**Дети встают в круг. Инструктор дает им мяч, который они передают по кругу. Затем добавляют еще один мяч, еще и еще (на усмотрение инструктора). Нужно четко передать мяч, принять и не уронить. Кто потерял мяч, тот выходит из игры. Можно менять направление.**Карточка №11****«Назови овощ»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя любой овощ (помидор, огурец, баклажан и т.д.). | **Карточка №12****«Найди игрушку»**Инструктор показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает всем отвернуться, а сам прячет игрушку. По команде инструктора: «Ищем!» дети спокойно ходят и ищут ее. Выигрывает тот, кто первым найдет игрушку.**Карточка №13****«Карлики и великаны»**Дети идут по кругу. Инструктор говорит «карлики» или «великаны». Если говорит «великаны» - дети поднимают руки вверх; если «карлики» - принимают положение - упор присев. Говорить слова вразброс, с разным интервалом.**Карточка №14****«Назови ласково»**Дети стоят (сидят) в кругу. Инструктор по очереди бросает (катит) мяч и называет слово. Ребенок должен назвать это слово в уменьшительно-ласкательной форме, бросив мяч обратно. Слова можно называть любые, либо по определенной теме. Например:Машина – машинка, собака – собачка, солнце – солнышко и т.д.**Карточка №15****«Затейники»**Выбирается водящий – «затейник», который становится в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят слова: Ровным кругом друг за другом мы идет за шагом шаг.Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так…Дети останавливаются, опускают руки, а «затейник» показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Кто выполнить движение лучше, тот становится «затейником». |
| **Карточка №16****«Узнай по голосу»**«Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты,…(имя), отгадай, Кто позвал тебя, узнай».Ход игры:, закрывает глаза. Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих. *Правила:* водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.**Карточка №17****«Назови головной убор, обувь, одежду»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя по просьбе инструктора либо головной убор (шапка, кепка), либо обувь (сапоги, тапки), либо одежду (платье, пальто).**Карточка №18****«Горы и реки»**Дети идут по кругу. Инструктор говорит «горы или реки». Если говорит «горы» - дети поднимают руки вверх; если «реки» - принимают положение - упор присев. Говорить слова вразброс, с разным интервалом. | **Карточка №19****«Ушки»**Дети встают парами и, играя в ладушки, приговаривают:Мама била, била, била и все папе доложила.Папа бил, бил, бил и все бабе доложил.Баба била, била, била и все деду доложила.Дед бил, бил, бил и все сестрам доложил.Сестры били, били, били и все братьям доложили.Братья били, били, били и в кадушку закатили.А в кадушке две лягушки – закрывай скорее ушки!При последних словах дети быстро ладошками закрывают свои уши. Кто из играющих сделал быстрее, тот победил.**Карточка №20****«Назови предмет»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя любое слово, относящееся к данной теме. Например «мебель» - стол, стул, кровать и т.д. **Карточка №21****«Летает, не летает»**Дети идут по залу. Инструктор начинает называть одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Дети должны поднять руки в стороны, если назван летающий предмет. Например: стрекоза, самолет и т.д. |
| **Карточка №22****«Съедобное - несъедобное»**Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга стоит инструктор с большим мячом в руках. Водящий бросает мяч, называя съедобное или несъедобное. Если съедобное (макароны, торт), то ребенок ловит мяч и бросает обратно. Если называет несъедобное, то ребенок не ловит мяч.**Карточка №23****«Дед Мороз»**Дети становятся в круг, руки согнуты в локтях, ладонями вверх (показывают ладошки Морозу); в центре круга – Мороз, который старается заморозить (коснуться) детские ладошки. Дети должны успеть спрятать руки за спину.**Карточка №24****«Змея»**Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети кладут руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу – это ползет «змея».**Карточка №25****«Зимующие птицы»**Дети стоят (сидят) в кругу. Инструктор по очереди бросает (катит) мяч и называет птицу. Ребенок должен ответить зимующая это птица или нет. Например: воробей – зимующая, ласточка – не зимующая. | **Карточка №26****«Летает, плывет, едет»**Дети идут по кругу, заранее обговорив следующие действия: «летает» - руки в стороны; «плывет» - имитация работы рук, плывя «брассом»; «едет» - изображая, что в руках руль. Инструктор вразброс называет транспорт, а дети выполняют соответствующее движение. Например: самолет – летает, корабль – плывет, машина – едет.**Карточка №27****«Назови профессии»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, называя любую профессию (парикмахер, повар, врач и т.д.).**Карточка №28****«Тишина»**Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте малыши.Ход игры: дети идут в колонне по одному. После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.**Карточка №29****«Строим дом»**Дети становятся в круг. По сигналу ребенок передает кубик по цепочке, пока он не дойдет до инструктора, который ставит их в виде домика. Таким образом, гора кубиков перестраивается в дом (например, для собачки). |
| **Карточка №30****«Какая у тебя мама?»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, и говорят какая у них мама (добрая, хорошая, красивая и т.д.).**Карточка №31****«Одень кукле шапочку»**На стульчиках сидят куклы (5-6). На противоположной стороне зала стоят дети с шапочками в руках. По команде они подходят к куклам, одевают им шапочки и возвращаются обратно. Затем надевают шапочки другие дети.**Карточка №32****«Воздушный шар»**Раздувайся наш шар,раздувайся большой,оставайся такой,да не лопайся!"**Ход игры:** Дети образуют тесный круг, держатся за руки, небольшими шагами отходят назад, расширяя круг. По сигналу воспитателя: "шарик лопнул!", дети приседают или медленно идут к центру круга и произносят: "ш - ш - ш - ш " | **Карточка №33****«Мы шагаем на парад»**Ходьба по залу «парадным шагом» - уверенным, четким с высоким подниманием колен.**Карточка №34****«Что бы ты хотел подарить маме на праздник?»**Стоя (сидя) в кругу, дети, держа в руках массажный мячик, по очереди передают его друг другу, и говорят, что бы они хотели подарить маме на праздник (цветы, открытку, конфеты и т.д.).**Карточка №35****«Разведчики, парад, засада»**Для игры надо выучить три вида действий: парадный шаг – уверенный, четкий, с высоким подниманием колен; осторожный, тихий, на цыпочках – как идут разведчики; засада – присесть на корточки, словно разведчик. (Показать движения). Инструктор называет вразброс все эти три слова, а дети должны без ошибки выполнить нужное действие. |
| **Малоподвижные игры.**1.«Детский сад»2.«Назови дерево»3.«Найди и промолчи»4.«Назови ягоду»5.«Съедобные – несъедобные»6.«Назови гриб (ягоду)»7. «Назови фрукт»8.«Овощи и фрукты»9.«Цапля – лягушка»10.«Не потеряй мяч»11.«Назови овощ»12.«Найди игрушку»13«Карлики и великаны»14.«Назови ласково»15.«Затейники»16.«Узнай по голосу»17.«Назови головной убор, обувь, одежду»18.«Горы и реки»19.«Ушки»20.«Назови предмет»21.«Летает, не летает»22.«Съедобное - несъедобное»23.«Дед Мороз»24.«Змея»25.«Зимующие птицы»26.«Летает, плывет, едет»27.«Назови профессии»28.«Тишина»29.«Строим дом»30«Какая у тебя мама?»31.«Одень кукле шапочку»32.«Воздушный шар»33.«Мы шагаем на парад»34.«Что бы ты хотел подарить маме на праздник?»35.«Разведчики, парад, засада» | **Карточка №1****«Осенние листья»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ветер по лесу летал, Ветер листики считал** | **Раскачивая руками перед собой.** |
| **Вот дубовый,****Вот кленовый,****Вот рябиновый резной,** **Вот с березки золотой,****Вот последний лист осинки** | **Загибаем указательным пальцем правой руки пальцы левой.** |
| **Ветер бросил на тропинку.** | **Плавное опускание рук на колени.** |

**Карточка №2****«Пальчик – мальчик, где ты был?»****Пальчик – мальчик, где ты был?****С этим братцем в лес ходил,****С этим братцем щи варил,****С этим братцем кашу ел,****С этим братцем песни пел.**Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - я, вот и вся моя семья.Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик - прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди ... Встали пальчики: «Ура! В садик нам идти пора!» |
| **Карточка №3****«Сорока – ворона»****Сорока – ворона кашу варила****Деток кормила****4 пальчика загибаем (этому) – дала,****5 – (этому) – не дала.****Он воды – не носил,****Дров – не рубил,****Кашу – не варил,****Деток – не кормил.****Карточка №4****«Белка»**Сидит белка на тележке, Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому.Взрослый и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца. | **Карточка №5****«Ну-ка, братцы, за работу!»**Hу-ка, братцы, за работу! Покажи свою охоту. Большому - дрова рубить. Печи все - тебе топить. А тебе - воду носить. А тебе - обед варить. А малышке - песни петь. Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять.Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы.**Карточка №6****«Мыло»**Чище чтоб ладошки были,Нужно их побольше мылить,Три, ладошечки, давай,Их от грязи оттирай.**Карточка №7****«Ладушки»**Раз, два, три, четыре, пять,Будем в ладушки играть,А теперь, давай-ка, бей,С каждым разом все быстрей. |
| **Карточка №8****«Друзья»**Пальчик к пальчику приходит,Друга он себе находит,Будут пальчики дружить,В гости часто приходить**Карточка №9****«Барашки»**Пальцы тянутся вперед,Кто из них сильней нажмет?А потом они согнулись,Как барашки лбом столкнулись.**Карточка №10****«Венок»**Пальцы, как венок, сплетем,Руки вытянем потом,Пальцы выгнутся чуть-чуть,Их расслабить не забудь. | **Пальчиковая гимнастика.**1.«Осенние листья»**2.«Пальчик – мальчик, где ты был?»****3.«Сорока – ворона»****4.«Белка»****5.«Ну-ка, братцы, за работу!»****6.«Мыло»****7.«Ладушки»****8.«Друзья»****9.«Барашки»****10.«Венок»** |