Приложение

***Дыхательное упражнение «Пчелка»***

Сидеть на корточках, скрестив на груди руки и опустив голову. Встать, разводя руки в стороны, поднимая голову, выполнить через нос глубокий вдох. Затем на выдохе произносить звук «ж-ж-ж-ж", кружась на месте и возвращаясь медленно в исходное положение.

***Массаж ушных раковин «Муха»***

Муха-горюха села на ухо - *загибать вперед-назад ушные раковины*

Сидела, сидела, никуда не летела - *кончиками пальцев тянуть ухо вверх*

Жужжала, жужжала, ухо чесала - *тянуть пальцами мочку уха вниз*

Пела песню: «За-за-за!» И по уху поползла - *всеми пальцами массировать ушную раковину*

Посидела, посидела, дальше полетела - *развести руки в стороны.*

***Эстафета «Муравьи - трудяги»***

Дети стоят в двух колоннах. У первого участника за спиной находится фитбол, который он держит за ушки. По сигналу участник бежит с фитболом за спиной до зрительного ориентира, оббегает его и возвращается обратно, передает фитбол следующему участнику.

***Эстафета «Веселые гусеницы»***

Дети сидят на полу в двух колоннах. В руках у первого участника фитбол. По сигналу дети начинают передавать фитбол назад. Как только последний участник команды взял в руки фитбол, передает его обратно вперед. Эстафета заканчивается, когда фитбол окажется вновь в руках у первого участника.

***Подвижная игра «Цветы и бабочки»***

На полу по залу разложены цветные обручи. Их по количеству меньше на 1-2, чем играющих детей.

Пока звучит музыка, дети бегут в обход по залу в колонне по одному. С окончанием музыки они должны быстро занять какой-либо обруч - «бабочки сели на цветы». Отмечаются самые ловкие бабочки, игра повторяется.

***Пальчиковая гимнастика «Комарики»***

Где, комарики, живете: на лугу или в болоте? - *касаться каждым пальцем большого пальца*

Мы живем на кочке - *сжать кисти в кулаки*

В маленьком цветочке - *вытянуть пальцы вверх*

Зорька занимается, цветочек раскрывается *-развести пальцы широко в стороны.*

***Игра малой подвижности «Шмель»***

Мяч - это шмель. Дети встают в круг, произносят стихотворение, садятся на пол, разводят ноги широко в стороны и соединяют свои стопы с соседними. Начинают перекатывать мяч внутри круга по полу друг другу. Игроки руками отбивают мяч от себя. Кто не успеет, тот считается «ужаленным» и поворачивается спиной к центру круга, пока не будет «ужален» следующий игрок.

Шмель над лугом пролетел и устал. На клевер сел. Вдруг ребята прибежали и шмеля с цветка согнали.