|  |
| --- |
| **Карточка №1**  **«Где же наши ручки»**   1. И.п. – ноги чуть – чуть расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх и хлопнуть в ладоши, вернуться и.п. (4-5 раз). 2. И.п. – то же, руки за спиной. Наклониться вперед и хлопнуть в ладоши и вернуться и.п. (4-5 раз). 3. И.п. - ноги на ширине плеч, наклониться вправо и влево хлопая в ладоши (4-5 раз). 4. И.п. ноги слегка расставлены прыжки или поскоки на месте (4-5 раз). |

|  |
| --- |
| **Карточка №2**  **«Маленькие мячики»**  (массажные мячи)   1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, опустить вниз (4-5 раз). 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вверху, наклоны вправо и влево. 3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу с мячом, присесть мячом стукнуть о пол вернуться и.п. (4-5 раз). 4. И.п. – сидя на полу, повороты вправо и влево ударяя мячом о пол (4-5 раз). 5. И.п. – ноги слегка расставлены мяч на полу прыжки возле мяча (4-5 раз). |

|  |
| --- |
| **Карточка №3**  **«Воробушки»**   1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки в стороны, махи кистями, опустить руки вниз (4-5 раз). 2. И.п. – и.п. то же, руки за спиной. Наклоны вперед, руки назад. Воробушки пьют водичку (4-5 раз). 3. И.п. – то же, присесть клюют зернышки, вернуться и.п. (4-5 раз). 4. И.п. – лежа на животе, прогнуться руки в сторону и вернуться и.п. (4-5 раз). 5. И.п. – прыжки на месте, махая руками. |

|  |
| --- |
| **Карточка №4**  **«Пушистый зайчик»**   1. ***Вышел зайка погулять***   ***И с друзьями поиграть.***  Ходьба на месте.   1. ***Вдруг в лесу раздался стук.***   Ноги на ширине стопы, руки внизу с кубиками, развести руки в стороны, стукнуть вверху.   1. ***Под суком огромный жук.***   Поднять руки вверх и со словом «ж-у-к» присесть, стукнуть об пол кубиками.   1. ***Жук на зайку глядит и усами шевелит.***   Сидя ноги вместе, повороты вправо, влево, кубиками стукнуть об пол.   1. ***Прилетели тут грачи***   ***И жучину унесли.***  Лежа на спине, ноги вместе. Кубики на полу, махать руками.   1. ***Зайка вмиг преобразился***   ***До того он расхрабрился***  ***Прыг – скок – прыг – скок.***  Прыжки на двух ногах. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Карточка №5**  **«Раз, два, раз, два»**   1. Ходьба по кругу.   ***Раз, два, раз, два***  ***Шагает дружно детвора***  ***Шире шаг, не зевай***  ***К завтраку не опоздай.***   1. И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены встать на носки, руки вверх потянуть.   ***Солнце яркое встает***  ***Лучики свои нам шлет***  ***Руки солнцу мы протянем***  ***- «Здравствуй» – солнышку мы скажем.***   1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вперед, руками коснуться носков.   ***Гриша по лесу шел***  ***Белый гриб нашел***  ***Раз грибок, два грибок, три грибок***  ***Положи их кузовок.***   1. И.п. – ноги слегка расставлены, приседание   ***Пчелка в поле прилетела***  ***Зажужжала, загудела***  ***Села на цветок, собирать себе медок.***   1. Прыжки на месте. | | |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка №7**  **(на скамейках)**   1. И.п. - сидя на скамейке, руки внизу. Поднять руки вверх, вернуться и.п. 2. И.п. – сидя на скамейке, руки в стороны, наклоны вправо и влево. 3. И.п. – стоя возле скамейки, присесть ударить ладошками о скамейку. 4. И.п. – стоя возле скамейке, прыжки на месте. | |
| **Карточка №6**  **«Цветные платочки»**   1. ***Вот платочки хороши,***   ***Ими машут малыши***  И.п. – стоя рука с платочком опущена, поднять руку с платочком, помахать, принять и.п. то же другой рукой.   1. ***Нет платочков, ай – ай – ай!***   ***Где платочки? Угадай!***  И.п. руки опущены. Спрятать руки с платочком за спину.   1. ***Нет детей ай – ай – ай.***   ***Где ребята? Угадай.***  И.п. – стоя платочек держать двумя руками, присесть поднять перед лицом.   1. И.п. Лежа на животе, платочек вытянуть вперед. Поднять руку и опустить. 2. ***Ты платочек красненький, покружись,***   ***Всем ребятам маленьким покажись, покажись.***  Потанцуй с платочком. | |

|  |
| --- |
| **Карточка №8**  **«Белый снег»**   1. И.п. Дети встают в круг, поднимают руки вверх и медленно опускают 4-5 р.   ***Выпал беленький снежок***  ***Собрались мы все в кружок***  ***Снег. Снег, белый снег***  ***Засыпает всех***   1. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, наклоны вперед, имитация лепки снежков. 3-4 р.   ***Мы из снега ком лепили***  ***И зверьков слепить решили***  ***Снег, снег, белый снег.***   1. И.п. Лежа на спине, выполнение различных движений руками и ногами.   ***Снег, снег, белый снег.***  ***Кружится и на землю ложиться***   1. Ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах.   ***Зайка прыг да скок***  ***Да на беленький снежок***  ***Прыг – скок, прыг – скок.*** |
| **Карточка №9**  **«С мячом»**   1. «Высоко поднимаем мяч» И.п. сидя, ноги вместе, мч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить мяч 4-6р. 2. И.п. стоя, мяч внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться 4-5р. 3. И.п. сидя ноги вместе, мяч на коленях. Повороты вправо и влево, коснуться мячом пола.3-4 р. в каждую сторону. 4. И.п. стоя, мяч на полу, прыжки на двух ногах возле мячика.   ***Мой веселый звонкий мяч,***  ***Ты куда пустился вскачь?***  ***Красный, желтый, голубой,***  ***Не угнаться за тобой.*** | | |

|  |
| --- |
| **Карточка №10**  **«С игрушкой»**   1. И. п.: ноги на ширине стопы, руки опущены внизу с игрушкой. Поднять руки вверх, посмотреть на игрушку. (3-4 раза). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с игрушкой вверху, наклоны вправо, влево. (3-4 раз). 3. И.п. то же, руки с игрушкой за спину. Наклониться вперед, вытянуть руки вперед, вернуться и.п. (3-4 раз). 4. И.п.: ноги о.с., присесть поставить игрушку на пол, вернуться и.п. Присесть взять игрушку. (3-4 раз).   Прыжки возле игрушки, учим игрушку прыгать.  **Карточка №11**  **«Елочка»**   1. «Елочка растет» И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены, поднять через стороны вверх 3-4р.   ***Елочке в лесочке было два годочка***  ***Год росла, два росла***  ***Выше папы подросла***   1. «Птички – невелички» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища вправо – влево.   ***А на елке, птички, птички-***  ***Невелички, крылышками машут***  ***Весело пляшут.***   1. «Мышки – топтыжки». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед (сбор шишек).3-4р.   ***А под елкой мишки, мишки***  ***Топтыжки, шишки собирают и***  ***Елочкам бросают.***   1. «Зайки прыгают»   ***А под елкой зайки прыгают***  ***Прыг – да скок, прыг – да – скок.***   1. Хоровод   ***Встали зверки все в кружок***  ***Ай да елочка дружок.***  **Карточка №12**  **«Белые снежинки»**  **(под музыку)**   1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, пружинка. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо и влево руки в стороны. 3. И.п. – ноги на ширине стопы медленно поднимать руки вверх и «фонарики». 4. И.п. – И.п.- о.с. приседание, руками закрывают глаза. 5. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади, свернуться в «комочек» и вернуться и.п.   И.п.- ноги слегка расставлены прыжки на месте. |

|  |
| --- |
| **Карточка №13**  **«С ленточками»**   1. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, ленту, держать концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться , опуститься 4-6 р. 2. И.п.- стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы, наклониться вперед как можно дальше, стараясь не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться 4-6 р. 3. И.п.- стоя на коленях, ленту держать обеими руками , сесть на пятки, отпустить руки, вернуться в и.п. 3-4 р. 4. И.п.– ноги слегка расставлены, лента в одной руке, прыжки на 2 ногах. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка №14**  **(без предмета)**   1. И. п.: ноги на ширине стопы, руки опущены, поднять руки через стороны вверх, вернуться и.п. (3-4 раза). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворот вправо (влево) руки в стороны, вернуться и.п. (3-4 раза). 3. И.п. то же, наклоны вправо и влево. (3-4 раза). 4. И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе, присели, руки вперед, вернуться и.п. (3-4 раза). 5. Прыжки на двух ногах. | |
| **Карточка №15**  **«Федорино горе»**   1. Ходьба и бег друг за другом.   ***Скачет сито по полям***  ***А карыто по лугам***  ***За лопатаю метла***  ***Вдоль по улице пошла***  ***Но, как черная железная нога,***  ***Побежала кочерга***  ***И помчались по улице ножи***  ***« Эй держи, держи ,держи!»***   1. И.п. – ноги на ширине стопы , руки внизу, поднимание рук в стороны вверх, хлопок 4-6 р**.**   ***А за ними блюдца, блюдца –***  ***Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!***  ***На стаканы-дзынь! Разбиваются.***   1. И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе, приседание 3-4р.   ***Из окошка вывалилс стол***  ***И пошел, пошел, пошел***  ***А на нем, а на нем***  ***Как на лощади верхом***  ***Самоварище сидит.***   1. И.п. стоя на четвереньках, прогибать спинку, вилять «хвостиком».   ***Тут Федорины коты***  ***Расфуфырили хвосты,***  ***Побежали во всю прыть***  ***Чтоб посуду воротить***   1. И.п. ноги слегка расставлены, прыжки.   ***А за ними вдоль забора***  ***Скачет бабушка Федора.***  ***Ой – ой – ой! Ой – ой- ой!***  ***Воротитеся домой.*** | |

|  |
| --- |
| **Карточка №16**  **(без предмета)**  *1. И. п. —* ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед гру­дью, одна рука вращается вокруг другой.  2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вер­нуться в исходное положение.  3. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуть­ся руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять пра­вую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.  5. и.п.- прыжки вместе и врозь. |

|  |
| --- |
| **Комплекс №17**  **( с флажками)**  *1. И. п.* —стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.  2.. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед . Встать, вернуться в исходное положение.,  3.. *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.  Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпря­миться, вернуться в исходное положение.  *4.И. п. —* стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.  5. Прыжки на двух ногах флажки вверху. |

|  |
| --- |
| **Комплекс №18**  **( с погремушками)**  1. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по од­ной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.  2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Накло­ниться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. При­сесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.  4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки. |

|  |
| --- |
| **Комплекс №19**  **( без предмета)**  1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вер­нуться в исходное положение.  2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.  3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. При­сесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исход­ное положение.  4**.** Прыжки на двух ногах. |

|  |
| --- |
| **Комплекс №19**  **«с шишками»**   1. И.п. стоя ноги на ширине плеч, шишки в обеих руках внизу, шишки вперед показать шишки. 2. И.п. то же, руки вверху с шишками, бросить шишки на пол, присесть взять шишки, вернуться и.п. 3. И.п. сидя ноги скрестно, шишки в двух руках на коленях. Повернуться вправо кладем шишки сзади себя, выпрямиться. То же в другую сторону. 4. И.п. ноги слегка расставлены, шишки на полу. прыжки вокруг шишек.   **Комплекс №20**  **«кто живет в лесу»**   1. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опушены, руки в стороны, вверх хлопок.   ***Как у наших у зверят***  ***Лапки весело стучат***  ***Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп.***   1. И.п.: стоя, ноги чуть – чуть расставлены повороты на месте вправо, влево, топая ногами по 3 р.   ***Лапки весело стучат***  ***Топ – топ, топ- топ, топ- топ***   1. И.п. стоя ноги о.с. руки на поясе, приседания 5-6р.   ***А потом присядку***  ***Пляшут звери рядышком***   1. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой, ноги сгибать в коленях, обхватить руками.   ***Вот свернулся волк в клубок,***  ***Потому что он продрог.***   1. Прыжки на двух ногах   ***Зайки лапки на бочок***  ***Прыг - да- скок, прыг -да- скок.***  **Комплекс №22**  **«Птицы»**   1. «Птички машут крылышками» - ноги на ширине стопы, руки, опущенные внизу, руки в стороны «машут крыльями» (3-4 раза). 2. «Птички пьют воду» - ноги на ширине плеч, руки внизу, наклоны вперед, руки назад» (3-4 раза). 3. «Птички клюют зернышки» - ноги о.с., руки на поясе, приседание, руки на колени» (3-4 раза). 4. «Птички чистят перышки» - ноги га ширине плеч, руки в стороны, повороты вправо и влево, хлопки в ладоши» (3-4 раза). 5. «Птички ищут зернышки» - сидя на полу, руки в упоре сзади, сгибание и разгибание ног» (3-4 раза).   «Птички прыгают» - прыжки на двух ногах. |