|  |
| --- |
| **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. |