

Карточка №1 «Солнышко и тучка» Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко! Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети в произвольном порядке встанут по комнате.) Вводная часть Выглянуло солнышко и зовёт гулять. Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба стайкой за взрослым, 8 сек.) Выглянуло солнышко, светит высоко. По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег стайкой за взрослым, 7 сек.) По тропинке с солнышком нам шагать легко. Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба стайкой за взрослым, 8 сек.) Вдруг мы тучку увидали. От неё мы побежали. Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег стайкой за взрослым, 7 сек.) Снова солнышко сияет, наши детушки шагают. Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба стайкой за взрослым, 8 сек.) Солнышко скрывается – туча надвигается. Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг.)	Общеразвивающие упражнения Где же солнышко-колоколнышко? Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И.П. Выполнить 4 раза.) Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, Наше солнышко-колоколнышко. (И.П. – то же. Руки вперёд, ладони вверх – И.П. Выполнить 4 раза.) Показался солнца лучик – стало нам светлее. Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.П., влево – И.П. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.) Солнце в небе засветило, всё вокруг преобразило. Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть. (И.П. – то же. Наклон, руки направлены вниз – И.П. Выполнить 4 раза.) Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети. (Прыжки на двух ногах /8 подпрыгиваний/. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. Выполнить 2 раза.) Заключительная часть Солнышко и тучка рядышком живут. По утрам ребяток поиграть зовут. С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали. Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть. (Ходьба за взрослым.)
Карточка №2 «Весёлый огород» Наш весёлый огород в гости всех друзей зовёт! (Дети встанут по комнате в произвольном порядке.) Вводная часть В огород мы пойдём, урожай соберём! (Ходьба в колонне за взрослым, 8 сек.) Эй, лошадка, гоп-гоп, отвези нас в огород. (Бег в колонне за взрослым, 7 сек. Прямой галоп, 7 сек.) Эй, лошадка, тише, тише. Огород всё ближе, ближе. (Ходьба с высоким подниманием, 8 сек. Обычная ходьба, 8 сек.) Вот уже и огород! Сколько в нём всего растёт! (Перестроение в круг.) Общеразвивающие упражнения У капусты кочаны – вот такой величины! (И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.П. Выполнить 4 раза.) Хвостик есть, а не мышка. И совсем он не малышка! Он зелёный огурец – удалой молодец! (И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поворот вправо-влево 2 раза. Притопы на месте.)	Прячет морковка свой носик на грядке. Видно, морковка играет в прятки! (И.П. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков или за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – И.П. Выполнить 4 раза.) Толстый жёлтый кабачок солнцу показал бочок. Показал животик, спинку. Посмотри-ка на картинку. (И.П. – лёжа на спине. Переворот на живот – И.П. То же в другую сторону. Выполнять в медленном темпе 3-4 раза в каждую сторону.) Дружный наш огород веселится и поёт. Как попрыгает немножко, пошагает, отдохнёт. (Выполнить прыжки на двух ногах с поворотами вокруг себя или с хлопками/ в чередовании с ходьбой.) Заключительная часть Вот и кончилась игра! Веселились мы с утра... А теперь на завтрак дружно зашагала детвора. (Ходьба в колонне за взрослым на месте)

Карточка №3
«Птицы»

Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают.
Ну, а ребята в детском саду в птиц перелётных играют.
(Дети встают по комнате в произвольном порядке.)

Вводная часть

Птицы улетали, крыльями махали.
Вот так, вот так крыльями махали.
(Ходьба в колонне за взрослым /руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рук, 12-13 сек.)
Птицы улетали, крыльями махали.
Вот так, вот так крыльями махали.
(Бег в колонне за взрослым /руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рук, 10 сек.)
Сели у водички птички-невелички.
Лапки, клювики помыть сели у водички.
(Ходьба в колонне за взрослым с приседанием, 15 сек.)
Ходят по водичке птички-невелички.
Ходят, лапки поднимают птички-невелички.
Вот так, вот так ходят у водички.
(Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, 15-16 сек.)
Полетели птички, птички-невелички.
Взвились в небо высоко, полетели птички.
(Бег в колонне за взрослым, 10 сек)
Полетели птички, птички-невелички.
Взвились в небо высоко, улетели птички.
Взвились в небо высоко, улетели птички.
(Ходьба в колонне за взрослым, 12-13 сек. Остановиться и помахать рукой. Перестроение в круг.)

Общеразвивающие упражнения

Вдруг мы громкое КАР-КАР услышали, и на ветке мы ворону увидали:
«Я морозов не боюсь – КАР-КАР, городе я остаюсь – КАР-КАР.
Крылья вверх и крылья вниз, зарядку делай – не ленись!»
(И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – И.П. Выполнить 6 раз.)
Сизокрылый голубок нахохлился, сидит.
И гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.
Гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.
(И.П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку отвести назад, коснуться пола – И.П. То же в левую сторону. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.)
Солнце меньше светит, и лапки замерзают.
Наш знакомый голубок их греет, подгибает.
(И.П. – сидя, ноги вместе, выпрямлены; опора на кисти рук, поставленных с боков или за спиной. Согнуть ноги, обхватить колени руками /»крылышками греем лапки»/ - И.П. Выполнить 4 раза.)
И воробушки тут как тут,
Зёрнышки с земли клюют.
А воробушки клюют зёрнышки с земли.
Чик-чирик, чик-чирик, веселы они.
(И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклон руки остаются за спиной/ - И.П. Выполнить 4 раза.)

Заключительная часть

Вот и закончилась в птичек игра. На завтрак, ребята, давно уж пора.
Мы бегали, прыгали, вместе играли.
На завтрак все дружно теперь зашагали!
(Ходьба в колонне за воспитателем /или на месте/, 25-30 сек.)

Карточка №6 «В феврале» В феврале, в феврале бродит ветер во дворе. Сильно, сильно задувает, со снежинками играет. Вы, ребята, покружитесь и в снежинки превратитесь. (Дети становятся по комнате в произвольном порядке.) Вводная часть В феврале, в феврале бродит ветер во дворе. Сильно, сильно задувает, со снежинками играет. (Ходьба в колонне /руки выполняют движения с увеличенной амплитудой/. Ходьба в колонне, 6 сек.Ходьба на носках, руки в стороны, 5 сек.) Полетели снежинки. (Дует на детей.) Сильный ветер задувает, и летят снежинки. Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки. (Бег в колонне, 20 сек. Бег по кругу в одном направлении, в противоположном.) Ах ты зимушка-зима, все дороги замела, Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти. (Ходьба с высоким подниманием колена в колонне. Ходьба /руки выполняют движения по увеличенной амплитуде/.) Полетели снежинки! Сильный ветер задувает, и летят снежинки. Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки. (Бег в колонне, 20 сек.) Ветер тише, тише, тише, А снежинки – в круг, поближе. (Ходьба с замедлением темпа и перестроением в круг.)	Общеразвивающие упражнения Ветер вверх поднял снежинки, закружил, завьюжил. Ветер вверх поднял снежинки. Холодно и стужа.} 2 раза (И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их над головой – И.П. Выполнить 6 раз.) Ах ты зимушка-зима, все дороги замела. Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти. (И.П. – сидя, ноги врозь, руки на бедрах. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола между стопами – И.П. Выполнить 6 раз.) Вверх и вниз летят снежинки – на дворе метелица. Снег засыпал все тропинки, по дорожке стелется. (И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперёд-назад.) Игровое упражнение «Ветер дует, ветер стих.» Дети встают в колонну по одному. В феврале, в феврале бродит ветер во дворе. Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.} 2 раза (Дети бегут в колонне, 13-14 сек. Останавливаются /приседают/. Выполнить 2-3 раза, меняя направление бега /«ветер дует в другую сторону»/.) Заключительная часть В феврале, в феврале бродит ветер во дворе. Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.} 2 раза (Ходьба в колонне. Остановиться.) Вы, снежинки, покружитесь и в ребяток превратитесь.
--	---

Карточка №7 «За воротами весна» Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я. За ворота погляжу, что увижу – расскажу. (Дети в произвольном порядке становятся по комнате.) Вводная часть Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я. За ворота погляжу, что увижу – расскажу. За воротами весна, за воротами весна, За воротами весна, отступают холода. (Ходьба бодрым шагом, 15-17 сек.) Солнце в небе высоко, солнце в небе высоко. С солнцем нам идти легко, с солнцем нам идти легко (Ходьба на носках /руки на пояс/, 8 сек.) С солнцем нам легко бежать. В марте всем весну встречать. Солнце в небе высоко и весна недалеко. Вместе нам легко бежать, вместе нам легко бежать. Будем мы весну встречать, зиму, холод провожать. (Бег, 20-25 сек.) Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я. За ворота погляжу, что увижу – расскажу. (Ходьба в колонне. Перестроение в круг.) Общеразвивающие упражнения Вот сосульки, как морковки. Нам их хочется сорвать. Нам их хочется сорвать, только в рот нельзя их брать. Нам их хочется сорвать, только в рот нельзя их брать.	(И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Подъём на носки с одновременным подъёмом рук через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями – И.П. Выполнить 6 раз.) Кап-кап кап – звенит капель. Наступает оттепель. Солнце светит целый день. Кап-кап-кап – звенит капель. (И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки /ладонь вверх «ловим капельки»/- И.П. То же влево. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.) Снег ещё лежит на горке – посмотри и убедись. И пока он не растаял, эй, на горку торопись! (И.П. – то же. Наклон, руки вниз ладонями наружу – И.П. Выполнить 4 раза.) Палки дружно в руки взяли. Мы на лыжи вместе встали. Весело несёмся вниз. Эй, с дороги, сторонись! (И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вперёд, кисть в кулачок. Полуприсед, руки отвести назад – «отталкиваемся палками» - И.П. Выполнить 8 раз.) Игровое упражнение «Катание на санках». Дети встают по двое друг за другом, берутся за руки. Мы на санки дружно сели, с горки вместе полетели, Весело несёмся вниз. Эй, с дороги, сторонись! (По команде взрослого «Поехали» дети в парах бегут по кругу /10 сек./. По команде «На санках по одному и побыстрее» дети выполняют соответствующий словам бег. На новый словесный сигнал «Раз-два-три, свою пару найди» дети встают в пары. Игра возобновляется, но сначала дети выполняют ходьбу в парах – «медленно едем». Игра повторяется 2-3 раза.) Заключительная часть Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я. За ворота погляжу, что увижу – расскажу. (Ходьба на месте. Затем – ходьба на месте с произнесением хором.) За воротами весна, за воротами весна, За воротами весна, отступают холода.
--	--

Карточка №8 «Ах, в апреле весна настоящая пришла» Как под наши ворота подливалась вода. Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла. (Дети становятся по комнате в произвольном порядке.) Вводная часть Как под наши ворота подливалась вода. Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла. (Ходьба по кругу, держась за руки.) Просыпается природа, улучшается погода. Ах, в апреле весна настоящая пришла! (Ходьба в колонне.) Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут – И под наши ворота подливается вода. (Бег врассыпную.) Как в один большой ручей собиралась вода, Собиралась вода, да под наши ворота. (Бег в колонне за взрослым.) Да под наши ворота подливалась вода. Ой, вода, вода, вода, да под наши ворота. (Ходьба «змейкой» по всему пространству помещения за взрослым, то же держась за руки. Воспитатель заводит круг.) Общеразвивающие упражнения Из далека из краев возвращаются скворцы. Будут гнёзда скоро вить, и появятся птенцы, Будут гнёзда скоро вить, и появятся птенцы.	(И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны до уровня плеч – И.П. Выполнить 6 раз.) Ходят птички там и тут, зёрнышки с земли клюют. И щебечут, и поют, зёрнышки с земли клюют. (И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину /не захватывая кистями рук локти/. Наклон вперёд, руки остаются за спиной – И.П. Выполнить 4 раза.) Лежебока кот проснулся, он лениво потянулся – Что такое? Весна долгожданная пришла! (И.П. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги к груди, обхватить колени кистями рук. Вернуться в И.П. Выполнить 4 раза.) Солнца луч его коснулся, хитро котик оглянулся. Наступила весна – на охоту пора! (Ползание на четвереньках.) Игровое упражнение «Гнездо». А скворцы летают, ищут, где же гнёздышки им свить. А скворцы летают, ищут, где птенцы их будут жить. (Дети бегут врассыпную. Темп бега изменяется по команде «Полетели побыстрее». На слова «Свили гнездо» дети встают в круг, берутся за руки. Затем – повторение игры, но вместо бега выполняется ходьба. Игру с бегом и ходьбой можно повторить ещё раз.) Заключительная часть Как под наши ворота подливалась вода. Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла. (Ходьба по кругу, держась за руки, в одном и другом направлении.)
---	---

Карточка №9 «На дворе весёлый май» Вводная часть Пойду ль, выйду ль я, пойду ль я, выйду ль я. За ворота погляжу, что увижу – расскажу. Пойду ль, выйду ль я, пойду ль я, выйду ль я. За ворота погляжу, что увижу – расскажу. На дворе весёлый май. С радостью его встречай! Травка, птицы и цветы на пути моём видны. (Ходьба в колонне, 16-20 сек.) Чтоб нам травку не помять, на носочки надо встать. Ах, трава-мурава, ах, зелёная трава. (Ходьба на носках /руки на поясе/ в колонне, 7-8 сек.) Скоро травка подрастёт, кто на луг гулять пойдёт? Ножки выше поднимай, ты по травушке шагай. Ах, трава-мурава, молода и высока! Ах, трава-мурава, молода и высока! (Ходьба с высоким поднятием колена, руки свободно или на поясе, 15 сек.) А лошадка на лугу прыгает, резвится. Зиму всю и всю весну травушка ей снится. (Прямой галоп, 7-8 сек.) Жук проснулся и жужжит, над травой он летит. Майский жук – он летит и жужжит, жужжит, жужжит. (Бег в колонне.) Черёмуха душистая у дома зацвела, А к ней уже пушистая летит, спешит пчела. (Бег в колонне.)	И воздух ароматами цветочков напоён. Почувствуйте, порадитесь, как свеж и нежен он. (Ходьба врассыпную. Во время ходьбы можно сделать 2-3 поворота вокруг себя на слова взрослого «Какая красота». Перестроение в круг.) Общеразвивающие упражнения Расправляет крылышки бабочка – красавица. Яркая, нарядная, всем ребятам нравится.} 2 раза (И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам. Руки в стороны – И.П. Выполнить 6 раз.) Это что за вертолёт отправляется в полёт? Это просто стрекоза, непоседа, егоза. (И.П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону.) Маленькие солнышки, яркие головушки. Одуванчики цветут, распускаясь там и тут. (И.П. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги /можно слегка развести/, одновременно выпрямить руки вверх – в стороны /«потянуться»/- И.П. Повторить 4 раза.) Игра «Одуванчик». Одуванчик, одуванчик скинул жёлтый сарафанчик, В шар воздушный превратился. Дунул ветер – шарик взвился. К удивлению ребят, вместо шарика летят Белые снежинки, лёгкие пушинки. (Дети стоят в кругу, держась за руки. С началом текста, произносимого взрослым, ребята начинают идти по кругу. С окончанием слов они разбегаются, воспитатель делает вид, что их ловит. На слова «Не поймать пушинки, новый вырос цветок» дети встают в круг и игра возобновляется.) Заключительная часть Пойду ль, выйду ль я, пойду ль я, выйду ль я. За ворота погляжу, что увижу – расскажу. За воротами весна, отступили холода. На дворе весёлый май, с радостью его встречай.
--	--

Карточка №10«Бабочки» «Бабочки» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики) Отгадайте загадку: Шевелились у цветка Все четыре лепестка. Я его сорвать хотел – Он вспорхнул и улетел. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, лёгкими бабочками. Бабочки проснулись. (Ходьба по ковру (20 сек).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 сек).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 сек).) Построение врассыпную. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы). Дыхательное упражнение «Ветер». Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза. Упражнение “Бабочки машут крылышками”. И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: “Широко разводите руки”. Упражнение “Бабочки отдыхают”. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону. Вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указание детям: “Не отрывайте ноги от пола”.	Упражнение “Бабочки дышат”. И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Повторить 4 раза, медленно. Указание детям: “Выдох должен быть длиннее вдоха”. Упражнение “Бабочки радуются”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Упражнение “Бабочки засыпают”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный. Улетели бабочки с цветков: Спал цветок и вдруг проснулся, Руки сложены вместе под щекой, затем опущены. Больше спать не захотел. Дети мотают головой. Шевельнулся, потянулся, Дети машут «крыльями». Взвился вверх и полетел. Дети подпрыгивают. Солнце утром лишь проснётся Покружиться. Бабочка кружит и вьётся. Бег врассыпную (20 сек). Бабочки летают, а потом замирают. Ходьба на месте (15 сек): А сейчас давайте вместе. Будем мы ходить на месте. Дыхательное упражнение. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Повторить 2 раза.
--	--

Карточка №10«Бабочки» «Бабочки» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики) Отгадайте загадку: Шевелились у цветка Все четыре лепестка. Я его сорвать хотел – Он вспорхнул и улетел. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, лёгкими бабочками. Бабочки проснулись. (Ходьба по ковру (20 сек).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 сек).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 сек).) Построение врассыпную. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы). Дыхательное упражнение «Ветер». Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза. Упражнение “Бабочки машут крылышками”. И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: “Широко разводите руки”. Упражнение “Бабочки отдыхают”. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону. Вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указание детям: “Не отрывайте ноги от пола”.	Упражнение “Бабочки дышат”. И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Повторить 4 раза, медленно. Указание детям: “Выдох должен быть длиннее вдоха”. Упражнение “Бабочки радуются”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Упражнение “Бабочки засыпают”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный. Улетели бабочки с цветков: <table><tr><td>Спал цветок и вдруг проснулся,</td><td>Руки сложены вместе под щекой, затем опущены.</td></tr><tr><td>Больше спать не захотел.</td><td>Дети мотают головой.</td></tr><tr><td>Шевельнулся, потянулся,</td><td>Дети машут «крыльями».</td></tr><tr><td>Взвился вверх и полетел.</td><td>Дети подпрыгивают.</td></tr><tr><td>Солнце утром лишь проснётся</td><td>Покружиться.</td></tr></table> Бабочка кружит и вьётся. Бег врассыпную (20 сек). Бабочки летают, а потом замирают. Ходьба на месте (15 сек): А сейчас давайте вместе. Будем мы ходить на месте. Дыхательное упражнение. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Повторить 2 раза.	Спал цветок и вдруг проснулся,	Руки сложены вместе под щекой, затем опущены.	Больше спать не захотел.	Дети мотают головой.	Шевельнулся, потянулся,	Дети машут «крыльями».	Взвился вверх и полетел.	Дети подпрыгивают.	Солнце утром лишь проснётся	Покружиться.
Спал цветок и вдруг проснулся,	Руки сложены вместе под щекой, затем опущены.										
Больше спать не захотел.	Дети мотают головой.										
Шевельнулся, потянулся,	Дети машут «крыльями».										
Взвился вверх и полетел.	Дети подпрыгивают.										
Солнце утром лишь проснётся	Покружиться.										

Карточка №11 «Петушок» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики) На сапожках жёлтых – шпоры, Ярко-красный гребешок, Любит драки, любит споры Забияка-Петушок. Педагог надевает шапочку петушка. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба в колонне по одному (15с). Ходьба на носочках (10с). Ходьба с высоким подниманием колен (10с). Убегаем от петушка. Бег врассыпную (15с). Ходьба обычная (10с). Построение врассыпную. Упражнение “Петушок ждёт гостей”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в и.п. Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Упражнение “Петушок показывает крылышки”. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперёд, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и.п. те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.	Дыхательное упражнение “Петушок”. И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бёдрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный. Упражнение “Петушок клюёт зёрнышки”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: “Хорошо выпрямите спину после приседания”. Упражнение “Петушок прячет крылышки”. И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперёд, руки положить на живот. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Упражнение “петушок радуется”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8-10 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное. Указание детям: “Прыгайте легко и высоко”. Ходьба в колонне по одному (10с). Медленный бег врассыпную (20с). Дыхательное упражнение. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.
--	--

Карточка №12
«На полянке»

Ходьба:

Нарядили ножки в новые сапожки,
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.
Вы шагайте, топайте, по лужам не шлёпайте,
В грязь не заходите, сапожки не рвите.

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пробираемся вперёд,
Может, там нас кто-то ждёт?

Лёгкий бег.

На полянку мы попали
И кого там увидали?

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Важно цапля прошагала,
Ноги высоко держала.
Ходит цапля по болоту,
Хочет высмотреть кого-то.
«Кап!» - сорвётся с клюва капля,
«Цап!» - лягушку схватит цапля.

И.п. – стоя.

А павлин, увидев нас,
Поднял шею восемь раз.

И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп.

Вот жучок на пне сидит
И ногами шевелит.

И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу.

Под кустом кузнечик спал,
Ноги вывернув держал.

Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках.

Испугался воробей
и запрыгал от зверей.

П/и «Пройди – не ошибись». Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятачку к носку впереди стоящей ноги.

Карточка №13
«В лесу»

Ходьба стайкой за воспитателем:

Зашагали ножки – топ, топ, топ!
Прямо по дорожке – топ, топ, топ!
Вот как мы умеем – топ, топ, топ!
Ну-ка, веселее – топ, топ, топ!
Топают сапожки – топ, топ, топ!
Это наши ножки - топ, топ, топ!

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Переваливаются с ноги на ногу.

Быстро, ножки, топочите,
Детки, весело пляшите.

Бег вокруг обруча за воспитателем:

А теперь бегом, бегом,
Вокруг обруча кругом.
Вокруг обруча кругом –
Мы бегом, бегом, бегом.
Вокруг обруча бежали, наши ноженьки устали.
Постоим мы, отдохнём,
Упражнения начнём.

Общеразвивающие упражнения

И.п.: стоя, руки вверх. Наклоны рук вправо-влево.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветерок ещё подул,
Вправо-влево их нагнул.

И.п.: стоя, руки на поясе. Наклоны вперёд.

Мы – красивые цветочки,
На лужайках мы растём,
Если ветер вдруг подует,
Мы головки вниз нагнём.И.п.: лёжа на спине. Свободные движения рук и ног.
Жук упал и встать не может,
Очень жалко нам жука.
Ждёт он, кто ему поможет?

Сам не может встать пока.И.п.: лёжа на животе, упор на локти. Поднимают и опускают голову.

Повернулся на животик –

Вот теперь он может встать.

Только он теперь не хочет,

Хочет с солнышком играть.И.п.: стоя. Низко наклоняются на выдохе.

Солнца лучик прилетал,

С нами весело играл.

Мы в деревья превратились –

Дружно солнцу поклонились.

П/и «Догоните зайку».

К детям зайчик подбежал,

Возле деток прыгать стал.

Прыг, скок, прыг, скок –

Догоняй меня, дружок!

Карточка №14

«Зима»

Ходьба друг за другом. Бег.

Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения:

1. *Погреем руки*. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. *Погреем руки*. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.
3. «Попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

Дыхательное упражнение. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.

Левой ручкой – по плечу,
Правой ручкой – покручу,
На носочки и на пятки,
Вот и кончилась зарядка.

Карточка №15

«Звери и птицы»

Эй, зверята, что стоите?

На зарядку выходите!

Справа – друг и слева – друг,

Вместе все – весёлый круг!

Ходьба на носках в среднем темпе: Здесь лисичка пробежала

И следы хвостом сметала.

Ходьба на наружном своде стопы: А потом прошёл медведь –

Любит Мишенька реветь.

Лёгкий бег на носочках: Ёж тихохонько бежал,

Никому он не мешал.

И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги.

То же другой ногой.

Цапля чудо как плясала,

Ножку к ножке приставляла.

И.п. – упор сидя, колени согнуты. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка.

Цапля землю разгребает,

Червяков там выбирает,

Чтобы птенчиков кормить,

Малых деточек растить.

И.п. – лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой.

А змея меняла кожу –

Хочет стать красивой тоже.

И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы.

Лебедь лапки разминает,

Лебедят он наставляет:

В небе будете летать,

В речке – плавать и нырять.

Бег.

Сквору-сквору- скворушки,

Распушили пёрышки,

Птицы в стаю собрались,

Птицы к югу понеслись.

Дыхательное упражнение. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.

Игра малой подвижности «Запрещённое движение». Следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем движения за исключением запрещённого.

Карточка №16

«Зайка - зайчишка»

Что за зверь лесной

Встал, как столбик, под сосной

И стоит среди травы –

Уши больше головы?

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба за зайчиком. (Ходьба друг за другом - 15с).

Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках – 15с).

Бег за зайчиком. (Обычный бег – 20с).

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную – 15 с).

Построение врассыпную.

Упражнение “Зайка вырастет большой”. И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить.

Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: “Хорошо потянитесь, выпрямите спину”.

Упражнение “Зайка греет ушки”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за

спину. Повернуть голову направо. Вернуться в и.п. повернуть голову налево.

Вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение “Зайка показывает лапки”. И.п.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперёд ладонками вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение “Зайчик занимается спортом”. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в и.п. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Упражнение “Зайке весело с детьми”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Ходьба в колонне по одному (15с).

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика». Повторить 3 раза.

Карточка №17

«Воробьи-воробышки»

Кто проворно подлетает,

Шум и драку затевает?

Крошек, зёрен не жалеи!

Это шустрый ... воробей.

Сегодня мы с вами воробьи-воробышки – маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 сек).

Ходьба на носочках (10 сек).

Медленный бег (15 сек):

Мы летаем высоко,

Мы летаем низко,

Мы летаем далеко,

Мы летаем близко.

Быстрый бег (15 сек).

Ходьба обычная, друг за другом (10 сек).

Построение в круг.

Упражнение “Воробышки машут крыльями”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помазать всей рукой и кистью руки.

Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: “Сохранивайте устойчивое положение тела”.

Упражнение “Спрятались воробышки”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: “Хорошо выпрямитесь”.

Упражнение “Воробышки дышат”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть:»ч-и-и-и-р-и-и-и-к«, постукая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: “Вдох должен быть короче выдоха”.

Упражнение “Воробышки греются на солнышке”. И.п.: лёжа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Упражнение “Воробышки радуются”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: “Прыгайте легко, высоко”.

Ходьба на месте (20 сек):

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте.

Карточка №18

«Киска»

Мохнатенькая, усатенькая,
Молоко пьёт, песенки поёт.

Давайте поиграем вместе с кошечкой. Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской (15 сек).

Ходьба на носочках (15 сек).

Бег обычный (15 сек).

Ходьба (10 сек).

Построение врассыпную.

Упражнение “Кошечка греет голову на солнышке”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в и.п. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: “Не делайте резких движений головой”.

Упражнение “Кошечка показала, затем спряталась”. И.п.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение “Кошечка дышит”. И.п.: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Упражнение “Кошечка сердится и волнуется”. И.п.: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: “Сильно выгибайте спину”.

Упражнение “Кошечка отдыхает”. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 сек).

Ходьба обычная (15 сек).

Несколько раз зевнуть и потянуться:

Села кошка под кусточек,

Сыра скушала кусочек,

Встала кошка, потянулась,

Её шёрстка развернулась.