



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №2 "КРАСНАЯ ШАПОЧКА" ГОРОД ДИГОРА ДИГОРСКОГО РАЙОНА
РСО-АЛАНИЯ**

363410, Республика Северная Осетия - Алания, г. Дигора, ул. Ленина, 202

Электронная почта: detsad001@mail.ru

Официальный сайт: [http:// www.digora2.irdou.ru](http://www.digora2.irdou.ru)

Исх № 10/3 от 27.02.2023 год

Справка

Справка дана воспитателю МБДОУ №2 «Красная шапочка» Тобоевой Фатиме Ахсарбековне в том, что она разрабатывает календарно-тематическое планирование и другие продукты педагогической деятельности, а также участвует в разработке основной образовательной программы МБДОУ №2 «Красная шапочка» г. Дигора Дигорского района РСО-Алания

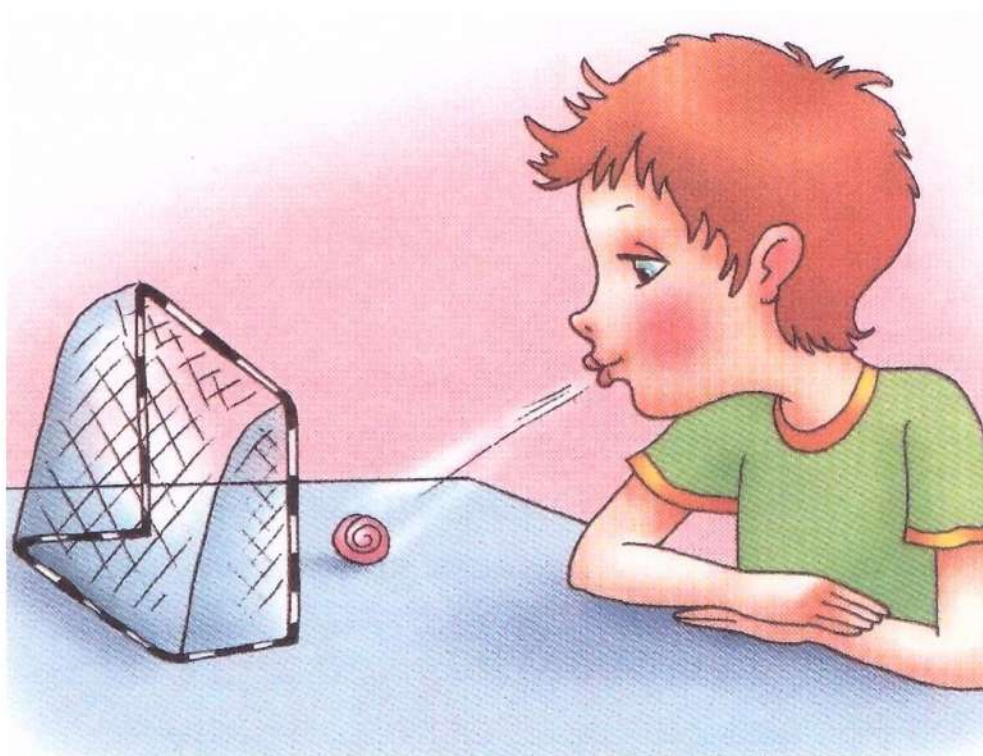
Заведующая МБДОУ д/с №2
«Красная шапочка» г. Дигора



 / Д.А. Корнаева
(подпись)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №2 "КРАСНАЯ ШАПОЧКА" ГОРОД ДИГОРА ДИГОРСКОГО РАЙОНА
РСО-АЛАНИЯ

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНЯЯ ГРУППА



Воспитатель: Тобоева Ф.А.



Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма. И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрёй».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!». Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту.

Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох.

При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е». Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

Сидя, ноги сведены вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р». Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х». Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой.

Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,

Быют крыльями тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос».

Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налѐг...

Руками скользя,

Назад и вперѐд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка». Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять: Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перѐд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги

«зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой)

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД №2 "КРАСНАЯ ШАПОЧКА" ГОРОД ДИГОРА ДИГОРСКОГО РАЙОНА
РСО-АЛАНИЯ

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Средняя группа



Воспитатель: Тогоева Ф.В.

Зав. Ефенди



Цели и задачи физкультминуток для средней группы

Физкультурная минутка в процессе занятий образовательной деятельностью представляет собой необязательный режимный момент продолжительностью в средней группе 1–2 минуты, который заключается в выполнении 1–2 физических упражнений. Как правило, такие паузы организуются в промежуток между 12–16 минутами занятия, когда внимание ребят снижается, и они утомляются.

Целями проведения таких пауз является:

предупреждение утомляемости малышей;
восстановление функции работоспособности мозга (так, на занятиях познавательного характера двигательная активность на физкультминутке возбуждает участки коры головного мозга, которые на уроке не были задействованы, а те, которые работали, наоборот, отдыхают).
Задачами проведения физкультурных пауз является:

развитие координации движений;
тренировка мелкой моторики (для средней группы это начальный этап подготовки руки к письму);
совершенствование осанки;
развитие речи, произвольного внимания и памяти (за счёт запоминания движений и слов их иллюстрирующих);
стимулирование интереса детей к совместному с педагогом и товарищами выполнению заданий.

Как проводится физкультминутка

Движения выполняются стоя. Причём дети могут стоять у столов или выходить на свободное место. Упражнения могут заключаться в:

потягивании;
наклонах туловища;
махах руками вверх и вниз;
беге на месте;
приседаниях;
невысоких прыжках;
ходьбе.

Задания могут совмещать несколько видов упражнений. Например, физминутка «Мебель» совмещает ходьбу на месте, приседания, тренировку кистей рук:

Утром в магазин пойдём, (ходьба на месте) Мебель там приобретём: Высокий шкаф (встают на носочки, тянутся руками вверх) И табурет, (приседают) Кровать — на ней нам будет мягко спать (кладут сложенные ладони под левую щеку) Купим стул (к прямой правой ладони присоединяют согнутую левую, чтобы получился «стул») И стол большой (разводят руки в стороны) И отвезём домой (крутят руль).

Каждый вид движений сопровождается текстом — потешкой или стихотворением, которые могут быть связанными с темой занятия, а могут быть отвлечёнными от неё. Дети произносят текст по строчкам, делая вдох на начале строки и выдыхая в конце — это принципиально важно, так как в этом случае после выполнения упражнений дыхание будет спокойным и ритмичным

Карточка № 1 . «Детский сад»

Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад.
Хлопки на каждое слово.
Беду в садике играть
Разовый показ жеста "ку-ку".
И конструктор собирать,
Развороты кистей в разные стороны, пальцы
кистей соприкасаются.
И игрушки за собой убирать.
Рука двигается вправо-влево.
Буду бойко танцевать
Приседание.
И лепить, и рисовать,
Имитировать лепку, рисование.

Карточка № 2. «Игрушки»

Буратино потянулся.
Руки поднять вверх и потянуться на
носочках.
Раз - нагнулся, два - нагнулся.
Наклоны влево и вправо.
Руки в стороны развел,
Развести руки в стороны.
Ключик, видно, не нашел.
Вращения руками перед грудью.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
Руки поднять вверх и потянуться на
носочках.

Карточка №3. «Овощи»

В огород пойдем,
Маршировать на месте.
Урожай соберем.
Идти по кругу, взявшись за руки.
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты
Имитировать, как срезают, таскают,
копают.
Круглый, сочный, очень вкусный. *Показать*
руками. Щавеля нарвем немножко *"Рвут".*
И вернемся по дорожке.
Идти по кругу, взявшись за руки.

Карточка № 4. «Грибы»

Утром дети в лес пошли *(шаги с высоким*
подниманием ног)
И в лесу грибы нашли *(размеренное приседание),*
Наклонялись, собирали *(наклоны вперед),*
По дороге растеряли *(ритмичное разведение рук в*
стороны).

Карточка № 5. «Осень»

Мы, листочки осенние, на веточках сидели.
Дунул ветер – полетели.
Полетели, полетели и на землю сели.
Ветер снова набежал и листочки все поднял,
Повертел их , покрутил и на землю опустил.

Карточка № 6. «Откуда хлеб пришёл»

Тесто месим, месим, месим
(энергично делаем круговые движения руками)
Тесто мнём, мнём, мнём
Тесто жмём, жмём. жмём
(энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки)
Пирог мы испечём.
(движения , как будто лепим пирожки)

Карточка № 7. «Перелётные птицы» Птички прыгают, летают, <i>(машут руками и подпрыгивают)</i> Птички весело поют, Птички крошки собирают, Птички зернышки клюют. <i>(клюют)</i> Перышки почистили, Клювики почистили, <i>(погладить руки, носики)</i> Дальше полетели И на место сели.	Карточка № 8. «Домашние птицы» Наши утки с утра – кря, кря, кря! Кря, кря, кря! <i>(идут вперевалочку, подражая походке уток)</i> Наши гуси у пруда – га,га, га! Га, га,га! <i>(идут, вытянув шеи и отставив руки назад)</i> Наши курочки в окно – Ко, ко , ко! Ко, ко, ко! <i>(останавливаются, бьют руками по бокам)</i> А как Петя - петушок Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка – ре – ку! <i>(вытягивают шеи , поднимаясь на цыпочки)</i>
Карточка № 7.а «Животные родного края.» Медведи. Старший мишенька шагает: топ-топ. Ноги мишка поднимает:топ- топ. <i>(топать ногами)</i> Средний мишка догоняет: хлоп- хлоп. И в ладоши ударяет: хлоп-хлоп. <i>(хлопки у правой и левой щеки)</i> Младший мишка – торопыжка: шлёп-шлёп-шлёп. Шлёпает по лужам мишка: шлёп-шлёп-шлёп. <i>(Ударять ладонями по коленям)</i> Зайка. Скок – поскок, скок- поскок, Прыгнул зайка на пенёк. Зайцу холодно сидеть нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз, на носочки подтянись. Лапки ставим на бочок, На носочках скок, скок, скок. А затем в присядку, чтоб не мёрзли лапки.	Карточка № 8.а «Домашние животные.» Телёнок. Бу- бу,я рогатый <i>(«рожки» из пальчиков ставят на голову два прыжка).</i> Бу –бу , я хвостатый <i>(« хвостик» из руки – за спину два прыжка)</i> Бу – бу , Я ушастый <i>(«ушки» из ладошек – на голову, два прыжка)</i> Бу – бу , очень страшный <i>(«рожки» бодаются)</i> Бу – бу испугаю, Бу –бу забодаю.
Карточка № 9. «Поздняя осень.» На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети. <i>(Шагать на месте.)</i> Ручки согревают, ручки потирают.<i>(потирают)</i> Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.<i>(топаем)</i> Нам мороз не страшен,	Карточка № 10. «Зима.» Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым. <i>(шагаем)</i> Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.<i>(поднимание ног высоким коленом)</i> Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали. <i>(активное поглаживание ног)</i> Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём. <i>(присесть)</i>

весело мы пляшем.
*(Потирать рукой об руку, топать,
приплясывать по тексту физкультминутки.)*

Карточка № 11. «Зимующие птицы.»

Вот под ёлочкой зелёной
Скачут весело вороны *(прыжки)*
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали. *(летают и кричат)*
Кар – Кар - Кар, Кар – Кар – Кар!
Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают. *(присели на корточки и закрыли глаза)*

Карточка № 13. «Зимние забавы.»

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,
Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ.
Весело хохочут: ха, ха, ха.
Глазками моргают *(ритмичное зажмуривание глаз)*
После отдыхают *(приседают, руки свободные)*

На лыжах

Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех.
Дети машут руками перед собой.
Дети все на лыжи встали
И по снегу побежали.
Имитировать, как встают на лыжи и едут

Карточка № 15. «Труд взрослых.»

Лесорубами мы стали,
Топоры мы в руки взяли! *(руки в замке)*
И, руками сделав взмах,
(высоко поднять руки, завести за голову)
По полену сильно – бах, бах, бах! *(наклон)*

Карточка № 12. «Новый год.»

Наша ёлка велика *(круговое движение руками)*,
Наша ёлка высока *(встать на носочки)*,
Выше мамы, выше папы *(присесть и встать на носочки)*,
Достаёт до потолка *(потянуться)*.
Будем весело плясать. *(потанцевать)* Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Карточка № 14. «Спорт.»

Мы проверили осанку и свели лопатки,
Мы походим на носках, а потом на
пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косялапый,

И как зайка-трусишко

И как серый волк-волчишко.

Вот свернулся ёж в клубок, потому что
он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Карточка № 16. «Комнатные растения.»

Наши красные цветки
Открывают лепестки.
(поднимаясь плавно развести сомкнутые руки)
Ветерок чуть дышит –
Лепестки колышет. *(плавное помахивание руками)*
Наши красные цветки
Закрывают лепестки. *(сводим руки над головой)*
Головой качают
Тихо засыпают.
(опускаются на корточки и закрываются руками)

Карточка № 17.

«Транспорт»

Машина -

Завели машину: ш-ш-ш. *(ращення руками перед грудью.)*

Накачали шину: ш-ш-ш. *(Насос".)*

Улыбнулись веселей

И поехали скорей. (2 раза).

(ращение воображаемого руля.)

Самолёты

Самолёты загудели *(вращение перед грудью вращательными движениями)*

Самолёты полетели *(руки в сторон поочерёдные наклоны влево и право)*

На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям)*

Да и снова полетели.

Карточка № 18

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник,

"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.

Приседать, одна рука на поясе.

Вот фарфоровые блюда,

Только стукни - разобьются.

Кружиться, рисуя руками круг.

Вот серебряные ложки,

Потянуться, руки сомкнуть над головой.

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес.

Сделать большой круг.

Карточка № 19

«Моя семья»

Солнце глянуло в окошко,

Раз, два, три, четыре, пять
(потянуться)

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Наклониться, три – четыре

И на месте поскакать - пять.

Карточка № 20

«Весна»

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем:

Крылья сложили назад! *(руки отведены назад)*

Карточка № 21

«Дом, мебель»

Стоит в поле теремок,

(пальцы раздвинуты)

На двери висит замок

(пальцы переплетены в замок)

Открывает его волк:

(движение сомкнутыми кистями влево, вправо)

Дёрг- дёрг - , дёрг – дёрг.

(движение сомкнутыми кистями к себе и от себя)

Пришёл Петя петушок

И ключом открыл замок.

(пальцы размыкаются и соединяются, изображая крышу)

Карточка № 22

«Одежда, обувь»

Раз! Два! Три! Четыре!

По дорожке я скачу.

(дети скачут на двух ногах)

Раз! Два! Три! Четыре!

Башмачок скакать учу.

(прыжки на месте)

Раз! Два! Три! Четыре!

Обломился каблучок.

(дети приседают)

Раз! Два! Три! Четыре!

Заблудился башмачок.

(разводят руки в стороны)

Карточка № 23

«Рыбы»

Улитки ползут, свои домики везут.

(передвигаются медленно, в полуприсяде, сложив руки за спину)

Рогамы шевелят, на рыбок глядят.

(Останавливаются, делают рожки из пальчиков и ритмично наклоняют голову влево, вправо.)

Рыбки плывут, плавничками гребут.

(Передвигаются мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища, движения только ладонями вперёд, назад.)

Влево, вправо поворот, а теперь наоборот.

(повороты туловища влево – вправо и наоборот)

Карточка № 24

«Космос»

Раз – два – стоит ракета.

(руки над головой)

Три – четыре – самолёт,

(руки в стороны)

Раз – два – хлопок в ладоши,

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре –

(хлопки в ладоши)

И на месте походили.

(ходьба)

Карточка № 25

«Лес»

Ветер тихо клён качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз наклон,

И два наклон,

(руки за голову, наклоны туловища влево, вправо)

Зашумел листвою клён.

(руки вверх, помахать кистями)

Повторить два-три раза.

Карточка № 26

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера полосатая пчела

(машут ладошками)

А за нею шмель – шмелёк,

И весёлый мотылёк.

Два жука и стрекоза

(на каждое название насекомого загибают пальчики)

Как фонарики глаза

(делают кружки из пальчиков и подносят к глазам)

Пожужжали, полетали,

(жуужжат и двигаются)

От усталости упали.

(роняют ладошки вниз)

Карточка № 27

«Дружат дети»

Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп.

Прыгают как мячики: прыг-скок, прыг-скок.

Ножками топочут: топ, топ, топ.

Весело хохочут: ха, ха, ха.

Глазками моргают *(ритмичное зажмуривание глаз)*

После отдыхают *(приседают, руки свободные)*

Карточка № 28

«Защитники Отечества»

На одной ноге стой – ка,

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую – к груди,

Да смотри не упади.

А теперь стой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Карточка № 29 .
«Детский сад»

Карточка № 2.
«Игрушки»

Игрушки.

Из цветной пушистой байки
Малшам игрушки шьём –
Куклы , мячики и зайки.
Их всё больше с каждым днём.
Здесь игрушек целый угол:
Белый выводок зайчат,
И косички толстых кукол кверху бантами торчат.
Вот тигрёнок полосатый.
У тигрёнка добрый вид,
Потому что только ватой у него живот набит.
Слон .

Спать пора ! Уснул бычок,
Лёг в коробк на бочок.
Сонный мишка лёг в кровать.
Только слон не хочет спать.
Головой кивает слон, он слонихе шлёт поклон.
А Барто.

Карточка №3.

«Овощи»

Огород.

В огороде много гряд,
Тут и репа и салат.
Тут свекла и горох.
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород
Нас прокормит целый год.
А. Прокофьев.

Карточка № 4.

«Фрукты»

Осень добрая пришла,
Нам подарки принесла:
Яблоки душистые, персики пушистые,
Груши золотистые , осень принесла.
В. Волина.

Яблоко.
Три яблока из сада
Ёжик притащил.
Самое румяное
Белке подарил.
В. Волина.

Карточка № 5.
«Осень»

Осень. По утрам морозы.
В рощах жёлтый листопад.
Листья около берёзы
Золотм ковром лежат.
Е.Головин.

Карточка № 6.

«Грибы »

Боровик.
По дорожке шли – Боровик нашли.
Боровик боровой в мох укрылся с головой.
Мы его пройти могли, хорошо что тихо шли.
А .Прокофьев.

В тесноте.
На пенёчке сто опят.
- Очень тесно тут! – вопят.
Позовите грибника
Собирать опят с пенька.
Е. Серова.

Карточка № 7. «Перелётные птицы»	Карточка № 8. «Домашние птицы» Наши точки с утра – кря – кря –кря! Кря- кря –кря! Наши гуси у пруда – га-га-га! Га-га-га! Наши курочки в окно – ко-ко-ко! Ко- ко-ко! А как Петя –петушок раным – рано по утру Нам споёт ку –ка -ре-ку !
Карточка № 7. «Животные родного края.» Ягнёнок. Шёл ягнёнок по дорожке, о пенёк поранил ножки. Повернулся он неловко и ушиб себе голову. А наткнулся на сучок – уколол себе бочок. Мы его забинтовали, м ему лекарство дали. А ягнёнок блеет : «М-м-э-э! маму позовите мне!» Немецкая песенка. Белкина кладовка. Почему грибы на ёлке, на сучках висят верхом? Не в корзинке, не на полке,не во мху, не под листом. У ствола и среди веток на сучки они надеты. Кто устроил их так ловко? Кто с грибов очистил сор? Это белкина кладовка, это белкин летний сбор! Е. Трутнева. Медведь. Как на горке – снег, снег и под горкой снег, снег, И на ёлке снег, снег, и под ёлой снег. Снег. А под снегом спит медведь. Тише , тишеНе шуметь! И. Токмакова.	Карточка № 8. «Домашние животные.» Кошка. Вы со мной знаком близко. Я приветливая киска. Кверху – кисточки на ушках, когти спрятаны в подушках. Чистоплотна, аккуратна, Если гладят мне приятно. Не таю своих привычек – я люблю мышей и птичек. В темноте я зорко вижу, понапрасну не обижу. Но дразнить меня опасно – я царапаюсь ужасно. В. Стоянов. Подарок. Раскрывается корзинка. В ней подарок, да какой! Не игрушка, не картинка- Пёсик маленький, живой. Уши мягкие , как тряпки, нос – как пуговка звонка, Неуверенные лапки, разъезжаются слегка! Шелковистой тёплой спинкой жмётся ласково к ногам.... Не игрушку . не картинку – друга подарили нам. М Стремин.
Карточка № 9. «Поздняя осень.» На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети. (Шагать на месте.) Ручки согревают, ручки потирают.(потирают) Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.(топаем) Нам мороз не страшен, весело мы пляшем. (Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки.)	Карточка № 10. «Зима.» Первый снег. Первый снег пушистый в воздухе кружится . И на землю тихо падает ложится. И. Суриков. Снежинки. Снежинки пуховые, весёле живые! Вы кружитесь, мерцаете в молчании лесном, И землю устилаете блестящим серебром. А .Липецкий.

Комплекс физкультминуток.

Приплыли тучи дождевые
Лей дождик - лей! (Руки вытянуты, ладоши вниз.
Дождинки пляшут, Потряхивают руками, топают
Как живые, ногами.)
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт
А тёплый дождик неугомонный
Льёт, льёт, льёт! (Наклоняются, садятся.)

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До неба дотянусь. (Присесть,
обнять колени руками,
встать,
поднять руки вверх, встать на носочки.)

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Машут руками на лицо.
Качаются из стороны в сторону.
Приседая, машут руками вверх- вниз.
Тянутся вверх.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.

Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

Птички в гнёздышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят.

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

Мы играли, мы играли,
Наши пальчики устали.
А теперь мы отдохнём
И опять играть начнём.

Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так —
Не обидятся никак.

(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.

Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
Положил их в кузовок.

Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
- Отчего-ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова -
Раз, два и готово.

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос.
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.