

| | |
|---------------------------------|--|
| <p>№ 1 Жуки</p> | <p>Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».</p> <p>Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».</p> <p>Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)</p> |
| <p>№ 2 Котята</p> | <p>Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»</p> |
| <p>№ 3 Котята и собачки</p> | <p>Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.</p> |
| <p>№ 4 Самолёты</p> | <p>По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».</p> |
| <p>№ 17 Регулировщик</p> | <p>Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз)</p> |
| <p>№ 5 Медвежонок</p> | <p>Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – «похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».</p> |

| | |
|---|--|
| <p>№ 6 <i>Надуй шарик</i></p> | <p>Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.</p> <p>«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.</p> |
| <p>№ 7 <i>Паровоз с грузом</i></p> | <p>Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)</p> |
| <p>№ 8 <i>Поимай пчёлку</i></p> | <p>Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».</p> |
| <p>№ 9 <i>Пузырь</i></p> | <p>Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:</p> <p style="text-align: center;"><i>Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся.</i></p> <p>Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>№ 10 <i>Снежинки и ветерок</i></p> | <p>Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.</p> |
| <p>№ 11 <i>Солнышко и дождик</i></p> | <p>Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».</p> |
| <p>№ 12 <i>Спрятался</i></p> | <p>Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:</p> <p style="text-align: center;"><i>пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух</i> (закрыли лицо руками).</p> <p>При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.</p> |
| <p>№ 13 <i>Сугробы</i></p> | <p>По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).</p> |
| <p>№ 14 <i>Часики</i></p> | <p>Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)</p> |
| <p>№ 15 <i>Трубачи</i></p> | <p>Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)</p> |
| <p>№ 16 <i>Петух</i></p> | <p>Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)</p> |

| | |
|---|---|
| <p>№ 18 Насос</p> | <p>Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)</p> |
| <p>№ 19 Вырасты большой</p> | <p>Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)</p> |
| <p>№ 20 Гуси</p> | <p>Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»</p> |
| <p>№ 21 Каша китим</p> | <p>Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)</p> |
| <p>№ 22 Дыши спокойно</p> | <p>Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.</p> |
| <p>№ 23 Хомячки</p> | <p>Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулаками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».</p> |
| <p>№ 24 Цветочки</p> | <p>Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулаки на выдохе (цветок закрылся).</p> |