|  |  |
| --- | --- |
| **Зима**   * *«Снег идет»*   И.п.: ноги вместе, руки подняты вверх. 1-плавно опускать руки (вдох носом); 2 – на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.   * *«Холодно зимой»*   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны (вдох); 2-обхватить плечи руками и на выдохе произносить: «Бр! Бр! Бр!». Повторить 3-4 раза.   * *«Греем ручки»*   И.п.: о.с. 1-потирать «озябшие» руки (вдох); 2-на выдохе произносить: «Х-х-х! Х-х-х!». Повторить 3-4 раза.   * *Снежки»*   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1- наклониться вниз, взять «снежок» (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Оп! Оп! Оп! Повторить 3-4 раза.  **Весна**   * *«Ручеек журчит»*   И.п.: о.с. 1-волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2-на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повторить 3-4 раза.   * *«Сосульки звенят»*   И.п.: о.с. 1-поднять руки вверх, вдох носом; 2-ритмично опускать руки и на выдохе произносить: «Дин-дин-дон! Дин-дин-дон! Повторить 3-4 раза.   * *«Капель стучит по крыше»*   И.п.: о.с. 1-плавный вдох, удары указательным пальцем правой руки по левой ладошке; 2- на выдохе произносить: «Тдд-тдд! Тдд-тдд! Повторить 3-4 раза.  **Дикие животные**   * *«Олень»*   И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1-вдох-выдох, руки вперед; 2-вдох, руки в стороны, выдох, и.п.  Повторить 3-4 раза.   * *«Сердитый ежик»*   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1-наклониться, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа (вдох); 2-на выдохе произносить «п-ф-ф-ф», затем «ф-р-р». Повторить 3-4 раза.   * *«Волк»*   И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1-вдох – выдох, туловище слегка наклонить вперед, правую руку выпятить перед собой; 2-вдох, и.п.; 3-выдох, то же левой рукой, и.п. Повторить 3-4 раза.  **Дикие птицы**   * *«Кукушка»*   И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2-и.п., на выдохе произносить: «Ку-ку! Ку-ку!». Повторить 3-4 раза.   * *«Дятел»*   И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2-и.п., на выдохе произносить: «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук Повторить 3-4 раза.   * *«Голубь»*   И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2-и.п., на выдохе произносить: «Гру-гру! Гру-гру!». Повторить 3-4 раза.   * *«Улетают птицы»*   И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1- глубокий вдох; 2-медленный выдох, произносить: «На ю-у-у-у-г!». Повторить 3-4 раза.  **Домашние птицы**   * *«Петух»*   И.п.: о.с. 1-мах руками (вдох); 2- на выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку!». Повторить 3-4 раза.   * *«Индюк»*   И.п.: о.с. 1-вдох носом; 2-на выдохе произносить: «Бл-бл-бл! Бл-бл-бл!». Повторить 3-4 раза.   * *«Гуси шипят»*   И.п.: о.с. 1-прямые руки отодвинуть назад, шею вытянуть, вдох носом; 2-на выдохе произносить: «Ш-ш-ш! Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.   * *« Утки»*   И.п.: ноги на ширине плеч, руки отведены назад. 1-перевалиться с ноги на ногу, вдох носом; 2- на выдохе произносить «Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!». Повторить 3-4 раза.  **Насекомые**   * *«Пчелы жужжат»*   И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох); 2-и.п., на выдохе произносить: «Ж-ж-ж!». Повторить 3-4 раза.   * *«Лови комара»*   И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- на выдохе хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой; 2- на выдохе произносить; «З-з-з! З-з-з!». Повторить 3-4 раза.   * *«Сверчок»*   И.п.: о.с. 1-присесть (вдох); 2- на выдохе произносить: «Чок-чок-чок!». Повторить 3-4 раза.   * *«Муха в паутине»*   И.п.: о.с. 1-пербирать «лапками» перед собой (вдох); 2-на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3-4 раза.  **Рыбы, водоемы, земноводные**   * *«Шум моря»*   И.п.: о.с. 1-вдох; 2-на длительном выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.   * *«Чайки ловят рыбу в воде»*   И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1-вдох, наклон туловища вперед, руки в стороны; 2-выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.   * *«Лягушонок»*   И.п.: о.с. 1-слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед; 2-на выдохе протяжно произносить: «К-в-а-а-а-к». Повторить 3-4 раза.   * *«Рыба сорвалась с крючка»*   И.п.: ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки держат «Удочку». 1-имитировать вытягивание рыбы из пруда (вдох); 2- на выдохе произносить: «Э-э-э-х!». Повторить 3-4 раза. | **Лето**   * *«Дождик»*   И.п.: о.с. 1-попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); 2- на выдохе произносить: «Кап-кап-кап! Кап-кап-кап!; 3- попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); 4- на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить 3-4 раза.   * *«Идем по лужам»*   И.п.: о.с. 1-ходьба на месте (вдох); 2- на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп! 3-ходьба на месте (вдох); 4-на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп!». Повторить 3-4 раза.   * *«Загораем»*   И.п.: о.с. 1-поднять руки на затылок, вдох, посмотреть вверх на солнышко; 2-опустить руки вниз через стороны, выдох, голову опустить в и.п. Повторить 3-4 раза.   * *«Тянем руки к солнышку»*   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1- вдох, поднимать руки вверх; 2- выдох, и.п.  Повторить 3-4 раза.  **Осень**   * *«Идем по лужам»*   И.п.: о.с. 1-ходьба на месте (вдох); 2- на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3-ходьба на месте (вдох носом); 4- на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп». Повторить 3-4 раза.   * *«Вода в лужах»*   И.п.: о.с. 1-на вдохе плавно покачивать руками внизу вправо-влево; 2- на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!» Повторить 3-4 раза.э   * *«Осенний ветерок»*   И.п.: ноги вместе, руки держат листья на уровне лица. 1-плавный вдох; 2- на выдохе произносить: «Ф-ф-ф!». При правильном выполнении упражнения листочек отклоняется в сторону. Повторить 4-5 раз.  **Домашние животные**   * *«Кошка мяукает»*   И.п.: о.с. 1-перебирать лапками перед собой (вдох); 2- на выдохе произносить: «Мяу-мяу! Мяу-мяу!» Повторить 2-3 раза.   * *«Собака лает»*   И.п.: о.с. 1- вдох носом; 2- на выдохе произносить: «Ав-ав-ав! Ав-ав-ав!» Повторить 3-4 раза.   * *«Ослик»*   И.п.: о.с. 1-опустить голову вниз, идти на пятках назад (вдох); 2- на выдохе произносить: «Иа-иа-иа! Иа-иа-иа!» Повторить 3-4 раза.   * *«Баран»*   И.п.: о.с. 1-опустить голову вниз, идти вперед (вдох); 2- на выдохе произносить: «Бее-бее-бее! Бее-бее-бее!». Повторить 3-4 раза.   * *«Свинья»*   И.п.: о.с. 1-покачивать головой вверх-вниз (вдох); 2- на выдохе произносить: «Хрю-хрю-хрю! Хрю-хрю-хрю!». Повторить 3-4 раза.  **Животные жарких стран**   * *«Слон»*   И.п.: о.с. 1-вытянуть губы трубочкой и сделать глубокий вдох, втягивая воздух в себя; 2-выдох. Повторить 3-4 раза.   * *«Крокодил»*   И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-вдох, руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2-выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.   * *«Разговор обезьян»*   И.п.: о.с. 1- на вдохе делать небольшие приседания; 2-на выдохе произносить: «Ух-ух-ух! Ух-ух-ух!». Повторить 3-4 раза.   * *Змея»*   И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-вдох-выдох, руки вытянуть вперед (Ш-ш-ш!); 2-вдох-выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.  **Лес, деревья**   * *«Сосна»*   И.п.: о.с. 1-вдох, руки вытянуть в стороны; 2-наклон туловища вправо (выдох); 3-и.п. (вдох); 4-наклон туловища влево (выдох). Повторить 2-3 раза.   * *«Елочка»*   И.п.:ноги врозь, руки опущены. 1-наклон туловища вперед (вдох-выдох); 2-и.п. (вдох-выдох). Повторить 2-3 раза.   * *«Вдыхаем запах леса»*   И.п.: о.с. 1-руки поднять вверх (вдох); 2-руки опустить вниз (выдох). Повторить 2-3 раза.   * *Шум леса»*   И.п.: о.с. 1-вдох; 2-на выдохе произносить: «С-с-с!»; 3-вдох; 4-на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!»; 5-вдох; 6-на выдохе произносить: «Щ-щ-щ!». Повторить 2 раза.  **Одежда. Обувь.**   * *«Застегиваем молнию на куртке»*   И.п.: о.с. 1-правой рукой застегивать куртку (вдох); 2-на выдохе произносить «В-ж-ж-ж-и-и-и-к!». Повторить 3-4 раза.   * *«Стираем белье»*   И.п.: о.с.1-потереть кулачки друг о друга (вдох); 2-на выдохе произносить: «Трем-трем-трем!». Повторить 3-4 раза.   * *«Гладим белье»*   И.п.: о.с. 1-скользить правой ладонью по левой ладони (вдох); 2-на выдохе произносить: «Пш-ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.   * *«Отжимаем белье»*   И.п.: о.с. 1-прижать кулачки друг к другу и с усилием вращать ими (вдох); 2-на выдохе произносить: «Жмем-жмем-жмем!». Повторить 3-4 раза. |