|  |  |
| --- | --- |
| **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 повернемся И 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.  Паровозик  На 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 водице  Плывет рыбок вереница.  Чешуей златой сверкая,  Кружится, играет стая.  Тишина их манит вниз  Рыбки, рыбки спать ложись.  **Карточка №2**  **«Космос»**  Мы друзей хороших  В садике нашли  Пригласили в космос их и летим…  Мы парим, как соколы,  В вышине.  Звездами любуемся в тишине.  Ветерок – проказник  Вскоре 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 лес  И в берлогу спать залез,  Лапу в пасть засунул он  И увидел сладкий сон.  Дети на спину легли  И, 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 язык  Быть расслабленным привык…  Нам понятно, что такое  Состояние 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: морковь  Ребенок: овощ(ловит мяч и бросает обратно).  Водящий: фрукт  Ребенок: 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»** |