|  |  |
| --- | --- |
| **1 - картка «Веселе кошеня»**  1. В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Зігнути коліна, ноги підтягнути до грудей, обхопити коліна руками, повернутися в в.п.  2. В.П.: лежачи на спині, руки в замок за голову, ноги зігнуті в колінах. Нахил колін вліво, в в.п., нахил колін вправо, в в.п.  3. В.П.: сидячи, ноги разом, руки в упорі ззаду. Зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей, зі звуком «ф-ф» - видих, В.П., вдих (через ніс).  4. В.П.: з 3 пункту, одна рука на животі, інша на грудях. Вдих через ніс, втягуючи живіт; видих через рот, надуваючи живіт.  5. В.П.: стоячи, ноги нарізно, руки внизу. Хлопки в долоні - видих; розвести долоні в сторони - вдих.  6. В.П.: о.с. Потягування: дістали до стелі, повернулися в в.п. | **2 - картка «Прогулянка по морю»**  1. «Потягушки». В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, потягування, в.п.  2. «Гірка». В.П.: сидячи, ноги прямі, руки в упорі ззаду, спираючись на кисті рук і п'яти випрямлених ніг, підняти таз вгору, тримати, повернутися в в.п.  3. «Човник». В.П.: лежачи на животі, руки вгору, прогнутися (підняти верхню і нижню частини тулуба), тримати, повернутися в в.п.  4. «Хвиля». В.П.: стоячи на колінах, руки на поясі, сісти праворуч від п'ят, руки вліво, В.П., сісти зліва від п'ят, руки вправо, в.п.  5. «М'ячик». В.П.: о.с., стрибки на двох ногах з підкиданням м'яча перед собою.  6. «Послухаємо своє дихання». В.П.: о.с., м'язи тулуба розслаблені. У повній тиші діти прислухаються до власного дихання і визначають, яка частина тіла починає рухатися при вдиху і видиху (живіт, грудна клітка, плечі хвилеподібно), тихе дихання або гучне. |
| **3 - картка «Прогулянка в ліс»**  1. «Потягушки». В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, потягування.  2. «У колисці підвісний влітку житель спить лісової» (горіх). В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, вдих, сісти з прямими ногами, руки до носків, видих, вдих, в.п.  3. «Ось нагнулася ялинка, зелені голочки». В.П.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки внизу, вдих, видих, нахил тулуба вперед, вдих, в.п., видих, нахил.  4. «Ось сосна висока варто і гілками ворушить». В.П.: о.с. вдих, руки в сторони, видих, нахил тулуба вправо, вдих, видих, нахил тулуба вліво.  5. «Діти в береткі з гілки впали, береткі втратили» (жолуді). В.П.: о.с., руки за голову, вдих - піднятися на носки, видих - присісти.  6. «Варто Алена, листя зелена, тонкий стан, білий сарафан» (береза).  В.П.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба, вдих, руки через сторони вгору, піднятися на носки, видих, в.п. | **4 - картка «Дощик»**  1. В.П. Сидячи, ноги схрестити «по-турецьки». Зверху пальцем правої руки показати траєкторію її руху, стежити очима. Крапля перша впала - кап! Те ж саме виконати іншою рукою. І друга прибігла - кап!  2. В.П. те саме. Подивитися очима вгору, не піднімаючи голови. Ми на небо подивилися,   Крапельки «кап-кап» заспівали,  Намочити обличчя.  3. В.П. те саме. Витерти обличчя руками, встати на ноги. Ми їх витирали.  4. В.П.: о.с. Показати руками, подивитися вниз. Туфлі, подивіться, мокрими стали.  5. В.П.: о.с. Підняти і опустити плечі. Плечима дружно поведемо. І все крапельки стряхнемо.  6. В.П.: о.с. Біг на місці. Повторити 3-4 рази Від дощу втечемо.  7. В.П.: о.с. Присідання. Під кущика посидимо. |

|  |  |
| --- | --- |
| **5 - картка «Прогулянка»**  1. В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підняти руки вгору, потягнутися, руки вперед, в.п.  2. В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, шкарпетки потягнути на себе, в.п.  3. В.П.: сидячи, ноги прямі, руки в упорі ззаду, розвести носки ніг в сторони, в.п.  4. «Пішохід». В.П. то ж, переступання пальчиками, згинаючи коліна, то ж з випрямленням ніг.  5. «Молоточки». В.П.: сидячи, зігнувши ноги, руки в упорі за спиною, пальчики на носках, удар лівою п'ятою об підлогу.  6. В.П.: О.С., руки на пояс, перекат з носків на п'яти. | **6 - картка «Неболійка»**  1. В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підняти руки вгору, потянyтьcя, в.п.  2. В.П.: сидячи, ноги скрестно (поза лотоса), масаж великих пальців ніг, починаючи від подушечки до підстави.  3. В.П. те ж, масаж пальців рук - від нігтів до підстави з натисканням (внутрішнє і зовнішнє).  4. В.П. те ж, руки вперед, масаж-погладжування рук - від пальців до плеча.  5. В.П. те ж, міцно заплющити очі на 5 сек., відкрити, повторити 5-6 разів.  6. В.П: о.с., ходьба на місці з високим підніманням коліна. |
| **7 - картка «Я на сонечку лежу»**  Хто спить в ліжку солодко? Давно пора вставати. Поспішайте на зарядку,  Ми вас не будемо чекати! Носом глибоко дихайте, Спинки рівненько тримайте.  1. В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, напружити тіло, вдих, тримати кілька секунд, розслабитися, видих.  2. В.П.: лежачи на спині, руки в сторони, пальці стиснуті в кулаки, схрестити руки перед собою, видих, розвести руки, в в.п., вдих.  3. В.П.: лежачи на спині, руки в замок за голову, підняти пряму ліву ногу, підняти пряму праву ногу, тримати їх разом, в.п. (Одночасно опустити).  4. В.П.: лежачи на спині, руки в упорі на лікті, прогнутися, підняти грудну клітку вгору, голову тримати прямо (3-5 сек.), Повернутися в в.п.  5. В.П.: лежачи на животі, руки за голову, прогнутися, руки до плечей, ноги лежать на підлозі, тримати, в.п.  6. В.П.: лежачи на животі, руки під підборіддям, прогнутися, прийнявши упор на передпліччя, шия витягнута - вдих, видих. | **8 - картка «Поїздка»**  1. В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підняти праву ногу (пряму), в.п., підняти ліву ногу (пряму), в.п.  2. В.П.: лежачи на спині, руки перед собою «тримають кермо», «їзда на велосипеді», в.п.  3. В.П.: лежачи на спині, руки вгорі, поворот тулуба вправо, не відриваючи ступні від підлоги, в.п., поворот тулуба вліво, в.п.  4. В.П.: лежачи на спині, руки за головою, звести лікті попереду (лікті каcaютcя один одного) - видих, в.п., лікті торкаються підлоги - вдих.  5. В.П.: сидячи, ноги скрестно, руки на поясі, руки через сторони вгору вдих, видих.  6. В.П.: о.с., прийняти правильну поставу без зорового контролю (очі закриті), повторити 3-4 рази. |

|  |  |
| --- | --- |
| **9 - картка «Літак»**  1. В.П.: сидячи, ноги скрестно. Дивитися вгору, не піднімаючи голови, і водити пальцем за пролітають літаком (супровід очима). Пролітає літак, З ним зібрався я в політ.  2. В.П. те саме. Відвести праву руку в сторону (стежити поглядом), то ж виконується в ліву сторону. Праве крило відвів, Подивився. Ліве крило відвів, Подивився.  3. В. П.: те саме. Виконувати обертальні рухи перед грудьми і стежити поглядом. Я мотор заводжу І уважно дивлюся.  4. В.П.: о.с. встати на носочки і виконувати літальні руху. Піднімаюся вгору, Лечу. Повертатися не хочу.  5. В.П.: о.с., міцно заплющити очі на 5 сек., Відкрити (повторити 8-10 разів).  6. В.П.: о.с., швидко моргати очима 1-2 хв. | **10 - картка «Два брата, через дорогу живуть ...»**  1. В.П.: сидячи, ноги скрестно, міцно заплющити очі на 5 сек., Відкрити (повторити 8-10 разів).  2. В.П. те ж, швидко моргати очима 1-2 хв.  3. В.П. те ж, масажувати очі через закриті повіки круговими рухами вказівних пальців протягом 1 хв.  4. В.П. те ж, трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхню повіку, через 1-2 сек. Зняти пальці з століття, повторити 3-7 разів.  5. В.П. те ж, відвести очі вправо, вліво.  6. В.П. те ж, відвести очі вгору, вниз. |
| **11 - картка «Жук»**  1. В.П.: сидячи, ноги скрестно. Погрожувати пальцем. До групи жук до нас залетів, Задзижчав і заспівав: «Ж-ж-ж!»  2. Відвести руку вправо, простежити очима за напрямком руки, то ж в іншу сторону. Ось він вправо полетів, Кожен вправо подивився. Ось він вліво полетів, Кожен вліво подивився.  3. Вказівним пальцем правої руки зробити руху до носа. Жук на ніс хоче сісти, Не дамо йому присісти.  4. Напрямок рукою вниз супроводжують очима. Жук наш приземлився.  5. В.П.: стоячи, ноги нарізно. Робити обертальні рухи руками «дзига» і встати. Задзижчав і закружляв. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».  6. Відвести руку в праву сторону, простежити очима. Те ж в іншу сторону. Жук, от права долонька. Посидь на ній трошки, Жук, ось ліва долонька, Посидь на ній трошки.  7. Підняти руки вгору, подивитися вгору. Жук нагору полетів. І на стелю присів.  8. Піднятися на носки, дивитися вгору. На носочки ми підвелися, Але жучка ми не дістали.  9. Ляскати в долоні. Вип'ємо дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.  10. Імітувати політ жука. Щоб полетіти не зміг, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж». | **12 - картка «Угольок»**  1. В.П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підняти прямі ноги вгору, в.п.  2. «колоди». В.П.: лежачи на спині, руки вгорі, перекат зі спини на живіт, перекат з живота на спину.  3. «Човник». В.П. лежачи на животі, руки під підборіддям, прогнутися, руки до плечей - вдих, в.п - видих.  4. «Шлагбаум». В.П.: лежачи на животі, руки вздовж тулуба, підняти праву ногу, і.п, підняти ліву ногу, в.п.  5. «Сонечко». В.П: сидячи на п'ятах, випрямитися, потягнутися вгору, сісти на п'яти, нахил вперед, носом торкнутися колін, руки відвести назад, в.п.  6. Ходьба на місці. |

|  |  |
| --- | --- |
| **13 - картка «Шалтай-Балтай»**  1. В.П.. Лежачи на спині; ноги прямі. Зігнути ноги в колінах, випрямити.  2. В. П. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Потягнутися, виконуючи мимовільні рухи тіла.  3. В.П. Лежачи на животі, руки під підборіддям. По черзі покласти голову на праве, потім на ліве плече.  4. В. П. Лежачи на животі, руки під підборіддям. Підняти ноги, поговорити ними.  5. В. П. Сидячи. Підняти ноги, зігнуті в колінах, покачати ними.  6. В. П. Сидячи, руки на колінах. Вдихнути, затримати подих, видихнути. | **14 - картка «Веселі жуки»**  1. В. П. Лежачи на спині, руки, зігнуті в ліктях перед собою. Почергове згинання та розгинання ніг, торкаючись ліктями колін.  2. В. П. Лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, ноги - в колінах. Побарахтаться, як жучок  3. В. П. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Надути живіт, як м'ячик, утримати становище, не дихаючи, 2-3 секунди.  4. В. П. Сидячи, схрестивши ноги, руки на колінах. Нахили до колін - по черзі до правого, лівого.  5. В.П. Лежачи на животі, руки під підборіддям. По черзі покласти голову на праве, потім на ліве плече.  6. В. П. Сидячи, руки на колінах. Вдихнути, затримати подих, видихнути. |
| **15 - картка «Зайка-попригайка»**  1. - Дівчатка і хлопчики, уявіть, що ви зайчики!  - Лапки показали Руки перед грудьми  - Вушка показали! Руки до голови.  2. 1.Ушкі показали. вниз Лежачи на спині. Руки до голови, Вушка вгору і вушка по черзі вгору - вниз (3-4 рази)  2. Голівкою вправо - вліво Лежачи на спині. Руки опустити, повороти повернись голови вправо-вліво (по 2 рази).  3.Лапкі вгору ми піднімаємо, Лежачи на спині. Руки вгору, руки вниз а потім їх опускаємо. Відповідно до тексту (4 рази)  4. А потім їх розведемо і до себе Лежачи на спині. Руки в сторони, потім скоріше притиснемо. обіймаємо себе (3 рази).  5. Зайчику холодно сидіти, треба Лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, лапочки погріти. обхопити руками, притиснути до живота (3 рази).  6. Зайчику холодно стояти, треба Лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, зайчику побігти. почергове випрямлення ніг - «Ковзання» по ліжку (6 разів).  7.Кто- то зайчика злякав, Діти встають з ліжок, ходіння по  зайка - стриб і поскакав! масажним коврикам, водні процедури. | **16 - картка «Метелик»**  Вихователь:  Ми спокійно відпочивали, Солодкий сон нас оточував.  Добре нам відпочивати! Але пора вже вставати!   Міцніше кулачки стискаємо, Їх вище піднімаємо,   Потягнутися, посміхнутися, Всім відкрити очі, прокинутися!   Спала квітка В.П .: сидячи на корточках, руки під щокою, очі  закриті, голова нахилена.  І раптом прокинулась В. п .: те саме. Відкрийте повільно  очі, опустити руки через боки, встати.  Більше спати не захотіла В. п .: стоячи. повороти голови  вправо-вліво, показати пальчиком «не захотіла».  Потягнулась, посміхнулась, Злетіла вгору і полетіла. Діти виконують рухи по тексту. |