**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №3**



**Перспективный план**

**физкультурно-оздоровительной работы**

**Составила:**

**Молчанова А.А.**

**инструктор по физической культуре**



**Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.

3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.

1. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
2. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
3. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
4. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

**Сентябрь**  Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2неделя** | **3-4 неделя** |
| **КОМПЛЕКС «Котята»**  **Iч.** Ходьба по кругу за воспитателем – котята вышли на прогулку.  Ходьба на носочках – котята подкрадываются к птичкам.  Бег по кругу – птички полетели – догоняем.  **IIч.** **ОРУ 1**. **«Котята потянулись»**  **и.п.** стоя на месте, руки вниз  **в.** Поднимать руки вверх, встать на носочки, потянуться, вернуться в и.п.  **2. «Ловим мышку»**  **и.п.** сидя на полу, руки перед собой  **в.** наклоны вперёд, руками доставать носочки ног  **3. «Прячемся от собачки»**  **и.п.** стоя на ногах, руки вниз  **в.** присесть, закрыть лицо руками, вернуться в и.п.  **4.** **«Котята играют с бантиком»**  прыжки на двух ногах на месте  **IIIч.** Заключительная ходьба | **КОМПЛЕКС «Жучки»**  **Iч. «Выползли жучки на солнышко»**  Ходьба друг за другом по кругу. Бег за воспитателем  **IIч. ОРУ 1. «Расправим крылышки»**  **и.п.** стоя, ноги на ширине плеч  **в.** поднять руки в стороны, помахать кистями, вернуться в и.п.  **2. «Собираем росу, умываемся»**  **и.п.** стоя, ноги шире, руки вниз  **в.** наклоны вниз, «забирать руками росу и умываться»  **3. «Полетаем с цветка на цветок»**  **и.п.** стоя на коленях, руки на поясе  **в.** повороты в стороны, руки в стороны  **4. «Жучки барахтаются»**  **и.п.** лёжа на спине, согнуть руки и ноги  **в.** вразнобой сгибать и разгибать руки и ноги  **IIIч. Отправляемся домой.**  Заключительная ходьба |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Прыгни точно в круг»  «Пролезь в обруч»  «В гости к куклам» | **3 неделя**  «Пере­прыгни через «канавку» (шнур, косичку).  «Пройди по дорожке» (равновесие) |
| **2 неделя:**  «Кто скорее по дорожке»  «Достань до предмета» (прыжки)  \* «Мы, веселые ребята». | **4 неделя**  «Бегите ко мне».  «Догоните мяч».  «Догоните меня». |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **Аист**  Аист, аист, длинноногий,  Покажи домой дорогу.  Топай правою ногой,  Топай левою ногой.  Снова — правою ногой,  Снова — левою ногой,  После — правою ногой,  После — левою ногой.  Вот тогда придешь домой. | **3 – 4 неделя**  **Буратино**  Буратино потянулся,  Раз — нагнулся,  Два — нагнулся,  Три — нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. |

**Упражнения на дыхание**

**1 – 2 неделя «Надуть щеки»**  Закрыв рот, надуть одновре­менно обе щеки, приоткрыть губы – медленный выдох.

**3 – 4 неделя «Ветер и листья»** После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, рас­качивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя**

**Упражнение «Зайчик»** (для укрепления мышц губ и щек). Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, затем опять спокойно смыкаются. Движение — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**3 – 4 неделя**

**Упражнение «Хоботок»** (для координации движений губ  
и выдоха). Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произвести длительный выдох.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

Раз, два, три, четыре, пять –  
Будем листья собирать. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*Листья березы*, (Загибают большой палец.)*  
Листья рябины, *(Загибают указательный палец.)*  
Листики тополя, *(Загибают средний палец.)*Листья осины, *(Загибают безымянный палец.)*  
Листики дуба *(Загибают мизинец.)* Мы соберем.  
Маме осенний Букет отнесем. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

**3 – 4 неделя**

Сидит белка на тележке,   
Продает она орешки:   
Лисичке-сестричке,   
Воробью, синичке,   
Мишке толстопятому  
И заиньке усатому.

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя «Пчела** — **оса»**

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

**3 – 4 неделя «Маятник»** Голова зафиксирована переводим глаза слева на право.

**Релаксационное упражнение**

**1 – 2 неделя “Спящий котёнок”**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**3 – 4 неделя «Улыбнись – рассердись»**

**Гимнастика пробуждения:**

1.Пробуждение детей под музыку.

2.Потягивание.

3.Перекаты с правого бока на левый.

4. «Качалочка» на спине.

5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)

6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»

7.Дорожка здоровья.

8.Гимнастика для глаз.»Восьмерки»

9. Дыхательная гимнастика.»Насосы»

10.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)

11.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди.

**Октябрь**  Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя**  **КОМПЛЕКС «Воробышки»**  **Iч. «Идем на улицу посмотреть на воробышков»**  ходьба по кругу  **IIч. 1. «Воробышки машут крыльями и прыгают»**  Скрестить руки перед собой внизу, развести в стороны. Прыжки на двух ногах на месте.  **2. «Воробышки клюют»**  Присесть постучать указательными пальцами 3 раза по полу, встать, постучать по коленям  **3. «На прогулку вышли котята. Они подкрадываются и хотят поймать воробышков»**  Ходьба по кругу крадучись, с остановкой.  **4. «Увидали воробышки котят и полетели»**  Бег по кругу друг за другом  **IIIч. «Пора и домой возвращаться»**  Ходьба по кругу | **3-4 неделя**  **КОМПЛЕКС с мячом**  **Iч.** Ходьба по кругу друг за другом, на носочках. Бег за воспитателем  **IIч. ОРУ 1. Покажем – спрячем»**  **и.п.** стоя, мяч в руках прижат к груди  **в.** мяч вперёд, руки вытянуть вперёд, вернуться в и.п.  **2. «Мячик гуляет»**  **и.п.** сидя на полу, прямые ноги в стороны, мяч в руках на полу  **в.** перебирая руками, катить мяч перед собой, наклоняясь вперёд, так же вернуться в и.п.  **3. «Мячик выше, мячик ниже»**  **и.п.** стоя, ноги на «узкой дорожке», мяч у груди  **в.** приседания, мяч вперёд  **4. «Превратились в мячики»** прыжки на месте на двух ногах  **IIIч.** Заключительная ходьба |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **неделя** * «Догони мяч» * «Пройди по мостику» * Через ручеек» | * 1. **неделя** * «Солнышко и дождик». * «Найди себе пару» * «В гости к куклам» |
| * 1. **неделя** * «Не упади в ручей» (Равновесие) * «Солнышко и дождик». * «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его) | * 1. **неделя** * «Ловкие ре­бята» (пролезание в обруч) * «Пройди — не упади» * «Догоните меня» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,  А потом к себе прижмем,  А потом их разведем,  А потом быстрей, быстрей, хлопай, хлопай веселей. | **3 – 4 неделя**  Я иду, и ты идешь  — раз, два, три.  Я пою, и ты поешь  — раз, два, три.  Мы идем и мы поем  — раз, два, три.  Очень дружно мы живем — раз, два, три.  Я тетрадочку открою,  И как надо положу.  Я от вас не скрою:  Ручку я вот так держу.  Сяду прямо, не согнусь,  За работу я возьмусь. |

**Упражнения на дыхание**

**1 – 2 неделя «Подуй на осенний листочек».** Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, выраба­тывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю,  
идущую по середине языка.

**3 – 4 неделя. «Мышка принюхивается»** Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномер­ный выдох.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Дятел».** Многократно побарабанить напряжен­ным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука «д»: «д-д-д...»

**3 – 4 неделя. Упражнение «Пароход»** (для выработки подъема спинки и корня языка, укрепления мышцы языка). Длительно произно­сить звук «ы» («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук «ы» не переходил в «и», губы и нижняя че­люсть были неподвижны. «Пароход плывет по речке, И пыхтит он, словно печка.»

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Раз, два, три, четыре, пять!  В домик спрятались опять. | **3 – 4 неделя**  Пальчики уснули,  *Сжать пальцы правой руки в кулак.* В кулачок свернулись.  Один ! Два! Три.' Четыре! Пять!  Захотели поиграть!  *Пошевелить всеми пальцами.*  Разбудили дом соседей,  *Поднять левую руку (пальцы сжаты в кулак)*  Там проснулись шесть и семь,  Восемь, девять, десять –  *Отогнуть пальцы один за другим на счёт.*  Веселятся все!  *Покрутить обеими руками.*  Но пора обратно всем:  *Загнуть пальцы левой руки один за другим* Десять, девять, восемь, семь  Шесть калачиком свернулся,  Пять зевнул и отвернулся.  *Загнуть пальцы правой руки.*  Четыре, три, два, один,  *Поднять обе руки, сжатые в кулаки.* Снова в домиках мы спим. |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя Упражнение «Далеко-близко»** Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. (повторить 3 раза).

**3 – 4 неделя «Оса»**

Са-са-са — Прилетела к нам оса.

*Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной*.

Су-су-су —

*Проследить движение пальца вверх-вниз.*

Мы видели Осу.

Сы – сы-сы —

*Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом.*

Испугались мы Осы.

**Релаксационное упражнение**

**1 – 2 неделя "Улыбнись"**  
    Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

**3 – 4 неделя "Слон"**

     Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

**Гимнастика пробуждения:**

1. **В кроватках**

1. «Потягивание»

* + и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
  + и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

* + и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
  + вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

* + и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

**II.Возле кроваток**

**«Музыканты»**

*Мы играем на гармошке,*

*Громко хлопаем в ладошки.*

*Наши ножки: топ, топ.*

*Наши ручки: хлоп, хлоп!*

*Вниз ладошки опускаем,*

*Отдыхаем, отдыхаем.*

**III. Дыхательное упражнение ««Дудочка».**

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках

(ду-ду-ду).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Ноябрь**  Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя**  **КОМПЛЕКС «Мышки»**  **Iч.** Мышка вылезла из норки, мышка очень хочет есть,  Нет ли где засохшей корки? Может в кухне корка есть?  Ходьба и бег по кругу друг за другом.  **IIч. ОРУ 1. «Мышка делает зарядку»**  **и.п.** стоя, ноги на «узкой дорожке», руки вниз  **в.** поднимать руки через стороны вверх, вернуться в и.п.  **2. «Видит мышка, из-за шкафа протянулась чья-то лапа.**  **и.п.** встать, ноги шире, руки за спиной  **в.** наклоны вниз, смотреть между ногами  **3. «Осторожно, мышка – крошка, появиться может кошка**  **и.п.** стоя, ноги на ширине плеч, ладошка ко лбу  **в.** повороты в стороны  **4. « Убегай из этих мест, а не - то кошка съест**  **и.п.** стоя, руки в стороны  **в.** приседания, руки вниз  **5. «Побежали по дорожке – не догонит мышку кошка»** бег  **IIIч.** Заключительная ходьба | **3-4 неделя**  **КОМПЛЕКС «Обезьянки» Iч.** Обезьянки вышли погулять и по пальмам поскакать  Ходьба и бег стайкой  **IIч. ОРУ 1. «Собираем бананы»**  **и.п.** стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз  **в.** поднимать руки перед собой вверх, вернуться в и.п.  **2. «Дружно ноги поднимаем, и тихонько опускаем»**  **и.п.** сидя на полу, упор на руки сзади  **в.** поочерёдно поднимать и опускать ноги  **3. «Потерялись, ищем дорожку»**  **и.п.** стоя на коленях, руки на поясе  **в.** повороты в стороны (на пятки не садиться)  **4. «Мама – обезьянка нас зовёт»**  **и.п.** стоя, руки за спиной  **в.** приседания  **5. «Как хорошо дома»**  Прыжки на двух ногах вокруг себя  **IIIч.** Заключительная ходьба |

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Высоко и далеко» (Прыжки )  «Догоните меня**»**  «Бегите ко мне» | **3 неделя**  «Догони мяч»  «Солнышко и дождик».  «Воробышки и автомобиль». |
| **2 неделя**   * **«**Догони мяч» * «Пузырь» | **4 неделя**   * «Воробышки и автомобиль». * «Догоните меня» |

***Физкультминутка***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  На балконе две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись | **3 – 4 неделя**  **Кузнечики**  Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок.  Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя «Аромат цветов»**

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыха­ние и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

**3 – 4 неделя «Эхо»**

**1 – 2 неделя Упражнение «Вкусное варенье»** (для укрепления мышц языка, развития его подвижности, выработки подъема широкой передней части языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широ­ким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая дви­жение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его бо­ковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх — она должна быть неподвижной.

**Артикуляционная гимнастика**

**3 – 4 неделя Упражнение «Горка»** (для вырабатывания подъема сред­ней части спинки языка, умения быстро менять положение языка).Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  ***«Мы рисовали»***  Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем. | **3 – 4 неделя**  ***“Прогулка”*** Пошли пальчики гулять, А вторые – догонять. Третьи пальчики – бегом, А четвертые пешком. Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал. |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

«Вправо-влево смотрит кошка»

**3 – 4 неделя**

«Рисуем глазами»

**Гимнастика пробуждения:**

**I.В кроватках**

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

- Поворот головы вправо, влево.

- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

**II**. **Возле кроваток**

**«Веселые ножки»**

*Выше ножки! Топ, топ!*

*Веселее! Гоп, гоп!*

*Колокольчик, дон, дон!*

*Громче, громче, звон, звон!*

*Гоп, лошадка, гоп, гоп!*

*Тпру – ру – у, лошадка:*

*Стоп, стоп!*

**III. Дыхательное упражнение «Дровосек».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно влияет на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки».

**Декабрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя**  **КОМПЛЕКС с мешочком**  **Iч.** Ходьба и бег по кругу за воспитателем  **IIч. ОРУ 1. «Передай мешочек»**  **и.п.** стоя на коленях, мешочек в одной руке  **в.**  передать мешочек в другую руку, руки вперёд  **2. «Положи на пол»**  **и.п.** стоя, ноги шире плеч, мешочек в одной руке  **в.** наклон, положить мешочек на пол, встать, наклон – взять мешочек, и.п.  **3. «Присядем»**  **и.п.** стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в одной руке  **в.** присесть, встать, передать мешочек в другую руку, присесть  **4. «Не наступи»**  Мешочек на полу – пряжки рядом с мешочком на двух ногах  **IIIч.** Заключительная ходьба | **3-4 неделя**  **КОМПЛЕКС «Мы Морозы»**  **Iч.** Морозы идут по лесу. Посыпают снегом большие и маленькие деревья. Ходьба по кругу, на носках. Бег лёгкий по кругу.  **IIч. ОРУ 1. Сыплем на землю снежок»**  **и.п.** стоя,руки вниз  **в.** поднимать руки вверх и опускать, встряхивая кистями  **2. Заморозим речку»**  **и.п.** стоя, ноги шире плеч, руки на поясе  **в.** наклоны вперёд, руки к полу  **3. «Дует холодный ветер»**  **и.п.** стоя на коленях, руки ко рту - вдох  **в.**  повороты в стороны – выдох  **4. «На землю падают снежинки»**  Прыжки в разных направлениях  **IIIч.** Заключительная ходьба. |

***Подвижные игры***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Кто дальше бросит» (броса­ние снежков вдаль),  «Поезд». | **3 неделя**  «Перепрыг­ни— не задень» (прыжки через снежные кирпичики),  «Самолеты». |
| **2 неделя**  «Самолеты»  «Пузырь»  «Кто скорее до флажка», | **4 неделя**  «Пузырь».  «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую);  «Птички в гнездышках». |

***Физкультминутка***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **«Лесная лужайка»**  Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимая ноги выше,  Через кустики и кочки,  Через ветви и пенечки.  Кто высоко так шагал,  Не споткнулся, не упал. | **3 – 4 неделя**  Раз, два, три, четыре— Топаем ногами.  Раз, два, три, четыре -Хлопаем руками.  Руки вытянуть пошире – Раз, два, три, четыре.  Наклониться - три, четыре  И на месте поскакать.  На носок, потом на пятку.  Все мы делаем зарядку. |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя «Синьор-помидор»**

И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы на­правлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ре­бер. Пауза. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдо­ху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повто­рить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

**3 – 4 неделя «Осы»**

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Пирожок»** (для укрепления мышц языка, раз­вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до5—10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными.

**3 – 4 неделя Упражнение «Стрельба**» (для укрепления корня языка).  
Четко произносить чередование звуков «к-г».

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **“Прятки”**  В прятки пальчики играли И головки убирали Вот так, вот так, И головки убирали (ритмично сгибаем и разгибаем пальцы.усложнение: поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках) | **3 – 4 неделя**  **“Четыре братца”**  Идут четыре братца навстречу старшему. - Здравствуй, большак! - Здорово, Васька-указка, Мишка-середка, Гришка-сиротка, Да крошка-Тимошка!  (на вторую строчку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим все остальные пальцы) |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

«Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри…»

**3– 4 неделя**

**«Вверх снежинку подними»**

**Релаксация**

**1 – 2 неделя**

"**Дружные дети"**  
     Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

**3 – 4 неделя**

**"Берег"**  
      Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего. « Стойте рядом, стойте вместе. Берег здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте»

Блок здоровья

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **КОМПЛЕКС «Погреемся»**  **Iч.** Идём гулять. На улице холодно. Мороз не велик, а стоять не велит. Ходьба по кругу, на носках. Бег в разном темпе  **IIч. ОРУ 1. «Погреем ручки»**  **и.п.** стоя на коленях, внизу  **в.** поднимать руки перед собой, хлопать в ладоши  **2. «Погреем ножки»**  **и.п.** сидя на полу, ноги в стороны, руки перед собой  **в.** наклон вперёд, хлопнуть ладошками по носочкам ног  **3. «Погреем колени»**  **и.п.** стоя, руки на поясе  **в.** присесть, хлопнуть ладошками по коленям  **4. «Очень холодно стоять, будем прыгать и скакать»**  Прыжки на двух ногах на месте.  **IIIч.** Заключительная ходьба | Комплекс  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.  1. **«СОЛНЫШКО»**  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль  тела.  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.  2. **«ТУК-ТУК»**  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу  Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.  Повторить: 4-5 раз.  3. **«ПРЯТКИ»**  И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу  Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.  «дети спрятались»  Повторить: 4-5 раз.  Ходьба в произвольном направлении, на месте |

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Автомобиль».  «Догонялки с персонажами».  «Пузырь» | **3 неделя**  «Мой веселый звонкий мяч».  «Цыплята и кот».  «Брось и догони» |
| **2 неделя:**  «Самолеты».  «Заинька».  «Воробушки и автомобиль» | **4 неделя**  «Мой веселый звонкий мяч».  «Автомобиль».  «Пузырь» |

***Физкультминутка***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  Зайцы скачут скок-скок-скок!  Да на беленький снежок  Приседают, слушают,  Не идет ли волк.  Раз - согнуться, разогнуться,  Два - нагнуться, потянуться,  Три - в ладоши три хлопка,  Головою три кивка. {Выполняются соответствующие движения) | **3– 4 неделя**  Отдых наш физкультминутка.  Занимай свои места:  Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.  Сели, встали, сели, встали –  Ванькой-встанькой словно стали.  А потом пустились вскачь,  Будто мой упругий мяч. |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

«Надуем цветные шарики»

**3– 4 неделя**

«Насосы»

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Блинчик**» (для выработки умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состо­янии).

Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положе­нии под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не были напря­жены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губане подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не  
высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу .Боковые края языка должны касаться углов рта.

**3– 4 неделя Упражнение «Пирожок»** (для укрепления мышц языка, раз­  
вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

**“Замок”**На дверях висит замок.  
Кто его открыть не смог?  
Мы замочком постучали,  
Мы замочек повертели,  
Мы замочек покрутили  
И открыли!

**3– 4 неделя**

**«Зайка»**

Ушки длинные у зайки

*Пальчики в кулачок*

Из кустов они торчат

*Выставить вверх указательный и средний*

Он и прыгает и скачет

Веселит своих зайчат.

*Шевелить ими в стороны и вперед.*

**Гимнастика для глаз**

1. «День-ночь» Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.
2. «Бабочка» Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).
3. «Далеко-далеко» Подойдите к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

**Релаксация**

**1 – 2 неделя “Холодно – жарко”**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза

**3– 4 неделя**

**«Падают снежинки»**

**Гимнастика пробуждения:**

**Рыбка**

|  |  |
| --- | --- |
| Спят рыбки….  Пошевелили тихонько правым плавничком, | *пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой* |
| Левым плавничком. | *пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой* |
| Отдыхают плавнички. | *расслабление* |
| Поиграем плавничком на спинке. | *лежа на животе, движения спиной влево – вправо* |
| Поиграем хвостиком (кончик хвоста, весь хвостик) | *пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой* |
| Погладим свои чешуйки, | *общее поглаживание* |
| Потянемся – | *потягивание* |
| Проснулись рыбки. | *подъем* |

**Февраль** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **Комплекс**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.  1. «ЧАСИКИ»  И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»  Повторить: 4 раза.  2. «ОКОШКО»  И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.  Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в лок­тях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.  Повторить: 4-5 раз.  3. «МЯЧИК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. | **Комплекс**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому  1. «ПТИЧКИ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опус­тить.  Повторить: 4 раза.  2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.  Повторить: 4—5 раз.  3. «ПРЫГ-СКОК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**   * + 1. «Кот и мыши».     2. «Цыплята и кот».     3. «Воробушки и автомобиль» | **3 неделя**  1. «Самолеты».   1. «Заинька».   3. «Автомобиль» |
| **2 неделя:**   * + - 1. «Кот и мыши».       2. «Не наступи».   3. «Догонялки с персонажами» | **4 неделя**   * + - * 1. «Волшебная дудочка».         2. «Автомобиль».         3. «Воробушки и кот» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  Мы ногами топ-топ!  Мы руками хлоп-хлоп!  Мы глазами миг-миг,  Мы плечами чик-чик.  Раз - сюда, два - туда,  Повернись вокруг себя.  Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.  Раз-два, раз-два,  Заниматься нам пора. | **3 – 4 неделя**  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем  И кружимся потом.(движения в соответствии со словами текста) |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя** ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**3 – 4 неделя**

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик! Вернись!..

Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз — дли­тельный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...».

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*Растирание ладоней.*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

*Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом — на другой.*

**3 – 4 неделя**

**Игра“Наши пальцы”**

Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)  
Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)  
Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)  
Все покажут без подсказки.  
Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)  
Два здоровых бодрячка.  
Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)  
Молчуны, всегда упрямы.  
Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)  
Непоседы и плутишки.  
Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы)  
Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)

**Гимнастика для глаз**

**Жук**

*Дети садятся на пол, вытянув ноги. Большой палец правой руки – это жук. Поворачивать его, следуя тексту. Все движения отслеживать глазами.*

К журавлю жук подлетел, Жук наверх полетел

Зажужжал и запел: ж – ж – ж. И на потолок присел.

Вот он вправо полетел, На носочки мы привстали,

Каждый вправо посмотрел. Но жука мы не достали.

Вот он влево полетел, Хлоп, хлоп, два хлопка,

Каждый влево посмотрел. Так прогнали мы жука.

Жук нам на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

**Релаксация**

**1 – 2 неделя**

**Зайки**

«Хорошо зимой зайчатам, снег лежит кругом, как вата. Если даже упадешь, встанешь, скажешь «Ну и что ж?» Только поздно нам гулять, не велит зайчиха-мать. И зайчатам, и ребятам нужно знать, что ложиться надо рано спать.» Дети прыгают, как зайчики, затем ложатся на ковёр (расслабление).

**3– 4 неделя**

**Кукла**

«Утром куколка проснулась, руки вверх и потянулась, умывалась, одевалась, аккуратно причесалась. Будем с куклой мы плясать, будем в ладушки играть!» Дети повторяют все движения, изображая куклу. (2-3 минуты) Завершается игра словами: «Уложили куклу спать. Приходи ещё играть!».

**Гимнастика пробуждения:**

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*   1. Светит солнышко в окошке   Смотрит в нашу комнату  Мы захлопаем в ладоши  Очень рады солнышку.   1. Разбудили нос,   Разбудили уши.   1. Разбудили рот 2. Разбудили глазки | *Дети просыпаются, хлопают в ладоши*  *потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)* |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. Разбудили руки 2. Разбудили ноги 3. Ну, а чтоб совсем проснуться   Надо сильно потянуться   1. Руки вверх, руки вниз   Чтоб совсем ты не раскис | *рывки руками*  *махи ногами*  *3-4 раза* |

**Третий комплекс (март, апрель, май)**

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца на другой руке.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Март** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **КОМПЛЕКС «Весна пришла» Iч.**  Ходьба по кругу друг за другом, на носках, высоко поднимая колени. Бег врассыпную  **IIч. ОРУ 1. «Греет солнышко теплее, стало в доме веселее»**  **и.п.** стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной  **в.** поднимать руки вверх – погреем ладошки  **2. «Травка зеленеет, и журчат ручьи»**  **и.п.** стоя, ноги шире плеч, руки на поясе  **в.** наклоны вперёд, покачивать руками между ногами  **3. «Выползли из домиков быстро муравьи**  **и.п.** стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз  **в.** присесть, пальчиками перебирать по полу перед собой  **5. «Солнечный лучик на землю упал,**  **Весело лучик на тропке скакал»** прыжки  **IIIч.** Заключительная ходьба  . | **«ПТИЧКИ»**   |  | | --- | | 1«ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»  И.П.: основная стойка.  Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.4-6раз  2«ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»  И.П.: основная стойка.  Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять рыки вверх.4-6раз  3«ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ»  И.П.: основная стойка, руки на поясе.  Выполнение: делать пружинку.  4«ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»  Ходьба за воспитателем.  5«ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»  Упражнение на восстановление дыхания. | |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Брось и догони».  «Достань флажок».  «Лесные жучки» | **3 неделя**  «Поезд».  «Не наступи».  «Догонялки с персонажами» |
| **2 неделя:**  1. «Пузырь».  «Ножки по дорожке».  3. «Воробушки и автомобиль» | **4 неделя**  «Где звенит?».  «Птички летают».  «Автомобиль» |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю

**3 – 4 неделя «Подуй на пальцы»**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Киска умывается»** (для укрепления мышц языка, развития подвижности кончика языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык поочередно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не дви­галась, а язык не сужался.

**3 – 4 неделя Упражнение «Зевок**» (для активизации мышц зева и глотки).  
Позевывать, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  ***Пять пальцев”***  На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, Чтобы брать и чтоб дарить. Их нетрудно сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять!  (ритмично сжимать и разжимать кулачки.на счет – поочередно загибать пальцы на обеих ручках) | **3 – 4 неделя**  ***“Капустка”***  Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трем-трем, Мы капустку жмем-жмем. |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя «Оса»**

Са-са-са — Прилетела к нам оса.

*Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной*.

Су-су-су —

*Проследить движение пальца вверх-вниз.*

Мы видели Осу.

Сы – сы-сы —

*Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом.*

Испугались мы Осы.

**3 – 4 неделя**

**«Далеко – близко»**

**Релаксация**

**1 – 2 неделя *“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

**3 – 4 неделя**

**Солнечный зайчик**

«Смотрит солнышко в окошко прямо в нашу комнату. Мы захлопаем в ладошки – очень рады солнышку!» Солнце посылает нам своего солнечного зайчика. ласково греет шею, спинку, - как будто мамины руки (расслабление). Никак нам не поймать зайчика, убежал он от нас! И нам пора отдыхать.

**Гимнастика пробуждения:**

***«Головастики»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  Мы братья головастики  Любители гимнастики.  Ныряем кувыркаемся,  Всплываем, улыбаемся.  Головастики спешат  Превратиться в лягушат. | Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ноги  Стоя на четвереньках опускаемся на кровать, расслабляемся  Лежа на спине имитируем плавание |
| *II Упражнение возле кровати:*  Все попрыгали в ушат  А потом в болото  Где светило солнце  Ква-ква-ква  Хороша трава | Прыжки (изображая лягушек)  Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плещем на лицо  Приседание |
| *III Закаливание:*  Там летали комары,  Пых, пыхтели от жары | Ходьба и бег по дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Лягушат они боялись,  И за кочками скрывались  И взлетали высоко  Нам поймать их не легко | Продолжительный вдох через нос – присели  Выдох (з-з-з-з) – встаем, машем крыльями |

**Апрель** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **Комплекс (с шишками)**   |  | | --- | | «ПОКАЖИ ШИШКУ»  И.П.: о.с., руки с шишками внизу.  Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину  4-6раз  «БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»  И.П.: о. с., руки опущены.  Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки. 4-6раз  В быстром темпе.  «ПОТЯНУШКИ»  И.П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.  Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.4раза  «ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол. 4-6раз  «БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»  Поскоки на месте.  Ходьба за воспитателем.  20-25 секунд. | | |  | | --- | | «ПОСТУЧИ»  И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.  Выполнение: соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести в стороны.4-6раз  «ПОКАЖИ»  И.П.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам.  Выполнение: выпрямить руки вперед «показали», вернулись в и.п. «спрятали»4-6раз  КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»  И.П.: стоя, кубики опущены.  Выполнение: присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх (делать полное приседание)4-6раз  «ПОСКОЧИ»  Поскоки на двух ногах на месте.  15-20сек.  ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ. | | 4-6раз |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Лошадки».  «Солнышко и дождик».  «Автомобиль» | **3 неделя**  «Лошадки».  «Цыплята и кот».  «Автомобиль» |
| **2 неделя:**  «Заинька».  «К куклам в гости».  «Догонялки с персонажами» | **4 неделя**  «Лошадки».  «Заинька».  «Воробушки и кот» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  Буратино потянулся,  Раз нагнулся, два нагнулся,  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать.*(соответствующие движения)* | **3 – 4 неделя**  Я прошу подняться вас – это «раз»,  Повернулась голова - это «два»,  Руки вниз, вперед смотри это«три».  С силой их к плечам прижать - это «пять».  Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**  «**Деревья шумят»**

**3 – 4 неделя «Подуй на пальцы»**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение** «Чистим зубы» — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка « чистить зубы » изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, нижняя челюсть не двигается. Повторить по 5-6 движений в каждую сторону.

**3 – 4 неделя Упражнение** «Индюк» — приоткрыть рот и широким кончиком языка быстро двигать по верхней губе вперед-назад, произнося звук, близкий к «бл-бл-бл…». Тянуть этот звук 5-7 с.  Сделав сначала глубокий вдох.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

Мы лягушки - попрыгушки, Хлопки по коленям.

Неразлучные подружки.

Животы зеленые Погладить живот

С детства закаленные! Руки в стороны, предплечья

Вверх, пальцы в кулак

Не грустим мы и не плачем Кисти вправо-влево,

Пальцы раскрыты, ладони вперед

Дружим, не ругаемся, Пальцы в «замок»

Целый день по лужам скачем Прыжки на месте на 2-ух ногах

Спортом занимаемся!

**3 – 4 неделя** Осторожно.

Ветер из дома вышел. Руки вверх, махи руками

Постучал в окошко. Постучать кулачком по ладошке.

Пробежал по крыше Пробежаться пальцами по тыльной

стороне ладони

Покачал тихонько ветками черемух Покачивание кистями рук

Пожурил за что-то

Воробьев знакомых Угрожающий жест пальцем

И, расправив гордо молодые крылья.

Полетел куда-то Махи руками, как крыльями

Вперемешку с пылью.

**Гимнастика для глаз**

1.«День-ночь» Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.

2.«Бабочка» Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

3.«Далеко-близко» Подойдите к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

**Гимнастика пробуждения:**

***«Просыпалочка - заряжалочка»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*   1. Добрый день!   Скорей проснись!  Солнцу шире улыбнись!   1. Глазки открываются   Реснички поднимаются   1. Дети просыпаются   Друг другу улыбаются | Потянулись лежа в кровати  Легкий массаж лица  Лежа на спине, повороты головы влево, вправо |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. Что за чудная зарядка   Как она нам помогает  Настроенье улучшает  И здоровье укрепляет.   1. Крепко кулачки сжимаем   Руки выше поднимаем!   1. Сильно – сильно наклонись   Солнцу шире улыбнись! | Растираю ладонями грудную клетку и предплечья  Медленно поднимаем руки вверх, сжимая и разжимая кулачки  Наклон вперед, руки на пояс |
| *III Закаливание:*  По дорожке ты пойди  Грибы, ягоды найди | Ходьба по дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Дышим ровно, глубоко  И свободно и легко!  Потянулись, улыбнулись  Наконец – то мы проснулись.  Добрый день!  Пора вставать,  Заправлять свою кровать. | Глубокий вдох носом, выдох ртом |

**Май** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| |  | | --- | | «**В ЛЕСУ»**  «МАЛЕНЬКАЯ ЕЛОЧКА»  И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.  Выполнение: присесть на корточки, показать руками какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимают руки вверх. «Вот какая елочка выросла большая»3-4раз  «ВЕТЕР В ЛЕСУ»  И.П.: ноги слегка расставлены, руки (ветки) подняты вверх.  Выполнение: наклоны туловища в правую (левую) сторону.4-6раз  «ПОСАДИ СЕМЯЧКО»  И.П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях.  Выполнение: наклон вперед, как можно дальше.4-6раз  «ПОСКОЧИ»  Поскоки на месте.  Ходьба на месте.15-20сек.  Упражнение на восстановление дыхания. | | |  | | --- | | **(с погремушками)**  «ПОКАЖИ»  И.П.: О.С.  Выполнение: присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять погремушку, показать «ВОТ».4-6раз  «ПОДНИМИ ВЫСОКО»  И.П.: сидя, ноги свободно на полу.  Выполнение: поднять погремушку вверх, потрясти и опустить.2-3 раза каждой рукой.  «СПРЯЧЬ»  И.П.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка.  Выполнение: вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.4-6раз  «ПОПЛЯШЕМ»  Выполнение: свободная пляска.15-20сек.  ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ. | |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Солнышко и дождик».  «Достань флажок».  «Воробушки и автомобиль» | **3 неделя**  «Воробушки и автомобиль».  «Ножки по дорожке».  «Лесные жучки» |
| **2 неделя:**  «Солнышко и дождик».  «Не наступи».  «Птички летают» | **4 неделя**  «Воробушки и автомобиль».  «К куклам в гости».  «Солнышко и дождик» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  На зарядку солнышко  Поднимает нас.  Поднимаем руки мы  По команде — раз!  А над нами весело  Шелестит листва.  Опускаем руки мы  По команде — два!  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише  Деревцо все выше, выше. | **3 – 4 неделя**  Губы дружно округляем,  Руки кверху поднимаем.  Губы трубочкой вперед  И руки вперед.  Две сестрицы, две руки,  Левая и правая  Рубят, строят, роют.  Рвут на грядках сорняки  И друг дружку моют.  Две сестрицы, две руки,  Левая и правая  Воду моря и реки  Загребают, плавая. |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя «Аромат цветов»**

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыха­ние и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

**3 – 4 неделя «Осы»**

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Рупор»**

(для укрепления круговой мышцы рта, развития умения округлять губы и удерживать их в таком положении). Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке «о». Верхние и нижние резцы видны.

**3 – 4 неделя**

**Гармошка** (для укрепления мышцы и растягивания подъязычной уздечки). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражне­ния надо стараться открывать рот все шире и дольше удержи­вать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  ***«Мы рисовали»***  Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем. | **3 – 4 неделя**  ***“Прогулка”*** Пошли пальчики гулять, А вторые – догонять. Третьи пальчики – бегом, А четвертые пешком. Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал. |

**Гимнастика для глаз**

**Солнышко**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Солнышко, солнышко!  В небе свети!  Яркие лучики нам протяни! | *Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.* |
| Солнечный лучик быстро скакал  И на плечо он к ребятам попал. | *Вытянуть вперёд правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.* |
| Весело лучик песенку пел.  Каждый себе на плечо посмотрел. | *Повторить тоже с левой рукой.* |
| Солнышко скрылось,  Ушло на покой.  Мы же на место  Встанем с тобой. | *Закрыть глаза.* |

**Гимнастика пробуждения:**

**«Вместе с солнышком»**

|  |  |
| --- | --- |
| Стало солнце просыпаться  Стали детки просыпаться.  Солнцу лучики пустило,  И ребяток разбудило.  Им вставать уже пора,  Ждет их новая игра.  Для ручек, для ножек,  Головки и спинки.  Готовы они к воздушной разминке. |  |
| I Упражнение в кровати:  Все проснулись? Потянулись!  С боку на бок повернулись, -  И на спинку все легли,  Расшатались как могли.  Ручки вверх и ножки вверх,  Пошалить сейчас не грех. | Лежа на спине  Упражнение «жучок» |
| II Упражнение возле кровати:  Сели! Посидели!  Головой повертели  Вправо, влево, вбок, вперед,  А потом наоборот.  Руки вверх подняли  Ими помахали | Приседание  Махи руками |
| III Закаливание:  Все скорее встали  И дружно пошагали.  По траве, по песочку,  По камушкам, по кочкам.  Ножки закаляются,  Детки не пугаются | Ходьба по резиновым коврикам, камушкам, массажным дорожкам |
| IV Упражнение на дыхание:  Вот уже домой пора  Ждут вас дома детвора  Будут детки смелыми,  Ловкими, умелыми  Вырастут большими  Станут вот такими! | Упражнение на дыхание «домик»  Потягиваются |



**Комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Массаж лица «Умывалочка»**

*Умыли котята глаза и носы,* Мягко проводят

пальцамипо векам, носу

*И щёчки, и лобики,*  щекам, лбу,

*Даже – усы.* ещё раз по крыльям носа.

*И доброе слово друг дружке* Поглаживают ладонями

ушки.

*Мяукнули в чистые ушки.*

**Упражнения для рук «Кот царапка»**

*Кот сибирский, кот-царапка* Поочерёдно вытягивают

*Учит деток танцевать*  руки, вперёд мягкими движениями.

*Ну-ка, детки, по команде 1-2-3-4-5*

*Грациозно, незаметно надо лапки поднимать.*

*Левой-правой, левой-правой*, Поочерёдно поднимают

*1-2-3-4-5!* согнутые руки вверх,слегка

наклоняя к руке голову.

**Массаж ног «Молотки»**

*Туки-токи, тук-токи! -* Похлопывают ноги ладонямиснизу вверх.

*Застучали молотки.*

*Туки-туки-туки-точки!-* Поколачивают кулачками.

*Застучали молоточки.*

*Туки-ток, туки-ток!-* Поглаживают кулачками.

*Так стучит молоток.*

**Игра на релаксацию «Греемся»**

По команде ведущего «Греемся!» стоящие в кругу дети начинают двигать, трясти всеми частями тела.

По команде «Лёд!» застывают на месте в определённой позе. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

**Комплекс упражнений для профилактики осанки**

***"Журавлик"***. Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

***"Вырастаем большими".*** Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

***"Мишка косолапый".*** Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

**Сентябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| ПЕТУШКИ»   |  |  | | --- | --- | | 1.«ПЕТУШКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»  И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены.  Выполнение: поднять руки в стороны и опустить. | 5-6раз  «ко-ко-ко» | | «ПЕТУШКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»  И.П.: основная стойка.  Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять рыки вверх. | 5-6раз  «клюю-клю» | | «ПЕТУШКИ ПЬЮТ ВОДУ»  И.П.:ноги узкой дорожкой, руки опущены.  Выполнение: наклоны вперед, руки назад. | 5-6раз | | «ПЕТУШКИ ГРЕЮТ НОЖКИ»  И.П: сидя на полу, руки в упоре сзади.  Выполнение: согнуть ноги в коленях, выпрямить. | 5-6раз  Колени вместе | | «ПЕТУШКИ ЛЕТАЮТ»  И.П.: ноги вместе, руки опущены.  Выполнение: прыжки на двух ногах, со взмахами в чередовании с ходьбой. | 8прыжков-ходьба  2раза | | «ПЕТУШКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»  Упражнение на восстановление дыхания.  -Ходьба за воспитателем по кругу:  Вот шагают петушки  Золотые гребешки.  -Ходьба на носочках.  Желтые сапожки  На высоких ножках. |  | | 1. Стоит в поле теремок,  Он не низок, не высок.  Приглашаются все звери,  Чтоб отметить новоселье.  Воспитатель предлагает отправиться вместе со зверюшками на новоселье в теремок. Обычная ходьба.  Вот лиса вышагивает важно. Ходьба на носках.  Медведь косолапый идет, переваливается. Ходьба на наружной стороне стопы.  Мышка семенит по тропинке. Ходьба мелким шагом.  Серый волк скачет широкими шагами. Ходьба широким шагом.  Спешат звери, торопятся в теремок. Бег в умеренном темпе.  Зайка скачет на новоселье. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Идут зверюшки, торопятся. Ходьба обычная.  Лягушка бежит, торопится, перепрыгивает с кочки на кочку. Прыжки из обруча в обруч. Бегут звери, боятся опоздать. Бег в умеренном темпе.  Выбежали на полянку, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно. Спокойная ходьба.  Ребята, посмотрите, какие у зверюшек есть мячики. Покажем им, как мы умеем заниматься.  ОРУ с малым мячом.  1 И.п.- о.с., мяч в правой руке. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на мяч. 4-5 раз  2 И.п.- стойка, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, внизу. 1- мяч вверх; 2- наклон вправо (влево); 3- мяч вверх; 4- вернуться в исходное положение.6 раз.  3 И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, положить мяч между пяток ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- вернуться в исходное положение. 4-5 раз.  4 И.п.- то же, мяч между ног. 1- раздвинуть ноги как можно шире;2- вернуться в исходное положение. 6 раз.  5 И.п.- о. с., мяч на полу, руки на поясе. Катать мяч правой (левой) ногой.  Зверюшкам очень понравилось новоселье. Встали они в хоровод и спели про теремок песенку. «Как на наше новоселье испекли мы каравай…» |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Бегите ко мне». | | 2. «Догони мяч». | | 3. «Воротца» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Наседка и цыплята». | | 2. «Бегите ко мне». | | 3. «Догони мяч» | |
| **2 неделя:**   |  |  | | --- | --- | | 1. «По ровненькой дорожке». |  | | 2. «Мой весёлый звонкий мяч». |  | | 3. «Не наступи на линию» | | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Наседка и цыплята». | | 2. «Догони мяч». | | 3. «По ровненькой дорожке» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Кошкина зарядка»**  Посмотрите, у окошка  Разминает лапы кошка.  Тянется-потянется,  Малюткой не останется.  Спинку горбит, словно мостик,  Поднимает кверху хвостик.  Когти выпускает,  Царапает, играет.  Ушко лапкой почесала  И тихонечко сказала: «Мяу!»  (Движения выполняются в соответствии с текстом) | Пять весёлых домовых  Показать ладошку с раздвинутыми пальцами.  Праздничною ночью  Разгулялись чересчур,  Поднимать и опускать руки, как бы пугая.  Расшалились очень.  Встав на цыпочки, один  Покружиться на носочках.  Закружились в вальсе,  А второй споткнулся и -  Присесть и прикрыть рукой нос.  Нос себе расквасил.  Третий прыгал до небес,  Прыгать, подняв руки вверх,  С неба звёзды цапал,  сжимая и разжимая пальцы.  А четвёртый топал, как  Покачаться из стороны в сторону, как мишка.  Мишка косолапый.  Пятый пел до хрипоты  Руки к груди – в стороны,  Песенку за песенкой…  отрывая и закрывая рот.  Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать) |

**Упражнения на развитие дыхания**

**«Аромат цветов»**

Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: «А-а-ах!»

**«Корова»**

Дети на выдохе продолжают тянуть: «Му-у-у!..»

**«Лесорубы»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы собраны в «замок». На выдохе сделать наклон, произнося: «Ух!»

Повторить 6-8 раз.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя «Салат»**

Мы морковку *Энергично проводят кулачком*

чистим-чистим, *правой руки по ладони левой.*

Мы морковку трём-трём, *прижимают кулачки к груди и*

*делают ими резкие движения*

*вперёд-назад.*

Сахарком её посыплем *«Посыпают сахарком», мелко*

*перебирая пальчиками.*

И сметанкою польём*. Кулачком делают движения сверху*

*вниз, как бы поливая.*

Вот какой у нас салат,  *Протягивают ладони вперёд.*

Витаминами богат! *Поглаживают ладошкой живот.*

**3 – 4 неделя**

**«Рисунок»**

*Киса кисточку взяла.* Поднимают к плечу согнутую в локте руку, пальцы

*Что рисует нам она?*  сжаты в кулак. «Рисуют», поднимая и опуская руку*.*

*Это дом с высокой крышей.* Соединяют руки над головой, показывая

*На крыльцо котёнок вышел.* «крышу».Вытягивают ладони перед собой.

*Побежит он по дорожке* «Пробегают» пальчиками по бёдрам.

*К полосатой маме-кошке.*

*Вот зелёная трава.* Шевелят пальцами.

*Вот скамейка у пруда.* Кладут ладони друг на друга («скамейка»)

*В небе – круглая луна.* Поднимают руки вверх, соединив указательные и

большие пальцы («луна»).

*Видно, Киске спать пора.*  Кладут ладошки под щёчку.

**Гимнастика для глаз**

*Сел медведь на брёвнышко*, Сидя на стуле, поднимают голову

вверх и водят глазами вправо-влево.

*Стал глядеть на солнышко.*

*- Не гляди на свет, медведь!*

*Глазки могут заболеть!* Прикрывают глаза ладонями.

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя «Мы проснулись»**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.    (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.           (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.  (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.  (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носочках.

**3-4 неделя «Бабочка»**

Спал цветок                            И.п.: сидя на корточках,

                                                   вместе под щекой, глаза

                                                   закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся                И. п.: то же. Медленно открыть

                                                   глаза, опустить руки через

                                                   стороны, встать.

Больше спать                         И. п.: стоя. Повороты головы

не захотел                               вправо-влево, показать

                                                  пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся,       Дети выполняют

Взвился вверх и полетел     движения по тексту.        (2-3 раза)

**Дыхательное упражнение «Кач-кач».**

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Октябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1. **Игра малой подвижности «Тишина**» (ходьба). Дети идут в об­ход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:  Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши.  По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоня­ют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки раз­будили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.  *Упражнение с погремушками*  2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по од­ной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Накло­ниться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. *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.  5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.  6. **Игровое задание «Найдем лягушонка»** (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка). | 1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.  *Упражнения с кубиками*  2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опус­тить кубики вниз, вернуться в исходное положение.  3. *И. п. —* ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклонить­ся, взять кубики, вернуться в исходное положение.  4. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное по­ложение.  5. *И, п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.  6. **Игровое задание «Кошка и птички**». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспита­тель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.  7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Птички и птенчики». | | 2. «Бегите ко мне». | | 3. «Наседка и цыплята» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Попади в круг». | | 2. «Наседка и цыплята». | | 3. «Птички и птенчики» | |
| **2 неделя:**   |  |  | | --- | --- | | 1. «Поймай комара». |  | | 2. «Птички и птенчики». |  | | 3. «По ровненькой дорожке» | | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Попади в круг». | | 2. «Бегите ко мне». | | 3. «По ровненькой дорожке» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«КЛЕН»**  Ветер тихо клен качает,  Вправо, влево наклоняет:  Раз – наклон и два наклон,  Зашумел листвою клен.  (Выполняются наклоны вправо-влево, руки подняты) | **«ЛИСТОЧКИ»**  Мы листики осенние  На ветках мы сидели.  Дунул ветер – полетели.  Мы летели, мы летели  И на землю тихо сели.  Ветер снова набежал и  Листочки все поднял.  Закружились, полетели  И на землю тихо сели. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя «Пирожки»**

Раз, два, три, четыре - Сжимают и разжимают пальцы.

Ловко тесто замесили.

Раскатали мы кружки Трут круговыми движениями

Пирожки с начинкой: ладони друг о друга.

Сладкою малинкой, Поочерёдно хлопают одной

Морковкой и капустой, ладонью сверху по другой.

Очень-очень вкусной.

Из печи достали – Показывают ладошки.

Угощать всех стали. Протягивают обе руки вперёд,

Пахнет в доме пирогами. Разведя их чуть в стороны.

Вот и гости. Все с цветами.

**3 – 4 неделя** **Скачет зайчик**

Ловко с пальчика на пальчик На левой руке все пальцы широко

Скачет зайчик, скачет зайчик. раздвинуты. На правой руке все

Вниз скатился, повернулся пальцы, кроме указ-го, сжаты в кулак

И опять назад вернулся. Указательный палец ритмично

Снова с пальчика на пальчик «прыгает» по пальцам левой руки

Скачет зайчик, скачет зайчик! вверх и вниз.

**Гимнастика для глаз**

**«Ириски от киски»**

В гости к нам явилась киска. *Потереть друг о друга*

Всем она даёт ириски: *средние пальцы рук.*

Мышке, лебедю, жуку, *Прикрыть неплотно глаза*

Псу, зайчонку, петуху. И провести пальцами, не

надавливая сильно на кожу, от

внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые

Это видим мы по лицам. движения зрачками глаз вправо

и влево.

Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши.

Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев

друг о друга.

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя «Солнышко»**

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.       (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.                         (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.   (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.(4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

 Обычная ходьба босиком.

**3-4 неделя «Пробуждение солнышка»**

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

                                       (Повторить 2 раза)

**Ноябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу. *Упражнения на стульях*  2. *И. п.* — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Под­нять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.  3. *И. п. —* сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. Я. гг. — стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.  5. *И. п. —* стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки про­извольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в че­редовании с небольшой паузой.  6**. Игра малой подвижности «Тишина»** Дети идут в об­ход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:  Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши.  По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоня­ют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки раз­будили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. | 1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сиг­нал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.  *Упражнения с флажками*  *2. И. п.* —стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед . Встать, вернуться в исходное положение.,  4. *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.  Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпря­миться, вернуться в исходное положение.  5. *И. п. —* стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.  6. **Игровое упражнение «Поймай комара**». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Мыши в кладовой». | | 2. «Поймай комара». | | 3. «Попади в круг» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Мыши в кладовой». | | 2. «Мыши и кот». | | 3. «Поймай комара» | |
| **2 неделя:**   |  |  | | --- | --- | | 1. «Воробушки и кот». |  | | 2. «Бегите ко мне ». |  | | 3. «Попади в круг» | | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Мыши в кладовой». | | 2. «Бегите ко мне». | | 3. «Попади в круг» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **Зайцы**   |  |  | | --- | --- | | Скачут, скачут во лесочке  Зайцы – серые клубочки. | *Прыжки на месте на 2 ногах* | | Прыг-скок, прыг-скок,  Встал зайчонок на пенёк. | *Прыжки вперёд, назад* | | Всех построил по-порядку,  Стал показывать зарядку. | *Встать прямо* | | Раз – шагают все на месте. | *Шаги на месте* | | Два – руками машут вместе. | *«Ножницы» руками* | | Три – присели, дружно встали. | *Присесть, встать* | | Все за ухом почесали. | *Почесать за ухом* | | На четыре – потянулись  Пять – прогнулись и нагнулись. | *Прогнуться, наклон* | | **Звериная зарядка**   |  |  | | --- | --- | | Раз – присядка, два – прыжок,  И опять присядка,  А потом опять прыжок –  Заячья зарядка. | *Прыжки в чередовании с приседаниями* | | Птичка скачет, словно пляшет,  Птичка крылышками машет. | *Подскоки.*  *Махи руками* | | И взлетает без оглядки –  Это птичкина зарядка. | *Прыжки* | | Белки скачут очень быстро.  Машут хвостиком пушистым. | *Галоп* | | Целый час играют в прятки –  Это Белкина зарядка. | *Закрыть глаза руками* | | А вы так сумеете? | *Открыть* | |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Осень**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер по лесу летал,  Ветер листики считал:  Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с березки золотой,  Вот последний лист с осинки  Ветер бросил на тропинку. | *Плавные волнообразные движения ладонями*  *Загибают по одному пальцу*  *Спокойно укладывают ладони на стол* |

**3 – 4 неделя Каша**

|  |  |
| --- | --- |
| Каша в поле росла,  К нам в тарелку пришла.  Всех друзей угостим,  По тарелке дадим:  Птичке-невеличке,  Зайцу и лисичке,  Кошке и матрешке  Всем дадим по ложке. | *Подняли руки, шевелят пальцами*  *«Идут» пальцами по столу*  *В правой руке мешают указательным пальцем левой руки*  *Загибают по одному пальцу на обеих руках*  *Разжимают кулачки* |

**Гимнастика для глаз**

**Мы топаем ногами**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы топаем ногами:  топ-топ. | *Топают ногами, глаза опущены вниз* |
| Мы хлопаем руками:  хлоп-хлоп. | *Хлопают руками перед собой, взгляд фиксируется на руках* |
| Мы руки поднимаем, | *Пальцы, кроме указательных сжимают в кулаки, поднимают руки, фиксируя взгляд на кончиках указательных пальцев, и прослеживают их движение взглядом (голова неподвижна)* |
| Мы руки опускаем, | *Опускают руки и следят за ними взглядом (голова неподвижна)* |
| Мы руки подаем | *Ставят руки на пояс* |
| И бегаем кругом. | *Выполняют повороты кругом* |

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя «Заинька – зайчишка»**

1. «Заинька, подбодрись,            И. п.: стоя, руки вдоль

     серенький, потянись»            туловища. Приподняться на носки, руки через

                                                         стороны вверх.

2. «Заинька, повернись,              И. п.: стоя, руки на поясе.

    серенький, повернись»           Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Заинька, попляши,                И. п.: то же. Мягкая

     серенький, попляши»            пружинка.

4. «Заинька, поклонись,             И. п.: то же. Наклоны

     серенький, поклонись»         туловища вперед.

5. «Заинька, походи,                    И. п.: то же. Ходьба на

     серенький, походи»                месте.

6. «Пошел зайка                           Ходьба по ребристой

     по мосточку»                            доске.

7. «Да по кочкам,                        Ходьба по резиновым

      да по кочкам»                        коврикам. 3 притопа.

**3-4 неделя «Ветерок»**

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

**Точечный массаж**

**“Умывальная песенка”**

|  |  |
| --- | --- |
| Хуже наказанья – Жить без умыванья. | *Качают головой из стороны в сторону.* |
| Все ребячьи лица Обожают мыться. | *Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз.* |
| Без воды, без мыла –  Всех бы грязь покрыла. | *Растирают ладонями нос.* |
| Чудно, чудно –  Вымыться не трудно! | *Растирают ладонями уши.* |
| Честно-честно –  Чистым быть чудесно! | *Потирают ладони друг о друга.* |
| Теперь нос чистый. | *Прикасаются указательным пальцем к носу.* |
| Теперь рот чистый. | *Показывают пальчиком на рот.* |
| И подбородок чистый | *Прикасаются пальцем к подбородку.* |
| И глазки блестят - | *Прикасаются к внешним уголкам глаз.* |
| Весело глядят. | *Протягивают ладошки вперед.* |

**Упражнения на развитие дыхания**

**Часики**- часики вперед идут,

за собою нас ведут

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1- взмах руками вперед - тик, (вдох)

2 - взмах руками назад так, (выдох) 10 раз

**«Ежик» -** ежик добрый, не колючий,

посмотри вокруг получше

И.п. – основная стойка.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом,

2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот. 7 раз

**«Маятник» -** влево, вправо, влево, вправо,

а затем начнем сначала.

И.п. - руки на поясе (вдох)

1 - наклон вправо (выдох),

2 – и.п. (вдох),

3 - наклон влево (вдох),

4 – и.п.

**«Вырасти большой**» - вырасти хочу скорей,

добро делать для людей.

И.п. – основная стойка

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох),

2 - опустить руки вниз, отпуститься на всю ступню (выдох). Произнести «У-х-х» 5 раз

**Корригирующие упражнения**

**«Ежик вытянулся, свернулся»**

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

**«Ель — елка — елочка»**

Цели: воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь.(Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — едки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полу приседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.)

**«Танец медвежат»**

Цель: укреплять мышцы нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, которые решили потанцевать.

И.п.: положить руки на пояс, выполнять полуприсед. Темп средний.

**«Птица»**

Цели: развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах; укреплять мышечный корсет позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями.

Лечь на живот, опустить руки, пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

**Декабрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.  1. «ЧАСИКИ»  И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»  Повторить: 4 раза.  2. «ОКОШКО»  И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.  Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в лок­тях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.  Повторить: 4-5 раз.  3. «МЯЧИК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. | ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому  1. «ПТИЧКИ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опус­тить.  Повторить: 4 раза.  2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.  Повторить: 4—5 раз.  3. «ПРЫГ-СКОК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Бегите к флажку». | | 2. «Мыши в кладовой». | | 3. «Воробушки и кот» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Кто бросит дальше мешочек». | | 2. «Мыши и кот». | | 3. «Кролики» | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Кролики». | | 2. «Птички и птенчики». | | 3. «Наседка и цыплята» | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Кто бросит дальше мешочек». | | 2. «Бегите к флажку». | | 3. «Наседка и цыплята» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| |  |  | | --- | --- | | **Кошкины повадки**  Полюбуемся немножко,  Как ступает мягко кошка.  Еле слышно: топ – топ – топ,  Хвостик к низу: оп – оп – оп. | *Ходьба на цыпочках с имитацией движений кошки* | | Но подняв свой хвост пушистый,  Кошка может быть и быстрой.  Ввысь бросается отважно,  А потом вновь ходит важно. | *Мягкие прыжки на месте в чередовании с ходьбой* | | |  |  | | --- | --- | | У оленя дом большой.  Он глядит в своё окно. | *Руки над головой – рога.*  *Правая рука над глазами у лба* | | Зайка по полю бежит  И от страха весь дрожит. | *Прыжки на месте* | | Тук – тук, дверь открой,  Там в лесу охотник злой. | *Имитация стука в дверь.*  *Показать назад, за спину.* | | Зайка, зайка, забегай,  Лапу мне давай. | *Пожимаем руки* | |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя** Кто стучит за окном?

Дождь идет по траве. *Постукивание пальчиком по ладошке*

Кто шуршит за окном?

Ветер в мокрой траве*. Покачивание кистями рук*

Кто журчит за окном?

Ручейки, ручейки. *Волнообразные движения кистями*

Кто кричит за окном?

Стая птиц у реки *Махи руками, как крыльями.*

Кто молчит за окном*? Палец к губам.*

Там никто не молчит!

**3 – 4 неделя** Этот пальчик – дедушка, *Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук*.

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я. Ура!

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик – уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В игры нам играть пора!

**Гимнастика для глаз**

**Солнышко**

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко, солнышко!  В небе свети!  Яркие лучики нам протяни! | *Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.* |
| Солнечный лучик быстро скакал  И на плечо он к ребятам попал. | *Вытянуть вперёд правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.* |
| Весело лучик песенку пел.  Каждый себе на плечо посмотрел. | *Повторить тоже с левой рукой.* |
| Солнышко скрылось,  Ушло на покой.  Мы же на место  Встанем с тобой. | *Закрыть глаза.* |

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя «Лесные приключения»  часть первая.**

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**3-4 неделя «Лесные приключения»  часть вторая**

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «**Зайчишки-трусишки»**- и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. **«Волчек-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. **«Лисички-сестрички»**- и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Январь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, на­бивные мячи); ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с обручем*  2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить об­руч, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуть­ся в исходное положение.  4. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  5. *И. п.* — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.  6. **Игра «Найди свой цвет».** В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сиг­нал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около со­ответствующего кубика. Можно повторить игровое задание. | 1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птич­ки» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  *Упражнения без предметов*  *2. 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.  3. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вер­нуться в исходное положение.  4. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуть­ся руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять пра­вую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.  6. **Игровое упражнение «Поймай снежинку**!». Дети стоят по кру­гу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, пой­мать снежинки (хлопки в ладоши над головой).  7. Ходьба в колонне по одному. |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Найди свой цвет».  «Кролики».  «Мыши, в кладовой» | **3 неделя**  «Найди свое место».  «Кролики».  «Поймай комара» |
| **2 неделя:**  «Найди свой цвет».  «Наседка и цыплята».  «Кто бросит дальше мешочек» | **4 неделя**  «Найди свое место».  «Мыши в кладовой».  «Попади в круг» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Самолет»**  Руки ставим все вразлет  Появился самолет.  Мах крылом туда-сюда  Делай «раз» и делай «два».  Раз и два, раз и два!  Руки в стороны держите,  Раз и два, раз и два!  Опустили руки вниз,  И на место все садись! | **«Ракета»**  А сейчас мы с вами, дети.  Улетаем на ракете.  На ножки поднимись,  А потом руки вниз.  Раз, два, три, четыре –  Вот летит ракета ввысь!  ( 1-2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты», 3-4 – О.С.) |

**Пальчиковая гимнастика**

**1-2 неделя**  *«СНЕЖОК»*

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с боль­шого.)*

Мы с тобой снежок слепили.  *(«Лепят», меняя положение ладоней.)*

Круглый, крепкий, *(Показывают круг, сжимают ладони,*

очень гладкий.  *гладят одной ладонью другую.)*

И совсем-совсем не сладкий. *(Грозят пальчиком.)*

Раз — подбросим. *(Подбрасывают вообра­жаемый снежок.)*

Два — поймаем. *(Ловят воображаемый сне­жок.)*

Три — уроним *(Роняют воображаемый сне­жок.)*

И... сломаем. *(Топают.)*

**3-4 неделя**

Сколько птиц в кормушке нашей *(Ритмично сжимают и*

*разжимают ку­лачки.)*

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей, (*На каждое название птицы*

Шесть щеглов и голубей, *загибают по одному пальчику.)*

Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило зернышек. *(Опять сжимают и разжимают*

*ку­лачки.)*

**Гимнастика для глаз**

**1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот мой флажок качается –  Вот так, вот так, вот так. | *Флажок медленно двигается влево-вправо, движение прослеживается при фиксированном положении головы* |
| Флажок мой поднимается –  Вот так, вот так, вот так. | *Движения флажка вверх-вниз* |
| Вот я флажком моим машу –  Вот так, вот так, вот так. | *Круговые движения флажком* |
| Теперь флажок я опущу,  Тихонько опущу. | *Медленное опускание флажка на парту. Фиксация взора на флажке в течение нескольких секунд* |

**"Снежинки"**

**3-4 неделя**

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

*Дети вправо посмотрели.*

Вот снежинки полетели,

*Дети влево посмотрели.*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал…

*Дети смотрят вверх и вниз.*

Все на землю улеглись.

*Глазки закрываем,*

*Глазки отдыхают.*

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя «Путешествие снежинки» часть первая.**

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. **«Танец снежинок»**- и. п. то же. Кружение на месте на носках.

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**3-4 неделя «Путешествие снежинки»  часть вторая.**

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. **«Клубок снежинок»** - и. п.:  сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. **«Снежинки-самолетики»** - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. **«Метель заметает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. **«Снегопад»**- и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

  Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

**Февраль** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. *Упражнения с погремушками*  2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремуш­ки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.  3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. *И. п. —* сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.  5. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза.  6**. Игровое упражнение «Найди свой цвет»** (кегля, кубик). | 1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на коле­ни; бег вокруг обручей.  *Упражнения с обручем*  *2. И. п. —* ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.  4. *И. п.* — ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.  5. *И. п. —* стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2-3 раза).  6. **Игровое задание «Найди лягушонка**». |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Трамвай».  «Воробушки и кот».  «Мыши в кладовой» | **3 неделя**  «Сбей кеглю».  «Трамвай».  «Кролики» |
| **2 неделя:**  «С кочки на кочку».  «Найди свой цвет».  «Кто бросит дальше мешочек» | **4 неделя**   1. «Сбей кеглю». 2. «Мыши в кладовой» 3. «Найди свой цвет» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **Весёлая игра**  Проведём одну игру:  Все присядем , скажем: «у – у – у»  Быстро встанем, скажем: «а – а – а»  Нам пора уж за дела.  Раз, два – выше голова,  Три, четыре – руки шире.  Пять, шесть – всем присесть.  Семь, восемь – лень прогоним.  Девять, десять – тихо сесть. | **«Буратино»**  Буратино потянулся,  Раз нагнулся, два нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Повстречались**

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!", *На* *каждую строчку соединять поочередно*

Два щенка: "Ав-ав!", *пальцы правой и левой рук, начиная с*

Два жеребенка: Иго-го!", *мизинца.*

Два тигренка: "Ррр!" *На последнюю строчку показать рога,*

Два быка: "Муу!". *вытянув* *указательные пальцы*

Смотри, какие рога. *и мизинцы.*

**3 – 4 неделя Солнышко** - Как светит солнышко летом?  
 *Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.*  
- Как светит солнышко осенью?  
*Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.*  
- Как светит солнышко зимой?  
*Пальцы собираются в щепотку.  
Каждое упражнение повторяется несколько раз.*

**Гимнастика для глаз**

**«Глазки»**   
Глазки смотрят высоко, /посмотреть вверх/  
Глазки смотрят низко, /посмотреть вниз/  
Глазки смотрят далеко, /посмотреть в окно/  
Глазки смотрят близко. /посмотреть друг на друга/

**«С добрым утром»**   
**/**глаза закрыты**/**  
Просыпайся глазок /открыть один глаз/  
Просыпайся другой  /открыть второй глаз/  
Да порадуйся солнышку /широко открыть оба глаза/

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя «В гостях у солнышка»**

(Дети встают на коврик рядом с кроваткой)

1.      **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

  2**.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

 3**.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;темп быстрый. Указание: ноги в коленях не сгибать.

 4. **«Отдыхаем на солнышке»**.  И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный. (переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

**3-4 неделя «Просыпающиеся котята»**

*Выполняют движения по тексту*

 Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Третий комплекс (март, апрель, май)**

**Массаж рук.**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистил стол,  Этот – резал,  Этот – ел,  Ну, а этот лишь глядел! | *Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца; растирание ладоней друг о друга, растирание тыльной поверхности кисти кругообразными движениями; массаж концевых фаланг пальцев рук: зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом.* |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Мы вернулись отдыхать! | *Тонизация точки в центре ладошки большим пальцем другой руки.* |
| Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик прыг в кровать,  Этот пальчик раз зевнул,  Этот пальчик прикорнул,  Этот пальчик уж уснул. | *Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладошки.* |
| Встали пальчики: «Ура!»  В детский сад идти пора. | *Сжимать и разжимать пальцы рук.* |

**Массаж ушей.**

|  |  |
| --- | --- |
| Теперь к ушам мы перейдем,  Их мы немного разотрем,  И лучше слышать мы начнем. | *Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем* |
| Сначала сверху, посередке,  Мы мочку нежно разотрем.  Давайте уши мы потянем,  И убедимся, что же станет; | *Вращательными движениями массируем каждую складку* |
| Сначала вверх, как обезьянки,  И вниз, как у слона.  Вот здорово!  Еще немного покрутить,  И уши можно отпустить! | *Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону. Кругообразные движения вперед, назад.* |

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение № 1. “Перекличка животных”.**

Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

**Упражнение № 2. “Трубач”.**

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

**Упражнение № 3. “Ворона”.**

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

**Упражнение № 4. « Жуки»** Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)

**Корригирующая гимнастика**

**«Черепахи»**

Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук, передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

**«Походи боком»**

Цели: воспитывать и формировать навыки правильной осанки; развивать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп.

И.п.: о.с., Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

**Ножницы»**

Цель: укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.

Давайте представим, что наши ножки— ножницы.

Первый вариант: и.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо «резали», ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза.( Второй вариант: и.п.: лежа на спине.)

**«Стойкий оловянный солдатик»**

Цели: развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.

 Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

 И.п.: стоя на коленях, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Сесть на пятки, отдохнуть. Повторить 3 раза.

**Март** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1**.Игровое упражнение «Поймай комара».** Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.  *Упражнения с кубиками*  *2. И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, ку­бики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  *4.И.п. —* стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуть­ся вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в ис­ходное положение.  5. *И. п. —* лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вер­нуться в исходное положение.  6. *И. п. —* ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному | 1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег врас­сыпную.  *Упражнения без предметов*  2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлоп­нуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное поло­жение.  4. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.  6. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).  7. **Игра «По ровненькой дорожке».** Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с тек­стом, который произносит воспитатель:  По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам,.. В яму— бух!  Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камеш­кам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить. |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Поезд».  «Сбей кеглю».  «Наседка и цыплята» | **3 неделя**  «Кто кричит».  «Найди свой цвет».  «Попади в круг» |
| **2 неделя:**  «Берегите предмет».  «Трамвай».  «Мыши в кладовой» | **4 неделя**  «Кто где кричит».  «Кролики».  «Кто бросит дальше мешочек» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Дети повторяют движения за воспитателем:  Раз - согнуться, разогнуться.  Два - нагнуться, потянуться.  Три - в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре - руки шире.  Пять, шесть - тихо сесть.  Семь, восемь - лень отбросим! | Дети сидят на корточках с опущенными руками. Сначала они медленно встают, поднимают руки и покачивают ими, а затем вновь садятся и опускают руки. При этом рассказывают стихо­творение:  *Наши красные цветки*  *Отрывают лепестки.*  *Ветерок чуть дышит –*  *Лепестки колышет.*  *Наши красные цветки*  *Закрывают лепестки.*  *Головой качают,*  *Тихо засыпают.* |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Лодочка**

|  |  |
| --- | --- |
| Две ладошки прижму  И по морю поплыву.  Две ладошки друзья –  Это лодочка моя. | *Две ладошки соединить «лодочкой», большой палец внутрь.*  *Волнообразные движения руками* |
| Паруса подниму  И морем поплыву. | *Попеременно руки вверх, сжимая пальцы в кулак* |
| А по бурным волнам  Пляшут рыбки тут и там. | *Волнообразные движения руками* |

**3 – 4 неделя На лужке**

|  |  |
| --- | --- |
| На лужок пришли зайчата,  Медвежата и лисята,  Лягушата и волчок. | *При перечислении поочерёдно сгибать пальцы в кулак* |
| На зелёный на лужок  Приходи и ты, дружок. | *Хлопки в ладоши* |
| ***Повторить с другой рукой*** | |

**Гимнастика для глаз**

**«Кот»**   
Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт /закрыть по очереди оба глаза/  
Кот играет в «Жмурки» /крепко зажмуриться/  
-С кем играешь, Васенька?  
-Мяу, с солнцем красненьким! /открыть оба глаза/

**«Качели».**   
Есть качели на лугу:  
Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть глазами вверх, вниз/  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть вверх, вниз/

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя «Веселый зоопарк»**

  1.«**Звери проснулись».**  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (волк)

  2.«**Приветствие волчат**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

  3**.«Филин».** И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

       4**.«Ловкие обезьянки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

       5**. « Сделать вдох носом»**. На выдохе пробно тянуть  «м-м-м-м-м»,   одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. (дети выполняют закаливающие процедуры

**3-4 неделя**  **«Забавные котята”**

В кровати

1**) “Котята просыпаются”.** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) **“Потянули задние лапки”.** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) **“Ищут маму-кошку”.** И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4) а) **“Котенок сердитый”** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) **“Котенок ласковый**”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5) **«Котята моют лапки»** И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

6) **«Котята умываются»** И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз).  Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

**Апрель** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец). *Упражнения с кольцом (кольцеброс)*  2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.  3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в ис­ходное положение.  4. *И. п. ~* стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.  6. **Игровое задание «Найдем цыпленка».** | 1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  *2. И. п.—* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.  3. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в ис­ходное положение.  4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить­ся вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.  6. **Игра «Найди свой цвет».** |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | «Лохматый пес». | | «С кочки на кочку». | | «Береги предмет» | | **3 неделя**   |  | | --- | | «Найди, что спрятано». | | «Береги предмет». | | «Мыши в кладовой» | |
| **2 неделя:**  «Лохматый пес».  «Сбей кеглю».  «Кролики» | **4 неделя**   |  | | --- | | «Найди, что спрятано». | | «Найди свой цвет». | | «С кочки на кочку» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Индюк»**  Ходит по двору индюк  Среди уток и подруг.  Вдруг увидел он гуся,  Рассердился.  Сгоряча затопал,  Крыльями захлопал.  Весь раздулся, словно шар  Или медный самовар.  Затряс бородою,  Понесся стрелою. | На болоте две подружки  Две зеленые лягушки  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись  И обратно возвращались. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Мальчик – пальчик**

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчик-пальчик  Где ты был? | *Кулак сжат, шевелим большим пальцем* |
| С этим братцем  В лес ходил. | *Разгибаем указательный палец* |
| С этим братцем  Щи варил. | *Разгибаем средний палец* |
| С этим братцем  Кашу ел. | *Разгибаем безымянный палец* |
| С этим братцем  Песни пел. | *Разгибаем мизинец* |

**3 – 4 неделя Коготочки**

|  |  |
| --- | --- |
| У Кошкиной дочки  На лапах коготочки. | *Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони* |
| Ты их прятать не спеши,  Пусть посмотрят малыши! | *Большой палец спрятать в кулак* |
| Мяу! | *Сказать «мяу» и выпустить «когти»* |

**Гимнастика для глаз**

**«Солнышко».**   
/Глаза закрыты/  
Утром солнышко проснулось, /открыть глаза/  
Потянулось, улыбнулось, /поморгать/  
И, отбросив одеяло,  
На зарядку побежало. /крепко зажмуриться/  
Дождиком умывалось,  
Облачком вытиралось,  
А когда умылось – ярче засветилось. /широко открыть глаза/

**«Часы»**   
Большие часы идут: тик-так. /медленно вращать глазами влево и вправо/  
Маленькие часы идут: тик-так, тик-так. /вращать быстрее/  
А маленькие ручные часики идут: тик-так, тик-так, тик-так./поморгать/

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя «Мишки»**

**I.  В кроватках**

1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись!  (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)

Он стучит в твоё окно.

**II.  Возле кроваток**

Мишка рассердился и ногою топ… (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт… (Ходьба и бег под музыку)

**III.  Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

**IV. П/и «Мишка»**

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка:  Кто здесь песни распевал?

 Кто мне спать не давал?

 Догоню, догоню…

**3-4 неделя «Мишка»**

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё

На живот ты повернись-

Слева, справа осмотрись

Твои лапки отдыхают

И друг с другом поиграют

«Отдыхаем».. И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Медвежата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

**Май** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| Говорит цветку цветок:  Подними-ка свой листок.  (Дети поднимают и опускают руки.)  Выйди на дорожку  Да притопни ножкой.  (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)  Да головкой покачай  Утром солнышко встречай.  (Вращение головой.)  Стебель наклони слегка —  Вот зарядка для цветка.  (Наклоны.)  А теперь росой умойся,  Отряхнись и успокойся.  (Встряхивания кистями рук.)  Наконец готовы все  День встречать во всей красе.  Давай с тобой попрыгаем  И ножками подвигаем.  Раз прыжок и два прыжок,  Поактивнее, дружоку  (Прыжки на месте.)  Всё, закончилась зapядк a -  Мы пройдёмся для порядка.  (Ходьба на месте.)  **2 неделя** (добавить в комплекс)  Тень - тень - потетень,  Села кошка под плетень.  ( сидим на корточках )  Налетели воробьи.  ( машем ручками, как крыльями )  Хлопни им в ладошки  (хлопаем в ладошки )  Улетайте, воробьи,  Берегитесь кошки.  ( грозим пальчиком ) | Динь-динь  Динь-динь, динь-день  Начинаем новый день- (Шагаем на месте.)  Дили, дили, дили, дили  Колокольчики будили  (Руки на поясе, повороты влево-вправо)  Всех зайчат, всех ежат  (Руки на поясе, наклоны влево- вправо)  И воробышек проснулся, (Прыжки на месте.)  И зайчонок встрепенулся- (Приседания.)  На зарядку, кто вприпрыжку (Прыжки с ноги на ногу.)  Кто вприсядочку, (Приседания.)  Через поле напрямик (Бег на месте.)  Прыг-прыг-прыг-прыг- (Прыжки на месте.)  Дышим носом глубоко  Дышим носом глубоко-  Поднимаемся легко. (Приседания.)  Наклоняемся вперёд  Прогибаемся назад.  Как деревья ветер гнёт  Так качаемся мы в лад- (Наклоны взад-вперёд.)  Головой теперь покрутим-  Так мы лучше думать будем.  Поворот и поворот,  А потом наоборот. (Вращения головой в стороны.)  Встанем, дети, на носочки - (Потягивания — руки вверх.)  На зарядке ставим точку.  **4 неделя** (добавить в комплекс)  На поляне два жука  Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе)  Правой ножкой топ, топ! (топаем правой ножкой)  Левой ножкой топ, топ! ( топаем левой ножкой)  Ручки вверх, вверх, вверх!  Кто поднимет выше всех?  (встаём на носочки, тянемся вверх) |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | «Птички в гнездышках». | | «Кролики». | | «Сбей кеглю» | | **3 неделя**   |  | | --- | | «Кто где кричит». | | «Лохматый пес». | | «Мыши в кладовой» | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | «Птички в гнездышках». | | «Наседка и цыплята». | | «Береги предмет» | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Птички в гнездышках». | | 2. «Кролики». | | 3, «Береги предмет» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже –  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше.  И легко – легко подымем.  Раз, два, три, четыре, пять,  Топаем ногами,  Раз, два, три, четыре, пять,  Хлопаем руками. | Руки в стороны, согнули,  Согнули, вверх подняли, помахали,  Спрятали за спину их,  Оглянулись: через правое плечо,  Через левое еще.  Дружно присели, пяточки задели,  На носочки поднялись,  Опустили руки вниз. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Крокодил**

|  |  |
| --- | --- |
| Крокодил ждёт гостей,  Пасть его полна гвоздей. | *Сжимать и разжимать пальцы в кулак* |
| Я спросил у крокодила:  -Здесь овца не проходила? | *Раздвигают указательный, средний и безымянный пальцы* |
| А злодей лежит на дне  И подмигивает мне. | *Растирают ладонь о ладонь* |

**3 – 4 неделя Пироги**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы печём отличные  Пироги пшеничные. | *«Пекут пироги», меняя ладошки местами* |
| Кто придёт к нам продавать  Пироги отличные. | *Трут ладони друг о друга* |
| Папа, мама, брат, сестра,  Пёс лохматый со двора. | *Поочерёдно загибают пальцы, начиная с большого* |
| И другие, все кто может,  Пусть приходит с ними тоже. | *Сжимают и разжимают пальцы* |

**Гимнастика для глаз**

**«В лесу»**   
Ходит солнышко по кругу, /вращение глаз/  
Дремлет олениха. /глаза закрыты/  
Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо./открыть глаза/  
Мы походим по опушке и найдем тропинку. /посмотреть вниз/  
Вот сорока на верхушке/посмотреть вверх/  
Клювом чистит спинку.

**Заяц серый**

|  |  |
| --- | --- |
| Заяц серый, заяц серый,  Ты куда за лыком бегал? | *Быстро моргать глазами* |
| Заяц серый отвечал:  «Я не бегал, я скакал» | *Наклон головы вперёд с закрытыми глазами* |
| Заяц серый , заяц серый,  Ну а где же ты обедал? | *Быстро сжимать и разжимать глаза* |
| Заяц серый отвечал:  «Я сегодня голодал» | *Наклон головы вправо, влево.*  *Закрыть глаза ладонями.* |

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя**  ***«Кисонька - мурысонька»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  На скамейке у окошка  Улеглась и дремлет кошка.  Киска глазки открывай!  День зарядкой начинай!  Захотела наша кошка  Когти поточить немножко. | *Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове*  *Открывают глаза, обвести глазами комнату*  *Лежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения* |
| *II Упражнение возле кровати:*  Кошка хвостиком махнет  Спинку плавно разогнет | *Повороты головы влево, вправо*  *Наклоны вперед, назад, руки вверх* |
| Кошка умывается,  Лапкой утирается | *Имитация движений .* |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Спинку выгибает.Нас она не знает! | *Стоя на коленях, выгибают спинку – вдох- выдох (звук ш-ш-ш)* |

**3-4 неделя «Забавные котята”**

В кровати

1**) “Котята просыпаются”.** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) **“Потянули задние лапки”.** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) **“Ищут маму-кошку”.** И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4) а) **“Котенок сердитый”** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) **“Котенок ласковый**”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5) **«Котята моют лапки»** И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

6) **«Котята умываются»** И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз).  Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.



**Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь,)**

**Массажный комплекс**

**Самомассаж рук «Плотник»**

Мастер в руки взял фуганок, *Поглаживать левую руку*

Остро наточил рубанок, *от плеча к кисти 4р., другую.*

Доски гладко остругал, *Разминать левую руку.*

Взял сверло, шурупы взял, *Разминать руки*

Доски ловко просверлил, *круговые дв-я пальцами*

Их шурупами свинтил, *от плеча к кисти*.

Поработал долотом, *Поколачивание по левой руке*

Сколотил всё молотком *по правой*.

Получилась рама - *Быстро перебирая пальцами*

Загляденье прямо! *пройти по рукам.*

Прекрасный тот работник *Погладить руки*.

Зовётся просто: плотник.

**Корригирующие упражнения**

**Игра-упражнение «Жучок на спине**»

*Цель:*формировать правильную осанку.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты, Что увас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

**«Самолет-1»**

***Цели:*** укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны («полетели самолеты»). Удерживать позу 5— 10 с, затем отдохнут. Повторить 3 раза.

**«Самолет-2»**

*Цели:*укреплять мышцы туловища; мягко воздействовать на функции вестибулярного аппарата; формировать навыки правильной осанки.

*Первый вариант:*и.п.: о.с. ребенок, разводя руки в стороны, поднимает их на уровень плеч. Выполнять повороты в стороны.

*Второй вариант: п.п.:*пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

***«*Паровозик»**

***Цели:*** формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение ***(второй вариант:*** движение назад).

Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.

**Дыхательная гимнастика.**

**Загони мяч в ворота**

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

**Лягушка**

Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».

Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а»

Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

**Сентябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **Загадка**  Чик-чирик,  К зернышкам прыг!  Клюй, не робей! Кто это?  Дети. Воробей.  Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.  Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).  Ходьба на носочках (10 секунд).  Медленный бег (15 секунд).  Быстрый бег (15 секунд).  Ходьба друг за другом (10 секунд).  Построение в круг.  **Дыхательное упражнение «Ах!».**  Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.    **Упражнение «Воробышки машут крыльями».**  Исходная пози­ция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».  **Упражнение «Спрятались воробышки».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опус­тить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную по­зицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».  **Упражнение «Воробышки дышат».**  Исходная позиция: стоя, но­ги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальца­ми по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.  Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».  **Упражнение «Воробышки греются на солнышке».**  Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. По­вернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повто­рить 5 раз. Темп быстрый.  Индивидуальные указания.  **Упражнение «Воробышки радуются».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.  Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».  **Заключительная часть**  Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).  ***Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».***  Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд). | **«В гостях у солнышка»**  **Воспитатель.** Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня. А знаете ли вы почему?  Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.  **Проводится игра «Солнечный зайчик».**  **Воспитатель.** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ла­донями: на лбу, на носу, но ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.  Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).  Бег врассыпную (15 секунд).  Ходьба в колонне по одному (15 секунд).  Построение в круг.    **Упражнение «Улыбнись солнышку».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую но­гу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуть­ся. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повто­рить 3 раза.  Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».  **Упражнение «Играем с солнышком».**  Исходная позиция: си­дя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Пово­рот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в ис­ходную позицию. Повторить 5 раз.  Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».  **Упражнение «Играем с солнечными лучами».**  Исходная пози­ция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в сторо­ны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.  Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».  **Упражнение «Отдыхаем на солнышке».**  Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.  Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Ребятишкам радостно».**  Исходная позиция: но­ги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.  Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».  **Заключительная часть**  Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).  ***Подвижная игра «Солнышко и дождик».***  По команде: «Сол­нышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседа­ют. Игра повторяется 2 раза.  Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).  ***Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко»***  (15 секунд).  Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Самолёты». | | 2. «Попади в круг». | | 3. «С кочки на кочку» | | **3 неделя**   |  | | --- | | I. «Зайцы и волк». | | 2. «Цветные автомобили». | | 3. «Самолёты» | |
| **2 неделя:**   |  |  | | --- | --- | | 1. «Цветные автомобили». | | | 2. «Самолёты». |  | | 3. «Птички и птенчики» | | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Пастух и стадо». | | 2. «Зайцы и волк». | | 3. «Птички и птенчики» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Наши алые цветки  Распустили лепестки.  Ветерок чуть дышит,  Лепестки колышет.  Наши алые цветки  Закрывают лепестки  Тихо засыпают  Головой качают. | Руки подняли и покачали – Это деревья в лесу.  Руки нагнули, кисти встряхнули –  Ветер сбивает росу.  В стороны руки, плавно помашем-  Это к нам птицы летят  Как они сядут, тоже покажем-  Крылья сложили назад |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя *«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»***

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики, начиная с большого)*

Будем листья собирать. (*Сжимают и разжимают кулачки.)*

Листья березы, *(Загибают пальчики, начиная*

Листья рябины, *с большого)*

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем. *(«Шагают» по столу пальчиками.)*

**3 – 4 неделя**

У Лариски — *(По очереди разгибают пальчики из*

Две редиски. *кулачка, начиная с большого, на одной*

У Алешки — *или обеих руках.)*

Две картошки.

У Сережки-сорванца —

Два зеленых огурца.

А у Вовки —

Две морковки.

Да еще у Петьки

Две хвостатых редьки.

**Гимнастика для глаз**

**Две птички**

|  |  |
| --- | --- |
| Летели две птички, | *Поднимают руки, вытянув указательные пальцы, вверх до уровня глаз; прослеживают их движение глазами* |
| Собой невелички. | *Сведенные пальцы отводят вправо-влево, прослеживая их движение глазами* |
| Как они летели,  Все люди глядели. | *Выполняют круговые движения пальцами*  *Прослеживают их движение глазами* |
| Как они садились, | *Опускают пальцы на стол, прослеживают их движение глазами* |
| Все люди дивились. | *Широко раскрывают глаза* |

**Гимнастика пробуждения:**

Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез.

(произносить, пока дети просыпаются)

**1-2 неделя**

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.

3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И. П., вдох (через нос).

4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И. п. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6.«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

**3-4 неделя**

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.

2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.

4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

5. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.

**Октябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **«Киска»**  Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:  *Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки востры.*  Дети. Киска.  Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.  Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.  Ходьба обычная за киской(15 секунд).  Ходьба на носочках (15 секунд).  Бег обычный (15 секунд).  Ходьба (10 секунд). Построение врассыпную.    **Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».**  Исход­ная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.  Указание детям: «Не делайте резких движений головой».  **Упражнение «Кошечка показалась, затем спряталась».** Исход­ная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на коле­ни, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную по­зицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Кошечка дышит».**  Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе про­тяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.  Указание детям о дыхании.  **Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».**  Исходная по­зиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Вы­гнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Сильно выгибайте спину».  **Упражнение «Кошечка отдыхает».**  Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Заключительная часть**  Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд).  Ходьба обычная (15 секунд).  Несколько раз зевнуть и потянуться.  Дети вслед за кошкой возвращаются в группу. | **«Гуси»**  Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.  Дети. Га-га-га.  Воспитатель. Ну, летите же сюда!  Ребята собираются около воспитателя.  Воспитатель.  Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассып­ную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)  Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)  Построение врассыпную.    **Упражнение «Гуси гогочут».**  Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. По­вторить 5 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Выпрямите спину».  **Упражнение «Гуси шипят».**  Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».  **Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».**  Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную пози­цию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Выпрямите спину».  **Упражнение «Спрятались гуси».**  Исходная позиция: стоя, но­ги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Радуются гуси».**  Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед —назад), чередовать с ходьбой. Повто­рить 3 раза. Темп быстрый.  **Упражнение «Гуси устали».**  Исходная позиция: стоя, ноги jpa ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.  Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».  **Заключительная часть**  Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси! Дети. Га-га-га! Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!  Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд). Ходьба мелким шагом (20 секунд). Дети возвращаются в группу. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «У медведя во бору». | | 2. «Пастух и стадо». | | 3. «Зайцы и волк» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Лиса в курятнике». | | 2. «Подбрось-поймай». | | 3. «У медведя во бору» | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Подбрось-поймай». | | 2. «У медведя во ору». | | 3. «Пастух и стадо» | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Птичка и кошка». | | 2. «Лиса в курятнике». | | 3. «Подбрось-поймай» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| |  |  | | --- | --- | | Эй, лошадки, все за мной!  Поспешим на водопой! | (*руки вперед, пружинки)* | | Вот река, широка и глубока,  Не достанешь до дна.  А водица вкусна! Пейте!  Хороша водица! | *(движения руками, наклон вперед)* | | Постучим копытцем!  Эй, лошадки, все за мной! | (*притопывание)* | | Поскакали домой  Гоп – гоп – гоп– гоп– гоп! | (*прыжки на месте)* | | |  |  | | --- | --- | | Вот мотор включился,  Пропеллер закружился.  Ж – ж – ж – ж – ж | *(вращательные движения руками)* | | К облакам поднялись,  И шасси убрались | *(поднять колени)* | | Вот лес – мы тут  Приготовим парашют.  Толчок, прыжок,  Летим, дружок.  Парашюты все раскрылись,  Дети мягко приземлились. | *(Развести руки в стороны, покачивания. Прыжки, руки в стороны. Приседания.)* | |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя *Сколько у меня игрушек?***

*Там, в углу, лежат игрушки,* Дети попарно соединяют шалашиком пальцы рук.

*Отдыхают в тишине...* Сжимают пальцы в кулачки.

*Пять игрушек в день рожденья* Разжимают пальцы левой

*Подарили гости мне.* руки ладонью к себе.

*Раз — ушастый серый зайка.* Большой палец, мизинец и безы­мянный собирают в щепотку, а указательный и средний подни­мают вверх, как ушки.

*Два — есть дудка у меня.* Изображают пальцами игру на

*Три — сейчас я покажу вам* дудочке, чуть согнув их и пошевеливая ими

*Черногривого коня.* Вытягивают средние и указа­тельные пальцы обеих рук, ос­тальные подбирают, изобража­ют скачку.

*Бурый мишка мой — четыре* Показывают на правой руке четыре пальца, прижав к ладо­ни большой.

*Белка рыженькая — пять.* Прижимают пальцы к ладони на левой руке, начиная с мизинца.

*Только всех моих игрушек* Сжимают и разжимают пальцы

*Мне никак не сосчитать.* на обеих руках.

**3 – 4 неделя *Веселый оркестр***

*Дружно наш оркестр играет*, Дети ритмично изображают.

*Все о музыке он знает.* движения дирижера.

*Нежно скрипочка играет*, Имитируют игру на скрипке

*За собой она зовет.*

*Трубы громко затрубили,* Имитируют кулачками игру на трубе.

*И тарелки в такт забили.* Делают хлопки открытыми ла­донями.

*Следом дудочка дудит,* Имитируют пальцами игру на дудочке.

*И струна гитар звенит.* Имитируют игру на гитаре.

*Барабан вступил, как гром,* Имитируют игру палочками на барабане.

*Всех перекрывает он.* Совершают покрывающие дви­жения руками ладонями

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Для пешеходов, знаем с ранних лет, | *Ритмично закрывают глаза* |
| Всегда горит зеленый свет. | *Широко открывают глаза* |
| А если светофора нет, | *Зажмуривают крепко глаза* |
| Тогда найдем мы «зебру»,  Окрашенную в белый цвет. | *Широко открывают глаза* |
| Идти по ней мы будем осторожно.  Ответьте: как же это можно? | *Кивают головой* |
| Сначала мы глаза налево отведем  И половину улицы с тобою пройдем. | *Отводят глаза влево, фиксируя взгляд на указке педагога* |
| Затем посмотрим вправо мы,  И, если нет машин, то  Сможем мы дорогу перейти. | *Отводят глаза вправо, фиксируя взгляд на указке педагога* |

**САМОЛЁТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Сам, сам самолет.  Тут и там самолет. | *Круговые вращения глаз с опущенными и поднятыми веками* |
| Летит самолет близко,  далеко. | *Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором* |
| Летит самолет низко,  высоко. | *Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором* |

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя «Дождик»**

Капля первая упала — кап! *Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.*

И вторая прибежала — кап! *То же проделать другой рукой.*

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, (*посмотреть глазами вверх, не поднимая головы)*

Намокли лица. Мы их вытирали. (*Вытереть лицо руками, вытянуть ноги*)

Туфли, посмотрите, мокрыми стали. (*Потянуться к носкам ног руками)*

Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем. *(Поднять и опустить плечи)*

От дождя мы убежим (*велосипед)*

Под кусточком посидим. (*сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)*

**3-4 неделя «Добрый день!»**

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

**Ноябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **«Цирковые медвежата»**  Педагог предлагает им отгадать загадку:  *Кто в лесу глухом живет— Неуклюжий, косолапый. Летом ест малину, мед, А зимой сосет он лапу.*  Дети. Медведь.  Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь бы­ли в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы—цирковые медвежата.  Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» за­нять стульчик—«цирковое место».  Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.  Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).  Бег вокруг стульчи­ков (20 секунд).  Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).  ***Дыхательное упражнение «Дуем на лапки».*** Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить2 раза.    **Упражнение «Сильные медвежата».** Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».  **Упражнение «Умные медвежата».**  Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в од­ну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в дру­гую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Медвежата отдыхают».**  Исходная позиция: си­дя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая —закры­та. Повторить 3 раза.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Хитрые медвежата».**  Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в ис­ходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».  **Упражнение «Веселые медвежата».**  Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза.  Показ ребенка.  **Заключительная часть**  ***Упражнение «Устали лапки медвежат».***  Массаж рук и ног— постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).  ***Упражнение «Прощание медвежат с гостями».***  Наклоны впе­ред с глубоким выдохом (15 секунд).  Ходьба по залу (20 секунд).  Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.  Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак. | **«Дрессированные собачки»**  Воспитатель загадывает им загадку:  *В будке спит, Дом сторожит. Кто к хозяину идет, Она знать дает.*  Дети. Собака.  Воспитатель. Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.  Воспитатель надевает маску собачки.  Воспитатель. Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.  Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 се­кунд).)  Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).)  Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).)  Ходьба обычная. (15 секунд).  Построение в круг.  **Упражнение «Собачка приветствует гостей».**  Исходная пози­ция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Накло­нить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повто­рить 6 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».  **Упражнение «Собачка рада детворе».** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти пе­ред грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повто­рить 5 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».  **Упражнение «Собачка веселит гостей».**  Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в ис­ходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».  **Упражнение «Собачка отдыхает».** Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.  Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».  **Упражнение «Собачка прыгает».** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произ­вольное. Повторить 2 раза.  Указание детям: «Собачка прыгает высоко и легко».  **Заключительная часть**  Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).  Бег по кругу за собачкой (15 секунд).  Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:  Я несу суп, суп, суп, А кому? — Псу, псу, псу.Повторить 3 раза.  Дети благодарят собачку за зарядку и уходят в группу. |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Зайка серенький умывается».  «Птичка и кошка».  «Подбрось-поймай» | **3 неделя**  «Найди себе пару».  «Птичка и кошка».  «Зайка серенький умывается» |
| **2 неделя:**  «Перелёт птиц».  «Зайка серенький умывается».  «Птичка и кошка» | **4 неделя**  «Сбей булаву».  «Найди себе пару».  «Перелёт птиц» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Зайцы»**   |  | | --- | | Скачут, скачут во лесочке  Зайцы – серые клубочки  Прыг – скок, прыг – скок –  Встал зайчонок на пенек  Всех построил по порядку  Стал показывать зарядку.  Раз! Шагают все на месте.  Два! Руками машут вместе (ножницы)  Три! Присели, дружно встали.  Все за ушком почесали.  На четыре потянулись.  Пять! Проснулись и нагнулись.  Шесть! Все встали снова в ряд.  Зашагали как отряд! | | Мы с лесной поляны вышли  Поднимаем ноги выше  Через кустики и кочки  Через ветки и пенечки  Очень долго мы шагали  Наши ноженьки устали  Сейчас мы сядем отдохнем  А потом опять пойдем. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1-2 неделя «ИГРУШКИ»**

На большом диване в ряд *(Попеременно хлопают в ладоши и*

Куклы Танины сидят*: стучат кулачками.)*

Два медведя, Буратино, (*Загибают поочередно все пальчики.)*

И веселый Чипполино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Разгибают поочередно пальчики.)*

Помогаем нашей Тане *(Попеременно хлопают в ладоши*

Мы игрушки сосчитать. *и стучат кулачками*.)

**3-4 неделя**

Посчитаем в первый раз*, (Попеременные хлопки ладонями и*

Сколько обуви у нас. *удары кулачками по столу.)*

Туфли, тапочки, сапожки *(На каждое название обуви загибают*

Для Наташки и Сережки, *по одному пальчику, начиная*

Да еще ботинки *с большого.)*

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала - кап! | *Пальцем показывают траекторию ее движения сверху вниз, прослеживая глазами движение пальца* |
| И вторая прибежала - кап! | *То же самое* |
| Мы на небо посмотрели, | *Смотрят вверх* |
| Капельки кап- кап запели, | *Закрывают глаза* |
| Намочились лица.  Мы их вытирали. | *Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев* |
| Туфли - посмотрите -  Мокрыми стали. | *Показывают руками вниз и смотрят* |
| Плечами дружно поведем | *Движение плечами* |
| И все капельки встряхнем. | *Встряхивают кистями рук* |
| От дождя мы убежим, | *Пальчики рук «бегут» по парте в одну сторону, глазами прослеживается их путь* |
| Под кусточком посидим. | *Нагибают голову, прикрывая ее руками* |

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя "Кисоньки"**

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.

А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.

Повернем головку влево и посмотрим, что же там?

А сейчас потянем лапки и покажем коготки. (руки перед собой, сжим-разжим кулачки)

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.

Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.(велосипед)

Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки (руки вытянуть вперед, потереть)

А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,

Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем

Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди. (встать на колени)

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть. (наклоны в стороны)

Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем. (стоя на коленях, приседать)

Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.

Вытянемся и легко, легко подышим.

**3-4 неделя**

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.

3. И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.

4. «Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**«Поиграем с ручками»**

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
   * Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
   * Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
   * Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
   * Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
   * Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Дыхательная гимнастика**

**«Котята и собачки»**

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.

**«Самолёты»**

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».

**«Воздушные шарики»**

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.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

**Корригирующая гимнастика**

***Комплекс «Веселый гномик»***

***Цель)*** корректировать сутулость.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? Вот что он посоветовал.

И.п.: о.р. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п.: о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замок» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями вниз, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.

И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.        ;

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на пояс. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

***«Ах, ладошки, вы ладошки!»***

*Цели:* формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.

***Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...***

И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

***Комплекс «Буратино»***

*Цель:* формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас- Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.

Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз.

-  Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.

***«Малые качели»***

*Цели:*тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10раз.

**Декабрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **«Веселые обезьянки»**  Раздает ленточки. Ходьба в колонне (15 секунд).  Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).  Без врассыпную (20 секунд).  Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в круг.    **Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».**  Исходная по­зиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. На­клонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Под­нять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Ленточки к плечам».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.  Указание детям: «Выпрямите спину».  **Упражнение «Обезьянка играет с ленточками».**  Исходная по­зиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 ра­за. Темп медленный. Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».  **Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки».** Ис­ходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спи­ной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево,  руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп уме­ренный.  Указание детям: «Следите за движениями рук».  **Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки».**  Исходная пози­ция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.  Индивидуальные указания.  **Упражнение «Обезьянке весело с ребятами».**  Исходная пози­ция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6—8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.  Поощрения.  **Заключительная часть**  Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.  Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).  ***Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»***  (20 секунд).  Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает. | **«Зимушка-зима»**  Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте пока­жем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 се­кунд).)  Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд).)  Радуемся прогулкам на воздухе.  Бег врассыпную (15 секунд).  Ходьба врассыпную (10 секунд).  Построение в круг.    **Упражнение «Падает, падает снег».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в сто­роны, вверх, подняться на носки. Вернуться в исходную пози­цию. Повторить 6 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Хорошо потянитесь».  **Упражнение «Греем руки».**  Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1,2 —вдох. На счет 1, 2, 3,4—выдох. Вернуться в ис­ходную позицию. Повторить 5 раз, темп умеренный.  Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».  **Упражнение «Глазки устали от снега».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. По­моргать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмот­реть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.  Указание детям: «Закройте глазки».  **Упражнение «Холодно»**  Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Со­гнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Детвора рада зиме».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.  Указание детям: «Прыгайте легко».  **Заключительная часть**  Бег по залу врассыпную (20 секунд).  ***Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки».***  На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4— выдох. Повторить 3 раза.  Ходьба по залу врассыпную (15 секунд). |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Котята и щенята».  «Сбей булаву».  «Найди себе пару» | **3 неделя**  «Лошадки».  «Найди, где спрятано».  «Сбей булаву» |
| **2 неделя:**  «Найди себе пару».  «Котята и щенята».  «Самолёты» | **4 неделя**  «Позвони в погремушку».  «Лошадки».  «Найди, где спрятано». |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Давайте мы попрыгаем  И лапками подрыгаем,  И ручками похлопаем,  И ножками потопаем. | Мы веселые матрешки  Ладушки-ладушки  На ногах у нас сапожки  Топотушки-топотушки  Сарафаны наши пестры  Вертушки-вертушки  Мы похожи словно сестры  Ладушки-ладушки. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

Раз, два, три, четыре, (*Загибают пальчики по одному)*

Много мебели в квартире. (*Сжимают и разжимают кулачки.)*

В шкаф повесим мы рубашку, *(Загибают пальчики)*

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидит чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили. (*Попеременно хлопают в ладоши*

Много мебели в квартире. *и стучат кулачками.)*

**3 – 4 неделя**

Раз, два, три, четыре, (*Удар кулачками друг о друга.)*

Мы посуду перемыли: (*Одна ладонь скользит по другой по кругу.)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку *(Загибают пальчики по одному)*

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, *(Одна ладонь скользит по другой.)*

Только чашку мы разбили, *(Загибают пальчики по одному)*

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

Так мы маме помогали. (*Удар кулачками друг о друга.)*

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет,  С ним собрался я в полет. | *Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом* |
| Правое крыло отвел, посмотрел.  Левое крыло отвел, посмотрел. | *Отводят руки попеременно и прослеживают их движение взглядом* |
| Я мотор завожу  И внимательно гляжу. | *Делают вращательные движения руками перед грудью и прослеживают их движение взглядом* |
| Поднимаюсь ввысь, лечу.  Возвращаться не хочу. | *Встают на носочки и выполняют махи руками* |

**Гимнастика пробуждения:**

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**1-2 неделя**

Наконец – то мы проснулись, *Протирают глаза кулачками.*

Сладко, сладко потянулись, *Потягиваются.*

Чтобы сон ушел, зевнули, *Зевают.*

Головой слегка тряхнули*. Покачивают головой из стороны в сторону.*

Плечи поднимали, *Поднимают плечи.*

Ручками махали, *Руки перед грудью, «ножницы».*

Коленки сгибали, *Согнуть ноги в коленях.*

К груди прижимали. *Обхватить руками ноги, прижать.*

Носочками подвигали, *Носки на себя, от себя поочередно.*

Ножками подрыгали. *Вытянуть ноги, потрясти ими.*

Не хотим мы больше спать *Пальчиками или ладошками показать.*

Будем весело играть *Хлопки в ладоши.*

**3-4 неделя**

1. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.

2. И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. То же влево.

4. И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.

6.«Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возращение в и. п. - вдох.

**Январь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| Мы поставили пластинку  Мы поставили пластинку  И выходим на разминку. (Шагаем на месте.)  На зарядку, на зарядку,  На зарядку становись!  Начинаем бег на месте, (Бег на месте.)  Финиш — метров через двести!  Раз! Раз – два, раз — два,  Раз — два, раз — два,  Раз – два, раз – два,  Ниже, дети не ленитесь,  (Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)  Поклонитесь, улыбнитесь,  Выдох, вдох, выдох, вдох.  Мы ладонь к глазам приставим,  (Повороты туловища влево-вправо.)  Ноги крепкие расставим,  Поворачиваясь вправо,  Оглядимся величаво.  Раз — два!  Хватит — хватит, прибежали,  Потянулись, подышали!  (Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)  Вот мы руки развели, (Развели руки в стороны.)  Словно удивились.  И друг другу до земли  В пояс поклонились! (Руки опустили.)  Наклонились, выпрямились. (Наклоны туловища.)  И налево надо тоже  Поглядеть из-под ладошек.  И — направо.  (Повороты туловища.)  И еще  Через левое плечо!  Хватит.  Выдохнуть, вдохнуть.  (Шагаем на месте.)  На зарядку  На зарядку солнышко  (Шагаем на месте.)  Поднимает нас,  Поднимаем руки мы  (Руки вверх-вниз.)  По команде Раз!  А над нами весело  Шелестит листва.  (Наклоны туловища влево-вправо.)  Опускаем руки мы  По команде Два!  (Шагаем на месте.) | На зарядку дружно встали  Мы опять сидеть устали,  На зарядку дружно встали.  Руки в боки, смотрим вправо.  Поворот налево плавный.  (Повороты корпуса в стороны.)  Поднимаем мы колени,  Занимаемся без лени.  Поднимаем их повыше.  Может быть, коснёмся крыши?  (По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)  Наклоняемся до пола.  Прогибаемся поглубже.  Вправо-влево три наклона.  Повторяем снова дружно.  (Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)  От души мы потянулись,  (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  И на место вновь вернулись.  (Дети садятся.)  На зарядку становись!  На зарядку становись!  Вверх рука, другая вниз!  (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)  Повторяем упражненье,  Делаем быстрей движенья.  (Руки перед грудью, рывки руками.)  Раз — вперёд наклонимся.  Два — назад прогнёмся.  И наклоны в стороны  Делать мы возьмёмся.  (Наклоны вперёд, назад и в стороны.)  Приседания опять  Будем дружно выполнять.  Раз-два-три-четыре-пять.  Кто там начал отставать?  (Приседания.)  На ходьбу мы перейдём,  (Ходьба на месте.)  Заниматься вновь начнём.  (Дети садятся.)  Раз, два, три!  Раз, два, три!  Раз, два, три!  Сели и привстали.  Раз, два, три!  Раз, два, три!  Ноги крепче стали.  Вот так, вот так!  Сели и привстали.  Малыши, малыши —  Дружные ребятки.  Малыши, малыши  Сделали зарядку. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Лиса в курятнике». | | 2. «Цветные автомобили». | | 3. «Найди и промолчи» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Найди себе пару». | | 2. «Зайка серый умывается». | | 3. «Снежки» | |
| **2 неделя:**   |  |  | | --- | --- | | 1. «Снежки». |  | | 2. «Санный поезд». |  | | 3. «Катание по скользкой дорожке» | | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Позвони в погремушку». | | 2. «Снежки». | | 3. «Катание по скользкой дорожке» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Эй! Попрыгали на месте.  Эх! Руками машем вместе.  Эхе-хе! Прогнули спинки,  Посмотрели на картинки.  Эге-ге! Нагнулись ниже  Наклонились к полу ближе.  Повертись на месте ловко.  В этом нам нужна сноровка. | Руки к верху поднимаем,  А потом их отпускаем,  А потом их разведем,  И к себе скорей прижмем,  А потом скорей-скорей  Хлопай, хлопай веселей. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя *Погреем пальчики***

*Снег руками собирали,*

*Наши пальчики устали.* Энергично сжимают и разжи-

*Мы их будем растирать,* мают пальцы обеих рук.

*Мы их будем согревать.* Энергично потирают ладонь о

*Чтобы стали горячее,* ладонь.

*Энергично разминать.* Делают массирующие движения

пальцами.

**3 – 4 неделя *Снеговик***

*Давай, дружок, смелей, дружок*, показывают, как лепят снеговика

*Кати по снегу свой снежок.*

*Он превратится в снежный ком* Показывают большой ком

*И станет ком снеговиком.* Руки на пояс, качают головой

*Его улыбка так светла!* улыбаются

*Два глаза, шляпа, нос, метла,* показывают глаза, голову, нос

*Но солнце припечёт слегка -* руку вверх, раздвинув пальцы, прикладывают ладонь ко лбу, смотрят вверх

*Увы, и нет снеговика!* разводят руки в стороны

**Гимнастика для глаз**

Смотрит вправо – никого, *Резко переводят взгляд впра-*

Смотрит влево – никого. *во-влево.*

Раз-два, раз-два – *Выполняют круговые враще-*

Закружилась голова. *ния глазами*

Глазки закрывали, *Закрывают глаза*

Глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза, *Резко переводят взгляд*

Вверх посмотрим, да-да-да. *вверх-вниз*

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза, *Мягко поглаживают веки*

Отдыхать пришла пора. *указательными пальцами*

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя «Забавные котята»**

*I Упражнение в кровати:*

1. «Котята просыпаются» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднимают правую руку, затем левую, потянуться
2. «Потянули задние лапки» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить
3. Ищут «Маму кошку» И.п. лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой вправо – влево в и.п.
4. ) «Котенок сердитый» И.п. стоя на четвереньках Приподняться, вытянуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»

б) «Котенок ласковый» И.п. стоя на четвереньках Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом

*II Упражнение возле кровати:*

1. «Котята кивают головой» И.п. о.с. руки на поясе 1 – наклоны головы влево, сказать «мур», 2 – и.п., 3- то же в другую сторону.
2. «Котята сердятся» И.п. о.с. 1 – нагнуться вперед, вытянуть руки, показать «коготки», сказать «ш-ш»

*Упражнение на дыхание:*

1. «Вежливые котята» И.п. о.с. руки на поясе 1 – и.п. вдох, 2 – присесть, повернуться в сторону, сказать «мяу», 3-0и.п. вдох, 4 – то же влево
2. «Котята ловят бантик» И.п. о.с. руки опущены В. 1 – и.п. вдох, 2 – прыжок с хлопком вверх, сказать «хлоп»

**3-4 неделя**

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,

Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

А теперь мы с вами, дети, поедем на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,

Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.

Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.

Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.

Разбудим наши ротики, сделаем глубокий вдох,

А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

**Февраль** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **«Ежик»**  Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому—отгадайте:  *Лесом катится клубок, У него колючий бок. Он охотится ночами За жуками и мышами.*  Дети. Ежик.  Воспитатель. Правильно; ежик. Мы отправляемся в гос­ти к ежику.  Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 се­кунд).) Идем по болоту. (Ходьба на носочках (10 секунд).)  Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).)  Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).)  Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)  Построение в круг.  Воспитатель (показывает игрушечного ежика) .Посмот­рите, а вот и ежик.  Ежик. Здравствуйте, ребятки. Я только что проснулся. Да­вайте вместе сделаем зарядку.  **Упражнение «Ежик потягивается».**  Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через сто­роны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.  Указания об осанке.  **Упражнение «Ежик приветствует ребят».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить го­лову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Не делайте резких движений головой».  **Упражнение «Ежик прячет лапки».**  Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  **Упражнение «Ежик пьет молочко».**  Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».  **Упражнение «Ежик сердится».**  Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. По­вторить 5 раз.  **Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми».**  Исходная пози­ция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгива­ний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.  Указание детям: «Прыгайте легко».  **Заключительная часть**  Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).  Ходьба обычная (20 секунд).  Дети благодарят ежика. | **«Белочка»**  Воспитатель загадывает им загадку:  *Хожу в пушистой шубке, Живу в густом лесу. В дупле на старом дубе Орешки я грызу.*  Воспитатель. Правильно, это белочка.  Воспитатель надевает шапочку белочки и проводит зарядку.  Ходьба в колонне по одному (15 секунд).  Ходьба на носочках (10 секунд).  Ходьба приставным шагом назад (10 секунд).  Бег обычный (20 секунд).  Ходьба врассыпную (10 секунд).  Построение врассыпную.    **Упражнение «Белочка проснулась».**  Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки впе­ред, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Выпрямите спину».  **Упражнение «Белочка моет лапки».**  Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью — «белочка моет лапки». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Белочка грызет орешки».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Вер­нуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Показ ребенка.  **Упражнение «Белочка греется на солнышке».**  Исходная пози­ция: лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в коле­не одну ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой ногой.  Индивидуальные указания. Поощрения.  **Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыж­ки вперед—назад, остановка. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.  **Заключительная часть**  Ходьба в колонне по одному (20 секунд).  Ходьба за белочкой с одновременным повторением скоро­говорки (сначала дети должны произносить ее медленно, за­тем быстрее):  Ой, как сыро, сыро, сыро От росы, росы, росы.  Дети благодарят белочку за интересную зарядку. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Кто ушел». | | 2. «Санный поезд». | | 3. «У медведя во бору» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Карусель». | | 2. «Кто ушел». | | 3. «Ладошки» | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Кто ушел». | | 2. «Снежки». | | 3. «Санный поезд» | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Наседка и цыплята». | | 2. «Карусель». | | 3. «Кто ушел» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Мы шагаем по сугробам,…»**  Мы шагаем по сугробам,  По сугробам крутолобым.  Поднимай повыше ногу.  Проложи другим дорогу.  Очень долго мы шагали,  Наши ноженьки устали.  Сейчас сядем, отдохнем,  А потом гулять пойдем | **«На дворе у нас мороз»**  На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замёрз, Надо ножками потопать И ладошками похлопать. *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)* А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывём, плывём, плывём, Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)* Мы выходим из речушки Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)* |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

На дверях висит замок. *Пальцы в замочек, слегка покачивать*

Кто его открыть бы смог*? "замочком" вперед-назад*

Мы замочком повертели, *Повертеть "замочком"*

Мы замочком покрутили *Пальцы остаются сомкнуты, а* *ладошки трутся друг о друга.*

Мы замочком постучали, *Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат* *друг о друга.*

Постучали, и открыли! *Показать ладошки.*

**3 – 4 неделя** Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*(Обхватить правой ладонью левую и, покачивать в ритме стихотворения),*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

*(Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения)*

Один, два, три, четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

*(Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого. Затем соединять, начиная с мизинца.)*

**Волны**  
Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывается и закрывается ладонь, дети имитируют движение волны.

**Гимнастика для глаз**

**«Солнечный зайчик»**

Солнечный мой заинька, *Дети вытягивают вперед*

Прыгни на ладошку. *ладошку*

Солнечный мой заинька, *Ставят на ладонь указатель-*

Маленький, как крошка. *ный палец другой руки*

Прыг на носик, на плечо. *Прослеживают взглядом дви-*

Ой, как стало горячо! *жение пальца, которым мед-*

Прыг на лобик, и опять *ленно прикасаются сначала к*

*носу, вновь отводят вперед,*

*затем последовательно до-*

*трагиваются до одного плеча*

*лба и другого плеча, каждый*

*раз отводя палец перед собой*

На плече давай скакать. *Голова все время находится*

*в фиксированном положении*

Вот закрыли мы глаза, *Закрывают глаза ладонями*

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя**

*Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,*

*Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.*

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И. П. : лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.

3. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить).

4. И. П. : лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., вернуться в и. п.

5. И. П. : лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п.

6. И. П. : лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

Комплекс 12 «Самолет»

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет (сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами).

Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. (Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону).

Я моторчик завожу и внимательно гляжу (Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом).

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу (сидя на ногах, выполнять летательные движения).

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

Мы летим, вдруг начался сильный дождь (сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)

Но вот подул ветер (дыхательное упражнение) и прогнал тучку (вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»).

И снова стало светить солнышко (сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево).

**Третий комплекс (март, апрель, май)**

#### Точечный массаж

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Дыхательная гимнастика**

**Лягушка**

* Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».
* Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а»
* Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

**Солнышко и дождик**

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».

***«Ель — елка — елочка»***

**Корригирующая гимнастика**

***«Крокодил»***

***Цели:*** тренировать умение координировать движения; развивать мышцы рук, спины, голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походить по комнате, как «крокодил» по песчаному пляжу. Выполнять остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

***«Малые качели»***

*Цели:*тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10раз.

***Игра-упражнение «Жучок на спине****»*

*Цель:*формировать правильную осанку.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты Что увас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

***Игра-упражнение «Жучок на спине****»*

*Цель:*формировать правильную осанку.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты Что увас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

***Игра-упражнение «Жучок на спине****»*

*Цель:*формировать правильную осанку.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

***Игра-упражнение «Жучок на спине****»*

*Цель:*формировать правильную осанку.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

***«Малые качели»***

*Цели:*тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10раз.

**Игра-упражнение «Жучок на спине»**

Цель: формировать правильную осанку.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Пред­ставить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

**Март** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **«Зоопарк»**  Воспитатель предлагает отправиться в зоопарк.  Воспитатель. Мы вышли из детского сада. (Ходьба пара­ми, не держась за руки (15 секунд).)  Идем по узенькой дорож­ке. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).)  Пе­решагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).)  Перебежали дорогу. (Бег в колонне по од­ному (15 секунд).) Подходим к зоопарку. (Ходьба обычная в ко­лонне (10 секунд).)  Указания об осанке.  Построение в круг.    **Упражнение «Волчата приветствуют детей».**  Исходная пози­ция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, повернуть ладонями вверх. Вернуться в ис­ходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Показ ребенка.  **Упражнение «Сильные медвежата».**  Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. По­вторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Достаньте до пальчиков ног».  **Упражнение «Ловкие лисички».**  Исходная позиция: сидя, ру­ки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в исходную пози­цию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».  **Упражнение «Смешные обезьянки».**  Исходная позиция: стря, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны. Повто­рить 6 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «После приседания хорошо выпрямляйтесь».  **Упражнение «Зверюшки рады детворе».**  Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.  **Заключительная часть**  Воспитатель.  Возвращаемся в детский сад. Бег в колонне по одному (20 секунд).  Ходьба в колонне по одному (15 секунд).  ***Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».***  Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза. Ходьба врассыпную (10 секунд). | **«Мышата»**  Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им пойти **в** гости к маленьким мышатам.  Воспитатель.  Ребята, мы идем по поляне. (Ходьба по кру­гу (15 секунд).) Теперь идем по узенькой тропинке. (Ходьба на носочках, руки вверх (10 секунд).)  Ходим по лесу. (Ходьба с вы­соким подниманием колен, руки за голову, локти отвести в сто­роны (15 секунд).)  Подбежали к домику мышат. (Бег в колонне по одному (15 секунд).)  Тихонько приближаемся к домику мы­шей. (Ходьба (10 секунд).)  Построение врассыпную.  Воспитатель (надевает маску мышки). Выбежала ма­ленькая мышка. Она предлагает вам вместе с ней сделать гим­настику.    **Упражнение «Мышка проснулась».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, в сторо­ны, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Выпрямите спину».  **Упражнение «Мышка завтракает».**  Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на плечах. Наклон вперед. Руками стукнуть по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Мышки отдыхают».**  Исходня позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрыть глаза. По­моргать. Посмотреть на потолок.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Мышки спрятались от кошки».**  Исходная пози­ция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, ру­ки за спину, голову опустить. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Приседайте низко, чтобы кошка не заме­тила мышку».  **Заключительная часть**  Мышка предлагает детям поиграть в игру «Мыши в кладо­вой». Игра повторяется 2 раза.  Воспитатель. Возвращаемся в детский сад.  Ходьба по залу (15 секунд).  Ходьба с различными упражнениями для рук (15 секунд).  Ребята благодарят мышку за интересную зарядку. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Бездомный заяц». | | 2. «Кто ушел». | | 3. «У медведя во бору». | | 4. «Зайцы и волк» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Ловишки». | | 2. «Прятки». | | 3. «Бездомный заяц». | | 4. «Пастух и стадо» | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | I. «Прятки». | | 2. «Бездомный заяц». | | 3. «Кто ушел» | |  | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Мяч через сетку». | | 2. «Ловишки». | | 3. «Прятки» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Ветер»**  Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше.  (*Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)* | Мишка с куклой громко топают,  Громко топают - посмотри!  И в ладоши звонко хлопают,  Звонко хлопают - раз, два, три.  Мишке весело, мишке весело.  Вертит мишенька головой.  Кукле весело, тоже весело,  Ой, как весело, ой-ой-ой. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

***Цветок***

*Утром рано он закрыт,* Кисти рук находятся в исходном положении.

*Но к полудню ближе* Ладони отходят друг от друга,

*Раскрывает лепестки* подушечки больших пальцев при­жаты к концам указательных, кисти рук напоминают полурас­крытый бутон.

*Красоту их вижу.* Кисти рук у запястья соедине­ны, пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая рас­крывшийся цветок.

*К вечеру цветок опять* Пальцы сомкнуты — нераскрывшийся

*Закрывает венчик* цветок

*И теперь он будет спать* То же.

*До утра, как птенчик.* Кисти рук кладут под щеку

**3 – 4 неделя *Мамины помощницы***

*Решили маме мы помочь* Изображают пальцами откру-

*И воду в таз налили,* чивание крана.

*Насыпали вниз порошка,* Делают мелкие движения ще­поткой пальцев

*Белье все замочили.* Ставят руки перед собой, кис­ти вниз,

изображают погруже­ние белья в таз.

*Стирали долго мы его,* Потирают кулаком о кулак.

*О доску даже терли.* Потирают кулаком о ладонь.

*Не разорвали ничего,* Делают отрицательное движе­ние указательным пальцем.

*А полоскали сколько!* Наклоняются, опускают руки,

*Туда-сюда, туда-сюда*, расслабляют, болтают ими из стороны в сторону.

*Вода в тазу вскипела.* Складывают ладони перед со­бой, резко сжимают и разжи­мают пальцы.

*Но только, братцы, вот беда:* Прижимают руки к щекам, по­качивая головой

*На пол упала пена!* Опускают руки вниз, трясут легко кистями.

*Давай ее мы собирать* Приседают, имитируя сбор пены

*И отжимать в ведерко.* обеими руками. Показывают

*Чтобы как мама наша стать,* указательным пальцем вверх.

*Трудиться надо сколько!*

**Гимнастика для глаз**

**Лиса**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Ходит рыжая лиса  Щурит хитрые глаза. | *Крепко зажмурить и открыть глаза* |
| Смотрит хитрая лисица,  Ищет, чем бы поживиться. | *Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.* |
| Пошла лиска на базар,  Посмотрела весь товар. | *Руку вверх, вниз, следить глазами.* |
| Себе купила сайка  Лисятам балалайку. | *Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.* |

**Липы**

*(все движения сопровождаются взглядом)*

|  |  |
| --- | --- |
| Вот полянка, а вокруг  Липы выстроились в круг. | *Нарисовать рукой в воздухе круг* |
| Липы кронами шумят,  Ветры в их листве гудят. | *Покачать руками над головой* |
| После дождика и гроз  Липы льют потоки слёз. | *Плавно, по очереди опустить руки вниз.* |
| Кап и кап, кап и кап.  До чего же листик слаб. | *Хлопать в ладоши, описывая круг* |
| Он умоется дождём,  Будет крепче с каждым днём. | *Закрыть глаза ладонями* |

**Гимнастика пробуждения:**

*Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,*

*Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.*

*Открывай один глазок, открывай другой глазок,*

*Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.*

*Потянули одеяло, прячемся в него сначала,*

*Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.*

**1-2 неделя**

Глазки открываются, реснички поднимаются (Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются (Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет. (Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись! (Вытянув руки, потягиваются)

Ножки начали плясать, не желаем больше спать (ноги сгибать по очереди к груди).

Все прогнулись, округлились, мостики получились (на четвереньках выгнуть спину).

Сделай вдох и поднимайся, к солнышку тянись (сидя на коленях потянуть вверх руки).

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй (повтор 4-5 раз).

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

**3-4 неделя «Превращения»**

«Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).

«Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).

«Панда» (лежа на спине, подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).

«Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).

«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке» : сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

**Апрель** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **«Поход в лес»**  Педагог предлагает им отправиться в лес.  Воспитатель. Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по од­ному (15 секунд).) Обходим лужи. (Ходьба приставным шагом вперед и назад (по 10 секунд).) Побежали по извилистой дорожке. (Бег змейкой за педагогом (15 секунд).) Идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. (Ходьба на носочках (10 секунд).)  Построение в круг.    **Упражнение «Высокие деревья».**  Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на но­сочки), вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Хорошо потянитесь».  **Упражнение «Деревья качают ветвями».**  Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Повто­рить по 3 раза в каждую сторону.  Указание детям: «Руки должны быть прямые».  **Упражнение «Солнышко над полянкой».**  Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Направой ноги. Вер­нуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.  Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».  **Упражнение «Солнышко скрылось за тучи».**  Исходная пози­ция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, кос­нуться пальчиками рук пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».  **Заключительная часть**  Воспитатель.  Внезапно подул ветер, полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд).)  Устали ребятишки. (Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (15 секунд).)  Пора возвращаться в детский сад.  Ходьба обычная (15 секунд). | **«Лисичка-сестричка»**  Воспитатель загадывает им загадку:  Рыжая, с пушистым хвостом, Живет под кустом.  Дети. Лисичка.  Воспитатель. Правильно, ребята, это лисичка-сестрич­ка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?  Дети (хором). Лисичка, иди к нам!  Появляется лисичка.  Воспитатель.  Идем за лисичкой. (Ходьба в колонне по од­ному (15 секунд).)  Прыгаем, как лисички. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 секунд).)  Лисичка заметает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд).)  Ходьба по кругу (10 секунд).  Построение в круг.    **Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами».** Исходная по­зиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед, повернуть ладошкой вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.  Указание детям: «Посмотрите, какая прямая спинка у ли­сички. У вас должна быть такая же».  **Упражнение «Лисичка ищет зайчика».**  Исходная позиция: си­дя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в исходную пози­цию. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.  Показ и объяснение воспитателя.  **Упражнение «Лисичка отдыхает».**  Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. По­вторить по 3 раза в каждую сторону.  Показ ребенка.  **Упражнение «Лисичка спряталась от волка».**  Исходная пози­ция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз, темп умеренный.  Индивидуальные указания. Поощрения.  **Упражнение «Лисичка веселится».**  Исходная позиция: ноги слег­ка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, че­редовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.  Указания о высоте прыжка.  **Заключительная часть**  Воспитатель. Лисичка устала, села отдохнуть.  Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко —сначала правой, потом левой ногой.  Ходьба в колонне по одному с выполнением различных уп­ражнений для рук (20 секунд). Лисичка прощается и убегает. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | «Лохматый пес». | | «С кочки на кочку». | | «Береги предмет» | | **3 неделя**   |  | | --- | | «Найди, что спрятано». | | «Береги предмет». | | «Мыши в кладовой» | |
| **2 неделя:**  «Лохматый пес».  «Сбей кеглю».  «Кролики» | **4 неделя**   |  | | --- | | «Найди, что спрятано». | | «Найди свой цвет». | | «С кочки на кочку» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Кап-кап»**  Кап-кап, я — капель, *(Хлопаем в ладоши.)* У меня в апреле на весеннем тепле Капельки поспели. Кап-кап на скамью, *(Прыжки на месте.)* Детям на игрушки. Кап-кап воробью прямо по макушке. | **«Солнечные зайчики»**  Солнечные зайчики играют на стене, Поманю их пальчиком, Пусть бегут ко мне Ну, лови, лови скорей! Вот, вот, вот — левей, левей! Убежал на потолок. (*Дети ловят зайчика на стене. Педагог направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)* |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Мальчик – пальчик**

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчик-пальчик  Где ты был? | *Кулак сжат, шевелим большим пальцем* |
| С этим братцем  В лес ходил. | *Разгибаем указательный палец* |
| С этим братцем  Щи варил. | *Разгибаем средний палец* |
| С этим братцем  Кашу ел. | *Разгибаем безымянный палец* |
| С этим братцем  Песни пел. | *Разгибаем мизинец* |

**3 – 4 неделя Коготочки**

|  |  |
| --- | --- |
| У Кошкиной дочки  На лапах коготочки. | *Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони* |
| Ты их прятать не спеши,  Пусть посмотрят малыши! | *Большой палец спрятать в кулак* |
| Мяу! | *Сказать «мяу» и выпустить «когти»* |

**Гимнастика для глаз**

**«Солнышко».**   
/Глаза закрыты/  
Утром солнышко проснулось, /открыть глаза/  
Потянулось, улыбнулось, /поморгать/  
И, отбросив одеяло,  
На зарядку побежало. /крепко зажмуриться/  
Дождиком умывалось,  
Облачком вытиралось,  
А когда умылось – ярче засветилось. /широко открыть глаза/

**«Часы»**   
Большие часы идут: тик-так. /медленно вращать глазами влево и вправо/  
Маленькие часы идут: тик-так, тик-так. /вращать быстрее/  
А маленькие ручные часики идут: тик-так, тик-так, тик-так./поморгать/

**Гимнастика пробуждения:**

*Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).*

*Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверху, и внизу.*

*Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).*

**1-2 неделя «Спортсмены»**

«Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).

«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).

«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).

«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).

«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).

«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).

**3-4 неделя**

Встало солнышко с утра (соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх).Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).

Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем (Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики (Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).

Солнечные, не простые, зато скачут как живые:(Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»).

По лобику к височкам, по носику, по щечкам, по плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев,

Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали (хлопаем в ладошки, хватаем,

Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! (Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).

**Май** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1. Стоит в поле теремок,  Он не низок, не высок.  Приглашаются все звери,  Чтоб отметить новоселье.  *Воспитатель предлагает отправиться вместе со зверюшками на новоселье в теремок. Обычная ходьба.*  Вот лиса вышагивает важно.  *Ходьба на носках.*  Медведь косолапый идет, переваливается.  *Ходьба на наружной стороне стопы.*  Мышка семенит по тропинке.  *Ходьба мелким шагом.*  Серый волк скачет широкими шагами. *Ходьба широким шагом.*  Спешат звери, торопятся в теремок.  *Бег в умеренном темпе.*  Зайка скачет на новоселье.  *Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.*  Идут зверюшки, торопятся.  *Ходьба обычная.*  Лягушка бежит, торопится, перепрыгивает с кочки на кочку.  *Прыжки из обруча в обруч*.  Бегут звери, боятся опоздать.  *Бег в умеренном темпе.*  Выбежали на полянку, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно. *Спокойная ходьба.*  **2 неделя**: ( добавить в комплекс)  Ребята, посмотрите, какие у зверюшек есть мячики. *Покажем им, как мы умеем заниматься*.  Зверюшкам очень понравилось новоселье. Встали они в хоровод и спели про теремок песенку. «Как на наше новоселье испекли мы каравай…»  **ОРУ с малым мячом.**  **1**. И.п.- о.с., мяч в правой руке. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на мяч. 4-5 раз  **2**. И.п.- стойка, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, внизу. 1- мяч вверх; 2- наклон вправо (влево); 3- мяч вверх; 4- вернуться в исходное положение.6 раз.  **3.** И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, положить мяч между пяток ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- вернуться в исходное положение. 4-5 раз.  **4**. И.п.- то же, мяч между ног. 1- раздвинуть ноги как можно шире;2- вернуться в исходное положение. 6 раз.  **5.**  И.п.- о. с., мяч на полу, руки на поясе. Катать мяч правой (левой) ногой. | **«Петя-петушок»**  Педагог предлагает им отгадать загадку:  *Раньше всех встает, «Ку-ка-ре-ку» поет.*  *Дети. Петушок.*  Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.  Ходьба в колонне по одному (15 секунд).  Ходьба на носочках (10 секунд).  Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).  Воспитатель. Убегаем от петушка.  Бег врассыпную (15 секунд).  Ходьба обычная (10 секунд).  Построение врассыпную.    **Упражнение «Петушок ждет гостей».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голо­ву в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Те же дви­жения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторо­ну. Темп медленный.  Указания об осанке.  **Упражнение «Петушок показывает крылышки».** Исходная по­зиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в исход­ную позицию. Те же движения другой рукой. Повторить 3 ра­за каждой рукой. Темп умеренный.  Указания об осанке.  **Дыхательное упражнение «Петушок».**  Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.  **Упражнение «Петушок клюет зернышки».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, ука­зательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. . Указание детям: «Хорошо выпрямите спину после приседания».  **Упражнение «Петушок прячет крылышки».**  Исходная пози­ция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться впе­ред, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Индивидуальные указания.  **Упражнение «Петушок радуется».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгива­ний, 8—10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.  Указание детям: «Прыгайте высоко и легко».  **Заключительная часть**  Ходьба в колонне по одному (10 секунд).  Медленный бег врассыпную (20 секунд).  ***Дыхательное упражнение.***  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хоро­шо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.  Дети благодарят петушка . |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Прятки». | | 2. «Котята и щенята». | | 3. «У медведя во бору» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Самолеты». | | 2. «Мяч через сетку». | | 3. «Кто ушел» j | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Позвони в погремушку». | | 2. «Мяч через сетку». | | 3. «Пастух и стадо» | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Зайка серый умывается». | | 2. «Бездомный заяц». | | 3. «Сбей булаву» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Поднимайте плечики,  Попрыгайте кузнечики, прыг-скок, прыг-скок стоп!  Сели – травку покушали,  Тишину послушаем.  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко. | Руки к верху поднимаем,  А потом их отпускаем,  А потом их разведем,  И к себе скорей прижмем  А потом скорей-скорей  Хлопай, хлопай веселей. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Птичка**

|  |  |
| --- | --- |
| Птичка крылышки сложила,  Птичка крылышки помыла. | *Переплести пальцы.*  *Сделать «замок»* |
| Птичка клювом повела,  Птичка зёрнышки нашла. | *Стучим пальцами правой руки по ладони левой* |
| Птичка зёрнышки поела,  Птичка песенку запела. | *Делаем «клювик»* |
| Птичка крылышки раскрыла,  Полетела, полетела. | *Кисти скрестить на запястье и махать ими как крыльями* |

**3 – 4 неделя Пальчики уснули**

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчики уснули,  В кулачки свернулись. | *Сжать пальцы обеих рук в кулачки* |
| 1, 2, 3, 4, 5 – захотели поиграть! | *Поочерёдно разогнуть пальцы правой руки* |
| Разбудили дом соседей! | *Постучать кулаком о кулак* |
| Там проснулись 6 и 7,  8, 9, 10 – веселятся все! | *Поочерёдно разогнуть пальцы левой руки* |
| Но пора обратно всем:  10, 9, 8, 7.  Шесть – калачиком свернулся,  Пять – зевнул и отвернулся.  4, 3, 2, 1 – | *Поочередно сгибаем пальцы в кулики, начиная с левой руки* |
| Снова в домике мы спим. | *Показать два кулачка* |

**Гимнастика для глаз**

**«Кот»**   
Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт /закрыть по очереди оба глаза/  
Кот играет в «Жмурки» /крепко зажмуриться/  
-С кем играешь, Васенька?  
-Мяу, с солнцем красненьким! /открыть оба глаза/

**«Качели».**   
Есть качели на лугу:  
Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть глазами вверх, вниз/  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть вверх, вниз/

**Гимнастика пробуждения:**

*Солнце глянуло в кроватки, надо делать нам зарядку.*

*Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.*

*Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!*

**1-2 неделя**

«Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).

«Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).

«Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).

«Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)

«Солнечные капельки» (сидя,глаза закрыты,подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).

«Зевота»-дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор5-6 раз).

**3-4 неделя «Насекомые»**

«Стрекоза» (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)

«Кузнечик» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).

«Паутинка» — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).

«Паучок» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги).

«Скорпиончик» (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.

(проговаривать после окончания гимнастики)



**Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь,)**

**Упражнения на массажном коврике**

Раз, два, три и точно в раз

На коврик нужно нам попасть.

Этот коврик необычный,

Пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный.

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите

И немножко пробегите.

Теперь по полу пойдем

На носках, на пятках,

На внешней стороне стопы,

А потом вприсядку!

Мы трусцою пробежим,

Потанцевать чуть-чуть хотим.

После легкого круженья

Фигуру сделаем на удивленье.

Грудную клетку

Поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

**Дыхательная гимнастика**

**«Дыхание**» подыши одной ноздрей,

и к тебе придет покой

И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох,

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть. 4 раза

**«Ежик» -** ежик добрый, не колючий,

посмотри вокруг получше

И.п. – основная стойка.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом,

2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот. 7 раз

**«Ветер**» - сильный ветер вдруг подул,

слезки с наших щечек сдул.

И.п. – основная стойка

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 - сделать полный вдох, выпячивая живот,

2 – задержать дыхание на 3-4 сек.

3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5 раз

Корригирующая гимнастика

«Лягушки» («Лягушата»)

Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышцы ниж­них конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

Первый вариант: и.п.: стоя на четвереньках, присесть, пальцами рук касаясь пола. Колени развести в стороны, руки между ногами. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.

Второй вариант: с продвижением вперед.

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

**«Морская звезда»**

Цели: формировать правильную осанку; улучшать координацию движений.

И.п.; лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

**« Деревца»**

Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.

Деревце веточки к солнышку тянет, И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.

— руки через стороны а без воды наше деревце вянет, вверх, напряжение

мышц рук и спины. Подняться на носочки.

— вернуться в им., руки вниз — расслабиться.

**Сентябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| **«Осенние месяцы»**  Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд).  Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).  Ходьба на носках (20 секунд).  Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд).  Бег обычный с изменением темпа (30 секунд).  Ходьба обычн. (20сек).Построение в шахматном порядке.  **Упражнение «Палочка-выручалочка»**  Исходная позиция: основная стойка — палка в прямых ру­ках, хватом пошире, горизонтально.   1. — повернуть палку вертикально. 2. — вернуться в исходную позицию.   3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку вверх дру­гим концом.Повторить 8 раз. Темп умеренный.  **Упражнение «Потрудись»**  Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки.  1—3 — поднять палку вверх.  4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное.  Указание детям: «Голову не опускайте».  **Упражнение «Наклоны»**  Исх. п: стоя на коленях,палка сзади в опу­щенных руках.   1. — наклон вперед, палку поднять вверх. 2. — вернуться в исходную позицию.Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснения воспитателя.   Указание детям: «Голову не опускайте».  **Упражнение** **«Держим равновесие»**  Исходная позиция: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.  1 — поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на ко­лено.  2—3 — стоять, сохраняя равновесие.  4 — вернуться в исходную позицию.  Упражнение повторить 3 раза одной ногой, затем другой.  Указание детям: «Носок поднятой ноги должен быть оття­нут, опорная нога прямая».  **Упражнение «Повороты»**  Исходная позиция: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.   1. - поворот вправо, положить палку на пол справа- выдох. 2. — вернуться в исходную позицию — вдох. 3. —4 — повторить движение в другую сторону. Повторить упражнение по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.   **Упражнение** **«Ловкие ноги»**  Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коле-нях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади.  1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох.  2 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 6 раз. Сначала медленно, затем быстро.  **Упражнение «Ходим по палке»**  Исходная позиция: стоя сбоку от палки, руки на поясе.  Ходьба по палке вправо, затем влево.  Повторить 6 раз. Каждый, ребенок работает в своем темпе. Показ ребенка.  **Упражнение «Веселые дети»**  Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.  Прыжки через палку вперед-назад.Повторить 4 раза по10. | **«Способные художники»**  **I.**Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Обычный бег (25 секунд).  Ходьба по кругу (20 секунд).  Построение.  **II. Общеразвивающие упражнения.**  **1.Упражнение «Рисуем солнышко головой»**  Исходная позиция:  ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».  Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.  Указания детям: «Резких движений головой не делайте».  **2.Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»**  Исходная позиция:  ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.  1—4 — круговые движения локтями вперед.  5—8 — круговые движения локтями назад. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».  **3.Упражнение «Рисуем колеса туловищем»**  Исходная позиция:  ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».  **4.Упражнение «Рисуем домик коленом»**  Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной.  Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.  Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена».  **5.Упражнение «Размешиваем краску»**  Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию.  Повторить 4 раза. Темп умеренный.  **6.Упражнение «Загадочные рисунки»**  Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.  Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами солнышко.  Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 4». Поощрения.  **7.Упражнение «Радуемся своему  рисунку»**  Исходная позиция: стоя, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза  8. Упражнение. « Летят гуси»(дыхательное упражнение).  Медленно и плавно взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося  "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз. |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «У медведя во бору»  «Не оставайся на полу»  «Кто быстрее до флажка» | **3 неделя**  «Уголки»  «Кто скорее до флажка»  «Мяч через сетку» |
| **2 неделя:**  «Не оставайся на полу»  «Ловишки»  «Кто быстрее до флажка» | **4 неделя**  «Кто лучше прыгает»  «Сбей булаву»  «Уголки» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **«Облачко».**  Беленькое облачко *Дети показывают круг сомкнутыми руками над головой.*  Поднялось над крышей. Устремилось облачко, *Поднимаются на носочки, тянут прямые*  Выше – выше – выше. *руки вверх.*  Ветер это облачко *Упражнение «Ветерок».*  Зацепил за кручу,  Превратилось облачко – *Руки смыкают в замок над головой.*  В дождевую тучу.  Капля раз, капля два, *Руки прямые вдоль туловища, медленные*  *очень медленно сперва, прыжки на двух ногах*  А потом, потом, потом, *Руки согнуты в локтях, бег на месте.*  Все бегом, бегом, бегом.  Мы зонты свои раскрыли, *Из упражнения «султан» руки поднимают*  От дождя себя укрыли. *вверх и ставятся «крышей дома».* | **3 – 4 неделя**  **«Листья».**  Листья осенние тихо кружатся.  (*Дети кружатся на цыпочках, руки в стороны*.)  Листья нам под ноги тихо ложатся.  (*Приседают.*)  И под ногами шуршат, шелестят.  *(Движения руками вправо – влево.)*  Будто опять закружиться хотят.  *(Поднимаются, кружатся.)* |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

***Листья***

*Раз, 2, 3, 4, 5,*

*Будем листья собирать:*

*Листья берёзы,*

*Листья рябины,*

*Листья тополя,*

*Листья осины.*

*Листики дуба мы соберём,*

*Маме осенний букет отнесём.*

*Песню осеннюю маме споём.*

(загибаем пальчики, начиная с мизинца).

**3 – 4 неделя**

***Овощи***

*У Лариски - две редиски.*

*У Алёшки – две картошки.*

*У Серёжки – сорванца –*

*Два солёных огурца.*

*А у Вовки – две морковки.*

*Да ещё у Петьки*

*Две хвостатых редьки.*

(по очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого).

**Гимнастика для глаз**

**1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит осенний лес!  В нем много сказок и чудес!  Слева - сосны, справа – ели.  Дятел сверху, тук да тук.  Глазки ты закрой – открой  И скорей бегом домой! | *Выполняют круговые движения глазами*  *Выполняют движения глазами влево – вправо*  *Выполняют движения глазами вверх – вниз* |

**3 – 4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень по опушке краски разводила,  По листве тихонько кистью поводила.  Пожелтел орешник и зарделись клены,  В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  Утешает осень: не жалейте лета,  Посмотрите – осень в золото одета! | *Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз*  *Посмотреть влево – вправо.*  *Посмотреть вверх – вниз.*  *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).* |

**Релаксационное упражнение**

**1 – 2 неделя *“Спящий котёнок”*** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**3 – 4 неделя «Улыбнись – рассердись»**

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя***.*

**1.Гимнастика пробуждения в постели .**

1. Солнце смотрит нам в окошко, просыпайся поскорей.

*(дети поднимают руки вверх , машут ими, показывая  что они проснулись*).

2.«Помашем солнышку». И.п.:  лёжа на спине. Вып.: руки в стороны , вверх, потрясти ими, вернуться в и. п.

3.. «Поиграем с солнышком». И.п.: лёжа на спине. Вып.: одновременно  поднимают к верху ноги и руки, затем  опускают их.

4. «Жуки барахтаются». И.п.: то же. Вып.: дрыгание  руками и ногами.

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети из спальни в группуидут по ребристой доске, по массажным коврикам, строятся врассыпную.

Игра«Как  зверята ». Воспитатель называет животного, а дети изображают его.

«Лисичка» *- идут на носках.*

 «Медведь» - *ходьба на внешней стороне стопы,*

«Лось» - *ходьба с высоким подниманием колен*.

«Ёжик» - *ходьба в  полуприсяде*.

**3.Профилактика нарушений осанки.**

Скачут, скачут по лесочку Зайки – серые клубочки

*(дети* *прыгают на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»).*

Прыг – скок, прыг – скок  *(прыжки вперёд-назад),*стал зайчонок на пенёк.

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

*(дети стоят прямо, руки на поясе)*

Шаг на месте раз-два, раз  - два  *(шагают на месте)*

Присели – встали, присели – встали ( *делают приседания*)

Потянулись  *(руки  тянут к верху)*

И нагнулись  *(наклон вперёд, руки на поясе)*

А теперь опять все дружно  встали в ряд и зашагали как отряд.

**4.Дыхательная гимнастика  «Ушки ».***.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: лёгкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – сделать *вдох* через нос. Вернуться в и.п. Тоже к левому плечу.

**5. Водные и закаливающие процедуры***.*

**3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения  в постели.**

1.Тянем руки выше, выше, руками  облака достали, и немного выше стали.

*( лежа в кровати тянут как можно выше руки вверх)*

2. Чтоб головку разбудить,  надо шейкой покрутить. ( *повороты головы вправо, влево*)

3. «Велосипедисты».  *Движения ногами, как буд-то езда на велосипеде*.

4. А куда же делись ножки? Одеяло мы подняли, сразу ножки  пошагали.

2**. Профилактика плоскостопия.**

*Дети друг за другом  идут в группу по извилистой дорожке, по массажным коврикам, по солевой дорожке.*

**3. Профилактика нарушений осанки**.

*Воспитатель проговаривает, дети выполняют соответствующие движения*.

А сейчас [все](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/535-vse-loskutochki-v-tsepochke.html&sa=D&ust=1483420754304000&usg=AFQjCNGZrVNNATrGMnZN03pvDvdF_-TIng) по порядку  
Встали  [дружно](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/855-druzhno-my-osen-vstrechaem-osenniy-prazdnik-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html&sa=D&ust=1483420754305000&usg=AFQjCNEovAKUCiIJVfpZjy8kSszoy3RGfg) на зарядку.  
[Руки в](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/6153-otkrytoe-zanyatie-po-razvitiyu-melkoy-motoriki-ruki-v-podgotovitelnoy-gruppe.html&sa=D&ust=1483420754305000&usg=AFQjCNFLPkM5qvAnQK0d0OisXPaPWtiZsQ) стороны - согнули,  
Вверх [подняли](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/5565-nravstvennoe-vospitanie--kak-petrushke-podnyali-nastroenie--zanyatie-v-sredney-gruppe-detskogo-sada.html&sa=D&ust=1483420754306000&usg=AFQjCNFr4kT7b_6jr6og4rUt_Nu-PMSikA)- помахали,  
Спрятали за спину их.

Оглянулись  через правое плечо,

Затем через левое еще.  
[Дружно](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/855-druzhno-my-osen-vstrechaem-osenniy-prazdnik-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html&sa=D&ust=1483420754308000&usg=AFQjCNGnMhaftnEUxlfNyB9OmYGO68tcoA) все присели -  пяточки задели,  
На носочках поднялись - опустили [руки](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/1427-zanyatie-po-podgotovke-ruki-k-pismu-na-temu-v-gosti-belochka-prishla-razvitie-koordinatsii-ruki-po-gorizontali.html&sa=D&ust=1483420754309000&usg=AFQjCNGJs6hEVG3sE0BaS2-Nq4g1_X2RqA) вниз.

**4. Дыхательная гимнастика «**Улыбнулись, потянулись». Улыбку *вдыхаем*, а капризы *выдыхаем.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.**

**Октябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя**  **«Морская история»**  Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Построение в 3 колонны.  **1. «Водоросли»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. поднять руки вверх      2. наклон вправо (влево)      3. наклон влево И.П.  **2. «Плавающие лягушата»**  И.П. ноги на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленях, руки перед грудью  В.1. выпрямить ноги, руки развести в стороны И.П.  **3. «Морской конек»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. полуприсед на правую (левую) ногу И.П.  **4. «Волна»**  И.П. стоя на коленях, руки на поясе  В.1. присесть на правое (левое) бедро, руки вверх-вправо (влево)И.П.  **5. «Морская черепаха»**  И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади  В.1. подтянуть ноги к себе, обхватить их руками, наклонить голову вперед. И.П.  **6. «Кит плывет»**  И.П. лежа на спине, руки за головой  В.1. повернуться вправо (влево) на живот. И.П.  **7. «Дельфины»**  И.П. ноги на ширине ступни, руки внизуВ.1. прыжки на двух ногах, руки свободны  Заключительная ходьба. | **3-4 недели**  **с гимнастической палкой**  Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Построение в 3 колонны.  **1.«Палку вверх»**  И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч  В.1. палку поднять вверх, правую(левую) ногу отставить назад на носок. И.П.  **2. «Приседания»**  И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч  В.1. присесть, палку вынести вперед руки прямые. И.П.  **3. «Повороты»**  И.П. ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху  В.1. поворот туловища вправо (влево)      2. И.П.  **4. «Наклоны к ногам»**  И.П. сидя, ноги на ширине плеч, палка на коленях  В.1. наклон вперед, коснуться палкой носочков ног. И.П.  **5. «Шаг вправо-шаг влево»**  И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч  В.1. шаг вправо (влево) палку вверх      2. И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. О.С. палка на плечах хват сверху  В.1. прыжки ноги вместе – ноги врозь  **7. «Дыши тихо»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1. вдох через нос      2. плавный выдох  Заключительная ходьба.  **Речевка.**Зарядка всем полезна,                    Зарядка всем нужна.                    От лени и болезни                    Спасает нас она. |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **неделя**  * «Медведи и пчёлы», * «Кто лучше прыгает» * «Уголки» | * 1. **неделя** * «Охотники и зайцы» * «Медведи и пчёлы» * «Кто лучше прыгает» |
| * 1. **неделя** * «Эстафеты парами» * «Охотники и зайцы» * «Медведи и пчёлы» | * 1. **неделя** * «Парный бег» * «Эстафеты парами» * «Охотники и зайцы» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **«Осенние листочки»**  Мы, листики осенние, на веточках сидели.  Дунул ветер - полетели.  Мы летели, мы летели и на землю сели.  Ветер снова набежал и листочки все поднял,  Повертел их, покрутил  И на землю опустил | **3– 4 неделя**  **«Рыжий лес»**  Рыжий, рыжий, рыжий лес *плавные движения кистей рук*  Осыпает листья. *сверху вниз (падающие листья)*  Он диковинки свои держит на виду!  Осень по лесу идет  Вкрадчиво, по-лисьи *«лисий» шаг*  А за нею по пятам *осторожные шаги на носочках*  Тихо я иду *в ритме стихотворения*. |

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Дятел».** Многократно побарабанить напряжен­ным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука «д»: «д-д-д...»

**3 – 4 неделя. Упражнение «Пароход»** (для выработки подъема спинки и корня языка, укрепления мышцы языка). Длительно произно­сить звук «ы» («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук «ы» не переходил в «и», губы и нижняя че­люсть были неподвижны. «Пароход плывет по речке, И пыхтит он, словно печка.»

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **«Вышел дождик погулять»**  Раз, два, три, четыре, пять,  *(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)*  Вышел дождик погулять.  *(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)*  Шёл неспешно, по привычке,  А куда ему спешить?  *(«шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу)*  Вдруг читает на табличке:  «По газону не ходить!»  *(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)*  Дождь вздохнул тихонько:  *(часто и ритмично бьют в ладоши)*   * Ох! *(один хлопок)*   И ушёл. Газон засох.  *(ритмичные хлопки по столу)* | **3-4 неделя**  **«Грибы»**  Топ-топ – пять шагов,  *(дети «шагают» пальчиками по столу)*  В туесочке пять грибов.  Мухомор красный –  Гриб опасный.  *(сгибают и разгибают кулачки)*  А второй – лисичка,  Рыжая косичка.  Третий гриб – волнушка,  Розовое ушко.  А четвёртый гриб – сморчок,  Бородатый старичок.  Пятый гриб – белый,  Ешь его смело!  *(на каждое двустишие дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)* |

**Гимнастика для глаз**

**1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Жёлтый -  красный  Красный – жёлтый  Разный  красный.  Жёлтый разный.  Это ветер листья носит.  Звонкий ветер.   Это осень… | *-прослеживание глазами за движением  листочка*  *вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.*  *- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.*  *- поморгать и закрыть глаза.* |

**3-4 неделя**

**«Алёнка»**

Алёнка-маленка

Шустра, быстра:*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*

Воды наносила,

Сарафан дошила,

Носок довязала,

Ягод насобирала,

Песню допела, *(загибают пальчики по одному)*

Везде поспела.

В охотку ей дело.*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения  в постели.**

*се движения выполняют по тексту.*

Чтобы сильными стать, надо руки тренировать.

Поднимать и опускать.

Сжать кулак, поднять руки вверх, разжать и опустить.

Чтобы ноги  были  сильными,

Будем их тренировать (*поднимание ног вверх, руки прижаты к туловищу).*

А теперь все дружно встали и к дорожкам пошагали.

**2. Профилактика плоскостопия.**

*Дети друг за другом идут по солевой дорожке, по ребристой доске, идут по массажным коврикам. Останавливаются на них и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.*

Упражнения выполняют из положения основной стойки, руки на поясе.

1.«Подросли*».* Вып.: приподнимание  на носочках.    *Повторить 5-6 раз.*

2.«Качели».Вып.:  Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.                                   *Повторить 5-6 раз.*

**3. Профилактика нарушений осанки**

1. «Мельница». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.    Вып.: маховые, круговые движения рук.

*2*.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: Поворот вправо, сделать  мах правой рукой сзади - вверх, вернуться в и.п.                                                      *Повторить  4-5 раз в каждую сторону*.

*3*.и.п.: сидя на полу. Вып.: наклоны вперёд, стараясь достать носки ног, вернуться в и.п*.                                                                Повторить 4-5 раз.*

4. «На байдарке».И.п.: то же, ноги врозь, руки внизу.

Вып.: повороты вправо и влево,  имитируя греблю на байдарке.

*Повторить 4 раза.*

5. «Прыжки***»*** в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика «**Насос».  И.п.: - основная стойка.

Вып.: наклон туловища в сторону - *вдох*, руки при этом руки  скользят вдоль туловища. Выпрямиться,  при этом громко произнести  с-с-с – выдох.

**5**. **Водные  и закаливающие процедуры.**

**3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

А у нас котята спят? Просыпаться не хотят?

Тихо спят спина к спине и  мурлыкают во сне.

 Вот на спинку все легли. Расшалились все они.

*(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

 Лапки вверх, и все подряд, все  мурлыкают,  шалят *.(поднимают вверх руки и ноги, дрыгают ими)*

**2. Профилактика плоскостопия.**

Вам покажем мы немножко , как ступает мягко кошка.

*Дети идут на цыпочках до корригирующих дорожек, затем переходят на обычную ходьбу.*

Идут по массажным коврикам, по солевой дорожке, по ребристой доске, становятся врассыпную.

**3. Профилактика нарушений осанки .**

1 «Ну–ка, кошечка, выгляни в окошечко*».* И.п.: о.с., руки на поясе.

Вып.: повороты  туловища и головы то вправо, то влево, при этом руку подносят ко лбу, как бы смотрят в даль). *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

2. «Котята, покажите свои  лапки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.Вып.: Поднимать прямые  руки в стороны – вверх - опустить.

*Повторить 5-6 раз.*

3. «Повиляем хвостиком». И.п.: стоя на коленях, руки ладошками вниз, перед собой в упоре на пол. Вып.: Повороты таза вправо и влево.                              *Повторить 5-6 раз.*

4.«Котята прыгают*».* Вып.: прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика**«Кошка - царапушка».

И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдо*х через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки;  Сделать резкий *выдох*через рот  произнося *- ф- ф- ф-.*при этом руки вытянутьвперёд широко  растопырив пальцы  и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

**5. Водные процедуры.**

**Ноябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя**  Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Бег в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.  **1. «Умки»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. наклон головы к правому (левому) плечу, плечи не поднимать      2. И.П.  **2. «Наклоны – пружинки»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. поднять руки вверх      2,3. наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать      4. И.П.  **3. «Струнка»**  И.П. О.С. руки на пояс  В.1. подняться на носки, вытянуться вверх, как «струнка»    2. И.П.  **4. «Достань до носочков ног»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. наклон вперед, руками достать носки ног    2. И.П.  **5. «Лошадки»**  И.П. О.С. руки впереди  В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки прямые назад      2. И.П.  **6. «Подскоки»**  И.П. ноги вместе, руки внизу  В.1. прыжки на двух ногах, руки свободны  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди  В.1. руки в стороны (вдох) 2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. | **3-4 неделя**  **с флажками**  Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Бег в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.  **1. «Наши руки»**  И.П. О.С. руки с флажками внизу  В.1,3. руки с флажками вперед  2. вверх      4. И.П.  **2. «Повороты»**  И.П. ноги на ширине плеч, флажки у груди В.1. поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад    2. И.П.  **3. «Деревья качаются»**  И.П. О.С. руки с флажками внизу  В.1. поднять руки вверх, покачать руками вправо-влево      2. И.П.  **4. «Приседания»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1. присесть, руки с флажками  вынести вперед    2. И.П.  **5. «Наклоны»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1,3. флажки в стороны   2. наклон к правой (левой) ноге    4. И.П.  **6. «Флажки вверх»**  И.П. О.С. флажки внизу  В.1. отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки вверх    2. И.П.  **7. «Прыжки»**  И.П. ноги вместе, руки внизу  В.1. прыжки на двух ногах, руки свободны  **8. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди  В.1. руки в стороны (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. |

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Удочка»  «Парный бег»  «Эстафета парами» | **3 неделя**  «Брось флажок»  «Мышеловка»  «Удочка» |
| **2 неделя**  «Мышеловка»  «Удочка»  «Парный бег» | **4 неделя**  «Пожарные на учении»  «Брось флажок»  «Мышеловка» |

**Физкультминутка**

**1-2 неделя «Я иду и ты идешь»**

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)  
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)  
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)  
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

**3-4 неделя «Прогулка по лесу»**

Детки по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.  
Вверх на солнце посмотрели,  
И их лучики согрели.  
Чудеса у нас на свете,  
Стали карликами дети,  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
Хорошо мы погуляли  
И немножечко устали.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

***Шьем одежду на куклу***

*Куклам платье дружно шили,* Дети изображают качание кук­лы на руках.

*Кукол очень мы любили.* Прижимают ладони к груди.

*Долго нитку продевали,* Изображают продевание нит­ки в иголку.

*Узелок потом вязали,* Делают вращательные движе­ния указательными пальцами вокруг друг друга.

*Отрезали лоскуток,* Разъединяют указательный и средний пальцы, остальные сжаты.

*Прошивали вдоль стежок.* Зажимают между большим, ука­зательным и средним пальцами «иголку», делают волнообразные движения справа налево.

*Утюгом горячим шов* Отдергивают руку.

*Распрямили, чтобы лег.* Проводят кулаком по ладони го­ризонтально.

*Кукол поскорей позвали,* Машут рукой к себе.

*Нарядили. Не узнали!* Делают движения руками вдоль тела сверху вниз. Выставляют большой палец руки вперед.

**3 – 4 неделя**

***Дом и ворота***

*На поляне дом стоит,* «Дом» изобразить двумя руками крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.

*Ну а к дому путь закрыт.* Правая и левая руки повернуты

ладонями к себе, средние пальцы ее прикасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).

*Мы ворота открываем,* Ладони разворачиваются параллельно друг другу.

*В этот домик приглашаем.* «Дом».

**Гимнастика для глаз**

**1-2 неделя «Листья».**

|  |  |
| --- | --- |
| Ах, как листики летят,  Всеми красками горят  Лист кленовый, лист резной,  Разноцветный, расписной.  Шу-шу-шу, шу- шу- шу.  Как я листиком шуршу.  Но подул вдруг ветерок,  Закружился наш листок,  Полетел над головой  Красный, желтый, золотой.  Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  Как листиком шуршу.  Под ногами у ребят  Листья весело шуршат,  Будем мы сейчас гулять  И букеты собирать  Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  Как я листиком шуршу. | *Круговые движения глазами:*  *налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*  *Посмотреть влево – вправо.*  *Посмотреть вверх – вниз.*  *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*  *Посмотреть влево – вправо.*  *Посмотреть вверх – вниз.*  *Посмотреть вниз.*  *Посмотреть вверх.*  *Посмотреть влево – вправо.*  *Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.* |

**3-4 неделя Прогулка в лесу**

Мы отправились гулять.                 *Шагают на месте*

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине,                 *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне,                 *смотрят вниз*

Дрозд на дереве сидит,                 *смотрят вверх*

Ежик под кустом шуршит.                 *смотрят вниз*

Слева ель растет - старушка,         *смотрят вправо*

Справа сосенки - подружки.         *смотрят влево*

Где вы, ягоды, ау!                         *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду!                 *влево - вправо, вверх - вниз.*

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Дети выполняют движения  по тексту*.

Вы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали…

Хорошо вам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети друг за другом  идут в группу на пятках, на наружных сводах стоп, идут с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.

**3. Профилактика нарушений осанки**.

1***.***И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п.

*Повторить 4-5 раз*.

2. И.п.: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: непрерывные наклоны влево и вправо.                                                   *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

3*.*И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки над головой, соеденены в

замок.

Вып.: резкие наклоны вперёд -  вниз, « колят дрова».     *Повторить 4-5 раз* .                4. Поскокина месте, в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика.**И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Вып.: поворот головы вправо, сделать короткий  *вдох* через нос, вернуться в и.п. – *выдох.   Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

**5. Водные и закаливающие  процедуры.**

**3-4 неделя**

**1.Гимнастика  пробуждения в постели .**

Было тихо в спальне, но ребятки встали.

Глазки открывайте, и упражнения начинайте.

*«*Потягивание». И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вып.: поднять правую руку вверх, затем левую, потянуться и  отпустить руки.                                                                               *Повторить 3-4раза.*

«Отдыхаем». И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

**2. Профилактика плоскостопия**.Ходьба по ребристой доске, по солевой дорожке, по массажным коврикам, встают на них и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.

1.«Высоко поднимемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Вып.: подняться как можно выше  на носки;  вернуться в и.п.    *Повторить 4-5раз.*

2.*«Приседаем****».*** И.п.: тоже. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок.                                                            *Повторить 4-5 раз*.

**3. Профилактика нарушения осанки.**

*1.*И.п. – стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: качание рук вперёд-назад, после нескольких качаний поднять руки вверх, посмотреть на них и вернуться в и.п.             *Повторить 3-4 раза.*

2. «Покажи руку».И.п.: стать  прямо, ноги слегка расставлены.

Вып.: повернуться вправо, отвести руку назад, посмотрев на неё, вернуться в и.п*.* То же влево.*Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

3. «Держим насос».И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Вып.: наклониться вперёд - вниз, руки прямые, вернуться в и.п.

*Повторить 4-5 раз.*

4.«Мячики прыгают».Подпрыгивание на месте, в чередовании с ходьбой***.***

**5.Дыхательная гимнастика.** 3. Глубокий *вдох* с задержкой дыхания и медленный *выдох.*

**5. Водные и закаливающие  процедуры**.

**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

**Массажный комплекс**

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

1. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
2. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
3. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным  
   пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

**Комплекс сюжетной дыхательной гимнастики.**

**« НА МОРЕ»**

1. **« Какое море большое»**

И.П. –О.С. 1- вдох -руки в стороны, вверх, подняться на носки, 2-выдох, руки вниз, опуститься на стопу «АХ» 3-4р.

2. **« Чайки ловят рыбу в воде»**

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1-вдох, наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2-выдох, вернуться в исходное положение; 3-4 раза.

3. **« Створки раковины раскрываются»**

И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох, живот втянуть. 2-выдох, сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-Ш»

4. **«Пловцы»**

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1- вдох- поднять левую руку; 2- выдох мах левой рукой вперёд. 3-4р. То же правой рукой.

5. **«Дельфин плывёт»**

И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтях.1-вдох, наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена 2-выдох, вернуться в И.П.; 3-вдох наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого согнутого колена 4- выдох, вернуться в И.П.

**Корригирующая гимнастика**

«Солдатики — куклы»

Цели: устранять и компенсировать деформацию осанки; укреп­лять мышечный корсет позвоночника и мышц конечностей.

Солдатики из дерева, И.п.: стоя, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, жи­вота.

Как столбики стоят. И.п.: о.с., болтать руками, поворачиваясь А куколки на ниточке, вправо-влево.

Как тряпочки висят. Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.

Комплекс «Буратино»

Цель: формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас- Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согла­сится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

* И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. По­вторить 5—6 раз.
* Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.
* Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.
* Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.
* Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз.

- Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.

**Декабрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне ступни. Бег. Построение в 3 колонны.  **1. «Выше руки»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1,3. руки в стороны      2. руки вверх, встать на носки      4. И.П.  **2. «Наклоны»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе В.1. наклон вправо (влево)      2. И.П.  **3. «Приседания»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. присесть, руки вынести вперед   2. И.П.  **4. «Мельник»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1,3. шаг вправо (влево), руки в стороны      2. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх      4. И.П.  **5. «Руки за голову»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1. правую (левую) ногу назад на носок, руки за голову    2. И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. ноги вместе, руки на поясе  В.1. прыжки на двух ногах  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди В.1. руки в стороны (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. | **3-4 неделя**  **с косичкой**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне ступни. Бег. Построение в 3 колонны.  **1. «Косичку вверх»**  И.П. О.С. руки с косичкой внизу  В.1,3. поднять руки вперед      2. вверх      4. И.П.  **2. «Наклоны в стороны»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу  В.1,3. поднять руки с косичкой вверх      2. наклон вправо (влево)    4. И.П.  **3. «Приседания»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу  В.1. присесть, руки с косичкой вынести вперед  2. И.П.  **4. «Повороты»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу  В.1,3. вытянуть руки вперед      2.  поворот вправо (влево)    4. И.П.  **5. «Уголок»**  И.П. сидя на полу, ноги вместе, косичка на носках ног, руки в упоре сзади  В.1. поднять прямые ноги    2. И.П.  **6. «Положи косичку дальше»**  И.П. сидя ноги на ширине плеч, косичка в двух руках на коленях  В.1. наклон вперед, положить (взять) косичку дальше    2. И.П.  **7. «Прыжки через косичку боком»**  И.П. О.С. руки на поясе, косичка на полу  В.1. прыжки на двух ногах боком вправо и влево через косичку  **8. «Дыши тихо»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1. вдох через нос      2. плавный выдох  Заключительная ходьба. |

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Мы весёлые ребята»  «Пожарные на учении»  «Брось флажок» | **3 неделя**  «Гуси-лебеди»  «С кочки на кочку»  «Мы весёлые ребята» |
| **2 неделя**  «С кочки на кочку»  «Мы весёлые ребята»  «Пожарные на учении» | **4 неделя**  «Кто сделает меньше прыжков»  «Гуси-лебеди»  «С кочки на кочку» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **«Кот Антипка»**  Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе.)* Он вставал с лежанки в час. *(Потянулись, руки вверх — вдох.)* В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо.)* В три сметану ел из миски. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)* Он в четыре умывался. *(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)* В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо.)* В шесть тащил сельдей из кадки. *(Рывки руками перед грудью.)* В семь играл с мышами в прятки. *(Хлопки спереди-сзади.)* В восемь хитро щурил глазки. *(Приседания.)* В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши.)* В десять шел к лежанке спать, *(Прыжки на месте.)* Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте.)* | **3 – 4 неделя**  **«Мы на лыжах в лес идём»**  Мы на лыжах в лес идём, Мы взбираемся на холм. Палки нам идти помогут, Будет нам легка дорога.  *(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)* Вдруг поднялся сильный ветер, Он деревья крутит, вертит. |

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **Мы во двор пошли гулять**  Раз, два, три, четыре, пять,  *(загибают пальчики по одному)*  Мы во двор пришли гулять.  *(«идут» по столу указательными  и средними пальчиками)*  Бабу снежную лепили,  *(«лепят» комочек двумя ладонями)*  Птичек крошками кормили,  *(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)*  С горки мы потом катались,  *(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*  А ещё в снегу валялись.  *(кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)*  Все в снегу домой пришли.  *(отряхивают ладошки)*  Съели суп и спать легли.  *(движения воображаемой ложкой; руки под щёку)* | **3 – 4 неделя**  **«Ёлочка»**  Перед нами ёлочка  *(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)*  Шишечки, иголочки.  *(кулачки; указательные пальчики выставлены)*  Шарики, фонарики,  *(«шарики» из пальцев вверх, вниз)*  Зайчики и свечки,  *(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)*  Звёзды, человечки.  *(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)* |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя Ёлка».**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит большая елка,  Вот такой высоты.  У нее большие ветки.  Вот такой ширины.  Есть на елке даже шишки,  А внизу – берлога мишки.  Зиму спит там косолапый  И сосет в берлоге лапу. | *Выполняют движения глазами.*  *Посмотреть снизу вверх.*  *Посмотреть слева направо.*  *Посмотреть вверх.*  *Посмотреть вниз.*  *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.* |

1. **– 4 неделя**

**«Снежинки».**

Закружились, завертелись              *«Фонарики»*

Белые снежинки.                      *Поднять руки вверх и посмотреть*

Вверх взлетели белой стаей.      *на них*

Лёгкие пушинки.                             *Медленно опустить руки и*

Чуть затихла злая вьюга.                *проследить за ними взглядом.*

Улеглись повсюду.

Заблистали, словно жемчуг, -    *Развести поочерёдно руки*

Все дивятся чуду.                       *в стороны и проследить за ними*

Заискрились, засверкали            *Выполнить руками*

белые подружки.                          *движение «ножницы»*

Заспешили на прогулку              *Шаг на месте.*

Дети и старушки.

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*1.Делают движения соответствующие тексту.*

Вверх мы руки поднимаем,  а теперь их опускаем.

Теперь ноги поднимаем, их теперь мы опускаем.

Подняли всё вместе руки, ноги: 1 -2 -3 -4 -5 - опустили их  опять.

*Повторяют 2-3 раза.*

2. Игра: "Холодно – тепло**"**.  На  слово  "холодно", дети "сворачиваются в клубок";  на слово "тепло"- дети  вытягиваются.        *Повторяют 2-3 раза.*                                **2.Профилактика плоскостопия**.   А теперь наши   ножки пошагали  к дорожкам. *(ходьба на носочках, затем на пятках*)

*Переходят к ходьбе по дорожкам «здоровья» и по массажным дорожкам*.

**3**.**Профилактика нарушения осанки.**

Скачут, скачут по лесочку Зайки  – серые клубочки. (*прыжки на месте на* *двух ногах, руки слегка согнуты  «лапки»).*

Прыг – скок, прыг – скок  *(прыжки вперёд-назад)*

Встал зайчонок на пенёк  *(стать прямо, руки опустить.)*

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

Шаг на месте раз-два, раз - два  *(шагают на месте)*

Присели – встали, присели – встали *(приседания)*

Потянулись *(руки вверх)*

И нагнулись (*наклон вперёд, руки на поясе)*

А теперь опять дружно все встали в ряд и зашагали как отряд.

**4Дыхательная гимнастика**«Ушки***»****.*И.п.:– стоя, ноги слегка расставлены.

Вып.: легкий наклон головы вправо, ухо  к правому плечу – сделать  *вдох* через нос. Вернуться в и.п.-  *выдох.* Тоже влево.

*Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

**5. Водные и закаливающие  процедуры .**

**3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Делают движения соответствующие тексту.*

Все открыли глазки, мягко потянулись.  
Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать,  
Продолжаем мы играть.  
Ножку согнули и к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке. *( руками растирают ножки)*

**2*.*Прфилактика плоскостопия.**

*Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают врассыпную***.**

***1***.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п.*Повторить 6 раз.*

***2****.*И.п.: то же. Вып.: перекатывание ног с пятки на носок, спина прямая.

*Повторить 6 раз*.

**3. Профилактика нарушения осанки.**

1. «Хлопки» И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: раскачивать руки вперёд – назад с хлопками перед собой.

*Повторить  5-6 раз.*

2. «Матрёшки*».*И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе.

Вып.: наклон вправо – выпрямиться, то же в лево

*Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

3. «Дотянись*».* И.п.: сидя на полу, ноги врозь.  Вып.: наклониться вперёд, коснуться руками пола, выпрямиться.                          *Повторить 4 раза*.

*4*.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вып.: поднимать поочерёдно прямые ноги вверх, затем опустить их вместе.

*Повторить: 4-5 раз.*

5. «Попрыгушки».Прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика *«****Маятник»* . И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: наклон вперёд, руками потянуться к полу, сделать вдох; вернуться в и.п.- *выдох.                                                                        Повторить 3-4 раза.*

**5. Водные и закаливающие  процедуры.**

**Январь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| 1. «УШКИ»  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.  Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к лево­му плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.  Повторить: по 3 раза в каждую сторону.  2. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.  Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружиня­щие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.  3. «СТРУНКА»  И. п.: основная стойка, руки на поясе.  Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.  4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»  И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.  Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вер­нуться в и. п.  Повторить: по 2 раза в каждую сторону.  5. «ЛОШАДКИ»  И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.  Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, со­гнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.  Повторить: по 3 раза каждой ногой.  6. «ПОДСКОКИ»  И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.  Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.  Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза. | **с гантелями**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне ступни. Бег. Построение в 3 колонны.  1. «Руки выше»  И.П. ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу  В.1. руки через стороны вверх, встать на носки    2. И.П.  2. «Наклоны вперед»  И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу  В.1. наклон вперед, руки и туловище параллельно полу    2. И.П.  3. «Свели локти»  И.П. О.С. руки с гантелями у плеч  В.1. полуприсед, локти вместе, голова на грудь    2. И.П.  4. «Стукни под ногой»  И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе  В.1. поднять прямую ногу, стукнуть под ногой гантелями    2. И.П.  5. «Рыбка»  И.П. лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, ноги вместе  В.1. поднять прямые ноги и руки вверх      2. И.П.  6. «Приседания»  И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу  В.1. присесть, руки с гантелями  вынести вперед 2. И.П.  7. «Прыжки»  И.П. ноги вместе, руки с гантелями на поясе В.1. прыжки на двух ногах  8. «Дыши глубже»  И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди  В.1. руки в стороны (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба.  **Речевка**. Будем мы на радость маме  С детства закаленными.  Скоро вырастем и станем  Все мы – чемпионами! |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Сделай фигуру». | | 2. «Кто сделает меньше прыжков». | | 3. «Гуси-лебеди» | | **3 неделя**   |  | | --- | | I. «Караси и щука». | | 2. «Пронеси мяч, не задев кеглю». | | 3. «Сделай фигуру» | |
| **2 неделя:**   |  |  | | --- | --- | | 1. «Пронеси мяч, не задев кеглю». | | | 2. «Сделай фигуру». |  | | 3. «Кто сделает меньше прыжков» | | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Попади в обруч». | | 2. «Караси и щука». | | 3. «Пронеси мяч, не задев кеглю» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Зайцу холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть.  Лапки вверх, лапки вниз,  На носочки подтянись.  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок – скок -  скок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мерзли лапки. | **Мороз**  Я мороза не боюсь,  С ним я крепко подружусь.  Подойдет ко мне мороз,  Тронет руку, тронет нос   Значит надо не зевать,  Прыгать, бегать и играть. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Снеговик**

|  |  |
| --- | --- |
| Давай, дружок, смелей, дружок.  Кати по снегу свой снежок. | *Имитация лепки снежка* |
| Он превратится в толстый ком,  И станет ком снеговиком. | *Соединить попарно пальцы правой и левой руки, образуя сферу* |
| Его улыбка так светла! | *Стучать сверху кулачком по кулачку* |
| Два глаза, шляпа, нос, | *Показать руками 2 глаза, голову, нос* |
| Метла! | *Растопырить пальцы обоих рук* |

**3 – 4 неделя *Как под горкой***

*Как под горкой* подставить ладонь под кулак

*Снег, снег* опускают руки, шевелят пальцами

*И на горке* кладут ладонь под кулак

*Снег, снег* опускают руки, шевелят пальцами

*А под снегом* подставить ладонь под кулак

*Спит* ладони – лодочкой под щеку

*Медведь* разводят руки, переступают с ноги на ногу

*Тише, тише* один указательный палец к губам, затем другой

*Не шуметь* грозить указательным пальцем

**Гимнастика для глаз**

**«Снежки».**

В руки вы снежки возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.

Снежок вправо,

Снежок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Снежок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас снежок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

А теперь в игру вступайте.

**Гимнастика пробуждения:**

**1.Гимнастика пробуждения  после сна.**

Потянулись, улыбнулись, потихонечку проснулись

( *руки поднять вверх, потянуться, расслабиться, улыбнуться)*

Я сейчас включаю свет, где тут ваш велосипед?

*(делают круговые движения ногами, голову и плечи не поднимают)*

Мы поехали, поехали  и к себе в группу приехали.

**2. Профилактика плоскостопия.***Дети идут по корригирующим дорожкам, берут обручи и встают в круг.*

**3.Профилактика нарушения осанки**. *Упражнение с обручем*.

*1*.И.п. - основная стойка, обруч вертикально возле бедер, обхват снаружи. Вып.: поднять обруч вверх над головой, опустить за спину, сгибая руки; поднять обруч вверх – вернуться в и.п.                              *Повторить 4- 5 раз*.

*2*. И. п. - то же самое.  Вып.: наклонить туловище вперед, ноги не сгибать, поставить обруч на пол; выпрямиться, вернуться в и.п.  *Повторить 4-5 раз.*

*3*. «*Поднимем ноги»*. И.п. – лёжа на спине, задеть обруч за ступни ног, держать его согнутыми руками на ширине плеч.

Вып.: выпрямляя руки и опуская их обратно, поднять прямые ноги вверх, затем опустить их, вертаясь в и.п.                                   *Повторить 4-5 раз.*

*4. «Повороты*». И. п. - ноги врозь, обруч вертикально возле бедер, охватом снаружи.

Вып.: повернуть туловище влево,  поднять обруч вперед, вернуться в и.п.  
То же в правую сторону.              *Повторить по 3 раза в каждую сторону*.  
5. « Прыжки» . И.п. - обруч на полу перед носками ног, руки на поясе.

Вып.: прыжки из обруча в обруч.

**4**.**Дыхательная гимнастика** «Гуси». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.  Вып.: делать медленный *вдо*х носом – руки в стороны, медленный *выдох* ртом с произношением «гу-у-у», руки медленно за спину.

**5.Водные и закаливающие процедуры**.

**Февраль** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| **«Мы – спортсмены»**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, на пятках. Перестроение в 3 колонны.  **1. «Шаг в сторону»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1. шаг вправо(влево), руки в стороны    2. И.П.  **2. «Полуприсед»**  И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе  В.1. полуприсед, руки вперед 2. И.П.  **3. «Повороты»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью  В.1. повороты вправо (влево), руки в стороны    2. И.П.  **4. «Хлопки под ногой»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть под ногой      2. И.П.  **5. «Сесть – встать»**  И.П. стоя на коленях, руки на поясе  В.1. сесть на пятки, поднять руки вверх    2. И.П.  **6. «Наклоны сидя»**  И.П. сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе  В.1. наклон к правой (левой) ноге, коснуться носков ног    2. И.П.  **7. «Прыжки на правой и левой ногах»**  В.1. прыжки на правой и левой ногах  **8. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди  В.1. руки в стороны (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. | **на скамейках**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег за последним. Перестроение в две колонны.  **1. «Поработаем руками»**  И.П. сидя верхом, руки на пояс  В.1. руки в стороны      2. руки за голову      3. руки вверх      4. И.П.  **2. «Наклоны»**  И.П. сидя верхом, руки на поясе  В.1. наклон вправо (влево)    2. И.П.  **3. «Повороты»**  И.П. сидя верхом, руки за голову  В.1. поворот вправо (влево)    4.И.П.  **4. «Шаг на скамейку»**  И.П. стоя лицом к скамейке  В.1-2. шаг правой(левой) ногой на скамейку  3-4. шаг правой(левой) ногой со скамейки  **5. «Приседания»**  И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на пояс  В.1. присесть, руки вперед    2.И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища  В.1-4. прыжки на двух ногах вперед, поворот кругом, повторить прыжки  **7. «Руки выше» (упражнение на дыхание)**  И.П. сидя верхом, руки на пояс  В.1. встать, потянуться руками вверх (вдох)    2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Забрось мяч в кольцо». | | 2. «Попади в обруч». | | 3. «Караси и щука» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Хитрая лиса». | | 2. «Перебежки». | | 3. «Забрось мяч в кольцо» | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Перебежки». | | 2. «Забрось мяч в кольцо». | | . «Попади в обруч» | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Сбей мяч». | | 2. «Хитрая лиса». | | 3. «Перебежки» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **«Вверх – вниз»**  Вверх рука и вниз рука  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  (*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*  Приседание с хлопками:  Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем - будет прок.  (*локтем правой руки коснуться колена левой ноги и наоборот*)  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой!  (*Вращение головой вправо и влево*.) | «**Вновь у нас физкультминутка».**  Вновь у нас физкультминутка,  Наклонились, ну-ка, ну-ка!  Распрямились, потянулись,  А теперь назад прогнулись.  Разминаем руки, плечи,  Чтоб сидеть нам было легче,  Чтоб писать, читать, считать  И совсем не уставать.  Голова устала тоже.  Так давайте ей поможем!  Вправо-влево, раз и два.  Думай, думай, голова.  Хоть зарядка коротка,  Отдохнули мы слегка. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя ЗАМОК**

На дверях висит замок. Пальцы в замочек, слегка покачивать

Кто его открыть бы смог? "замочком" вперед-назад

Мы замочком повертели, Повертеть "замочком"

Мы замочком покрутили Пальцы остаются сомкнуты, а ладошки трутся друг о друга.

Мы замочком постучали, Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат друг о друга.

Постучали, и открыли! Показать ладошки.

**3 – 4 неделя БРАТЦЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Засиделись в избушке братцы. | Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты. |
| Захотел меньшой прогуляться | Отвести вбок мизинец *(строго в плоскости ладони)* и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды. |
| Да скучно ему гулять одному. | Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию. |
| Зовет он братца вдвоем прогуляться. | Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды. |
| Да скучно им гулять двоим. | Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию. |
| Зовут братца втроем прогуляться. | Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды. |
| Грустно старшим сидеть в избе. | Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками. |
| Зовут они братцев домой к себе. | Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется. |

**Гимнастика для глаз**

* 1. **Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу**. Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. **Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):** На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

**3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают**.**

**4. Слегка зажмуриться:**

Анютины глазки

Зажмурили глазки.

Широко открыть глаза:

Анютины глазки

Открылись, как в сказке.

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя**

**1.Гимнастика побуждения после сна.**   Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись. (*руки поднять верх, потянуться, расслабиться, улыбнуться*)

Выше ноги поднимаем и за голову бросаем*.( поднять ноги и закинуть за голову).                                                                        Повторить 3-4 раза.*

Дружно сели на качели и  качели полетели*.( лёжа, колени обхватив руками, голову подтянуть к коленям, раскачивание вперёд – назад*

*Повторить 5-6 раз.*

**2.Профилактика плоскостопия**.

*Ходьба по массажным коврикам  по солевым дорожкам*.

Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять, никого не обгонять.

*Дети переходят на ковер, встают в круг и  на ковре растирают стопы ног о ковер:*« идут на лыжах».

Быстро лыжи все одели и вперёд все полетели, мы на горку поднимаемся, с горки дружно все спускаемся*(имитируют движения лыжника  поднимания на горку и спускание с горы).*

**2.Профилактика нарушения осанки**.

1. Вверх рука и вниз рука.  И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: руки  поочерёдно поднимают вверх, потянулись и  в и.п. вернулись.                                       *Повторить 4-5 раз.*

2. Быстро поменяли руки, нам сегодня не до скуки. Вниз  хлопок и вверх хлопок.   И.п. стоя, руки вдоль туловища.  Вып.: присели – хлопок над головой; встали – хлопок внизу.                                         *Повторить 4-5 раз.*

3. Руки, ноги разминаем, точно знаем – будет толк.

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.   Вып.: трясут руками и ногами.

4. Крутим, вертим головой  (вертят головой).  Разминаем шею. Стой!

**4.Дыхательная гимнастика**  *«Пастушок  дудит в рожок».*

Пастушок, пастушок, подуди-ка нам в рожок.

Ты погромче  подуди,  и на нас ты погляди.

*Дети «дуют» в рожок, делают вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы при этом сомкнуты.*

**5.Водные и закаливающие процедуры**

             2-я половина  февраля**.**

**1.Гимнастика пробуждения  в постели.**

*Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения*.

Глазки открываются, реснички поднимаются,

Детки просыпаются, друг другу улыбаются*.( поворот головы вправо-влево*)

Руки выше поднимаем, а теперь их опускаем *( поднимают и опускают руки*)

 Сильно-сильно потянись.*( потягиваются).*

Потянулись! Улыбнулись! Наконец-то мы проснулись!

**2. Профилактика плоскостопия**.

Ходьба босиком по ребристой доске; ходьба боком , приставным шагом по узкой массажной дорожке, ходьба по солевой дорожке.

**3. Профилактика нарушения осанки**.

1.«Лыжник*»:*  дети имитируют движения ходьбы  лыжников течении  1 мин.

2.«Дерево качается***»:*** ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру.

3.« Птица»: И.п.: о.с, руки на поясе.  Вып.:  руки вытянуть  вперёд, вверх, в стороны, вернуться в и.п.                                            *Повторить 4-5 раз*.

4. «Колим  дрова*».*И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

 Вып.: поднять вверх, сомкнутые в замок руки и резко опустить их вниз, прогнувшись всем телом вниз – «колят  дрова».

5. «Прыжки».  И.п.: стать прямо, ноги вместе

Вып.: подпрыгивание на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика.**Подыши одной ноздрёй и к тебе придёт покой.

И.п.: основная стойка, указательным пальцем правой рукой закрыть правую ноздрю. Левой ноздрёй делать  тихий, продолжительный *вдох*. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть.

**5. Водные и закаливающие процедуры .**

**Третий комплекс (март, апрель, май)**

#### Точечный массаж

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк. ( Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы).

1. Слегка подёргать кончик носа.
2. Указательными пальцами массировать ноздри.
3. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

4. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

**Дыхательная гимнастика**

**« ПРОГУЛКА В ЛЕС»**

1. « Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.П. –О.С. 1- вдох - руки в стороны; 2- выдох, наклон туловища вправо 3-вдох вернуться в исходное положение. 4-выдох наклон туловища влево.

2. « Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки»

И.П. –ноги врозь, руки опущены.1- вдох; 2- наклон туловища вперёд с одновременным выдыхом. Вернуться в И. П.

3. « Стоит Алёна, листва зелёна»

И.П. –ноги врозь, руки опущены. 1- вдох –руки через стороны вверх, подняться на носки; 2- выдох, руки вперёд.-вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 повторить. Вернуться в И. П

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» ( жёлуди)

И.П. –ноги вместе, руки за голову.

1- вдох, подняться на носки; 2-выдох присели; 3-4 повторить. Вернуться в И. П

5. « В колыбельке подвесной, летом житель спит лесной» ( Орех);

И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох ; 2-выдох, сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3- вдох, 4- выдох. Вернуться в И. П.

Корригирующая гимнастика

Игра-упражнение «Не расплескай воду»

Цель: формировать правильную осанку.

И.п.: стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка- Коромысло. Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть вед­рами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачер­пывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она дол­жна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Можно оценить самую красивую походку.

«Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

* Кто по мостику идет?
* Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Малые качели»

Цели: тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10 раз.

«Колобок»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

**Март** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в ряд. Ходьба с остановкой на сигнал, выполняя фигуру. Построение в 3 колонны.  **1. «Наши руки»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1,3. руки в стороны      2. к плечам    4. И.П.  **2. «Приседания»**  И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе  В.1. присесть, руки  на колени      2. И.П.  **3. «Насосы»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе В.1,3. руки в стороны      2. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх    4. И.П.  **4. «Дуга»**  И.П. стоя на коленях, руки в упоре о пол  В.1. выпрямить колени    2. И.П.  **5. «Хлопки под ногой»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть под ногой    2. И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. ноги вместе, руки на поясе  В.1. прыжки на двух ногах  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. руки вверх (вдох)    2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. | **с мячом**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Построение в 3 колонны.  **1. «Переложи мяч»**  И.П. О.С. мяч в правой руке  В.1. подняться на носки, переложить мяч в левую (правую) руку      2. И.П.  **2. «Ногу на носок»**  И.П. О.С. мяч в двух руках  В.1. поднять мяч вверх, отвести правую (левую) ногу назад на носок      2. И.П.  **3. «Мяч под коленом»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. руки в стороны      2. наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в левую руку      3. руки в стороны      4. И.П.  **4. «Повернись и брось»**  И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке  В.1-2. поворот вправо (влево), удар мячом о пол одной рукой      3. поймать мяч      4. И.П.  **5. «Брось, присядь и поймай»**  И.П. ноги на ширине ступни  В.1. бросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч двумя руками      2. И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. О.С. мяч в правой руке  В.1-3. прыжки      4. прыжок выше  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. руки вверх (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба.  **Речевка.**    Если день начать с зарядки       Значит, будет все в порядке! |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Встречные перебежки».  «Сбей мяч».  «Хитрая лиса» | **3 неделя**  «Дорожка препятствий».  «Сбей кеглю».  «Встречные перебежки» |
| **2 неделя:**  «Сбей кеглю».  «Встречные перебежки».  «Уголки» | **4 неделя**  «Пустое место».  «Дорожка препятствий».  «Сбей кеглю» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **раз, два, три. четыре, пять!**  Раз, два, три, четыре, пять!  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже –  Руки за спину положим.  Голову поднимем выше.  И легко-легко подышим.  Раз, два, три, четыре, пять  Топаем ногами.  Раз, два, три, четыре, пять,  Хлопаем руками.  Подтянитесь на мысочках  Столько раз,  Ровно столько, сколько пальцев  На руке у вас. | **самолет**  Руки в стороны - в полет Левое крыло - вперед.  Отправляем самолет. Раз, два, три, четыре -  Правое крыло - вперед, Полетел наш самолет.  Левое крыло - вперед.  Раз, два, три, четыре –  Полетел наш самолет.  Дети под музыку двигаются по группе (танцуют, прыгают). Воспитатель останавливает му­зыку и называет число, например, 2. Дети должны взяться за руки по 2 человека. Если называет­ся число 4, то они образуют группу из четырех человек и.т.д. Игра проводится 2-3 раза. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя ДОМИК**

Под грибом - шалашик-домик,

*(соедините ладони шалашиком)*

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим,

(*постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*

В колокольчик позвоним.

*(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены;*

*средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол,

*(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*

А на нем - дубовый стол.

*(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки*)

Рядом - стул с высокой спинкой.

*(направить левую ладонь вертикально вверх,*

*к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе*)

На столе - тарелка с вилкой.

*(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

И блины горой стоят -

Угощенье для ребят.

**3 – 4 неделя КАПИТАН**

*Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговария стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.*

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

**Гимнастика для глаз**

**1-2 неделя** **«Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло.

Посмотреть вправо-влево, вверх-вниз.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

Закрыть глаза ладонями.

Солнце на небе вовсю засияло.

Поморгать.

**3-4 неделя «Белка»**

Белка дятла поджидала,

Дети резко перемещают взгляд вправо-влево.

Гостя вкусно угощала:

— Ну-ка, дятел, посмотри —

Перемещают взгляд вверх-вниз.

Вот орехи: раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой

Помигивают.

И пошел играть в горелки.

Закрывают глаза и поглаживают веки указательными пальцами.

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

Кт**о**спит в постели сладко?  Уже давно пора вставать!

Ну-ка просыпайтесь и на зарядку собирайтесь!

1.И.п.:  лежа  на спине, руки вдоль туловища, поднять правую прямую ногу, опустить; поднять левую прямую ногу – опустить. *Повторить 4 раза.*

« Едем на велосипеде». И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль».

Вып.: дети имитируют езду на велосипеде.

**2. Профилактика плоскостопия**. Ходьба по корригирующим дорожкам, затем  ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку; ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**3**.**Профилактика нарушения осанки.**Из исходного положения: ноги вместе, руки на поясе.

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы ходили на носках,( *шагают на месте на носках)*

А потом на пятках (ходьба на месте на пятках).

Мы идем, как все ребята (*ходьба  обычная на месте),*

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (*быстрая ходьба  на месте)*

И после к бегу перейдем. (бег на месте)

**4.Дыхательная гимнастика.**И.п.: стоя, руки в кулаки прижаты к животику на уровне пояса. Сделать глубокий *вдох*, при этом руки резко опустить вниз, к полу (руки выпрямлять до конца), *выдох* вернуться в и.п.   *Повторить 3-4 раза.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.**

**3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения после сна.**

*Дети все движения делают в соответствии с текстом.*

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться!

А теперь пошевелите пальчиками  рук и пальчиками  ног.

Согните  руки в локтях, подняв их над головой, соединить в замок.

Хорошо потянитесь всем телом.  Потянулись? Встаем!

**2.Профилактика плоскостопия.**

Дети идут по ребристой доске, затем на носочках, затем боком по толстому шнуру.

**3.Профилактика  нарушения осанки.**

1. «Распустились почки*».* И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: вытянуть руки вперёд, пальцы сначала сжать в кулачок, затем разжать.

Руки поднять вверх и повторит тоже самое.  *Повторить 4-5 раз.*

2. «Кустик – дерево*».* И.п.: стоя, руки в стороны.

Вып.: присесть, руки вытянуть вперёд, подняться на носочки; вернуться в и.п*.                                                                                            Повторить 4-5 раз.*

3. «Дерево качается*»* . И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: поворот вправо, руки отвести в правую сторону; поворот влево – руки отвести в левую сторону.              *Повторить по 3-4 раза в каждую сторону*.

4. «Допрыгни  до веточки». Выполняют высокие прыжки, в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика** «Ворона» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.  Вып.: руки в стороны,  раскрыли крылья – *вдох*; медленно опустить руки вниз , сложили крылья  – *выдох.*                *Повторить 4-5 раз*.

**5.Водные и закаливающие процедуры.**

**Апрель** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в ряд. Ходьба с остановкой на сигнал, выполняя фигуру. Построение в 3 колонны.  **1. «Наши руки»**  И.П. О.С. руки внизу  В.1,3. руки в стороны      2. к плечам      4. И.П.  **2. «Приседания»**  И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе  В.1. присесть, руки  на колени      2. И.П.  **3. «Насосы»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1,3. руки в стороны      2. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх      4. И.П.  **4. «Дуга»**  И.П. стоя на коленях, руки в упоре о пол  В.1. выпрямить колени      2. И.П.  **5. «Хлопки под ногой»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть под ногой      2. И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. ноги вместе, руки на поясе  В.1. прыжки на двух ногах  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. руки вверх (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. | **с мячом**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Построение в 3 колонны.  **1. «Переложи мяч»**  И.П. О.С. мяч в правой руке  В.1. подняться на носки, переложить мяч в левую (правую) руку    2. И.П.  **2. «Ногу на носок»**  И.П. О.С. мяч в двух руках  В.1. поднять мяч вверх, отвести правую (левую) ногу назад на носок    2. И.П.  **3. «Мяч под коленом»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. руки в стороны      2. наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в левую руку      3. руки в стороны    4. И.П.  **4. «Повернись и брось»**  И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке  В.1-2. поворот вправо (влево), удар мячом о пол одной рукой      3. поймать мяч    4. И.П.  **5. «Брось, присядь и поймай»**  И.П. ноги на ширине ступни  В.1. бросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч двумя руками    2. И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. О.С. мяч в правой руке  В.1-3. прыжки      4. прыжок выше  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. руки вверх (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. |

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Мяч водящему».  «Пустое место».  «Дорожка препятствий» | **3 неделя**  «Бездомный заяц».  «Затейники».  «Пожарные на учении» |
| **2 неделя:**  «Затейники».  «Мяч водящему».  «Пустое место» | **4 неделя**  «Не оставайся на полу».  «Мы веселые ребята».  «Охотники и зайцы» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| **ванька-встанька**  Отдых наш - физкультминутка.  Занимай свои места:  Раз - присели, два - привстали,  Руки кверху все подняли.  Сели, встали, сели, встали -  Ванька-встанькой будто стали.  А потом пустились вскачь.  Будто мой упругий мяч. | **Кузнечики**  Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок  Сели, травушку покушаем,  Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя «Помощники»**

Раз, два, три, четыре,

*(удар кулачками друг о друга)*

Мы посуду перемыли:

*(одна ладонь скользит по другой по кругу)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварёшку.

*(загибают пальчики по одному, начиная с большого)*

Мы посуду перемыли,

*(одна ладонь скользит по другой по кругу)*

Только чашку мы разбили,

Ковшик5 тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

*(загибают пальчики по одному, начиная с большого)*

Так мы маме помогали.

*(удар кулачками друг о друга)*

**3-4 неделя** **«Гномики-прачки»**

Жили были в домике

Маленькие гномики: *(дети сжимают и разжимают кулачки)*

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики. *(загибают пальчики, начиная с больших)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)*

Стали гномики стирать: *(трут кулачки друг о друга)*

Токи – рубашки, Чики – носочки,

Пики – платочки, Мики умница был,

Лики – штанишки, Всем водичку носил. *(загибают пальчики, начиная с больших)*

**Гимнастика для глаз**

**1-2 неделя**

**«Кошка».**

Вот окошко распахнулось,                 *Разводят руки в стороны.*Кошка вышла на карниз.                *Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.*

Посмотрела кошка вверх.                *Смотрят вверх.*Посмотрела кошка вниз.                *Смотрят вниз.*Вот налево повернулась.                *Смотрят влево.*Проводила взглядом мух.                *Взглядом проводят «муху» от левого плеча  к правому.*

Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.                        *Дети приседают.*Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.                        *Смотрят прямо.*И закрыла их руками.                *Закрывают глаза руками.*

**3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз – налево, два – направо,  Три – наверх, четыре — вниз.  А теперь по кругу смотрим,  Чтобы лучше видеть мир.  Взгляд направим ближе, дальше,  Тренируя мышцу глаз.  Видеть скоро будем лучше,  Убедитесь вы сейчас!  А теперь нажмем немного  Точки возле своих глаз.  Сил дадим им много – много,  Чтоб усилить в тыщу раз! | *Посмотреть влево, посмотреть вправо.*  *Посмотреть наверх, посмотреть вниз*  *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*  *Поднять взгляд вверх.*  *Опустить взгляд вниз.*  *Быстро поморгать.* |

**Гимнастика пробуждения:**

**1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения после сна**.

Вы  все , дружненько,  проснулись? Улыбнулись, потянулись,

*(  дети все движения  делают соответствующие тексту)*

Улыбнулись, потянулись

Мы становимся все выше

Достаем руками крышу

На два счета поднялись 1 - 2 *(дети встают с кроватей);* 3-4 – руки вниз.

**2. Профилактика плоскостопия**.

*Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают врассыпную***.**

***1***.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.  Вып.:  на носках подняться как можно выше, вернуться в  и.п.                                    *Повторить 5-  6 раз.*

***2****.*И.п.: то же. Вып.: перекатывание ног с пятки на носок, спина прямая.

*Повторить 5-6 раз.*

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1.И.п.: стать прямо. Ноги слегка расставлены. Руки вдоль туловища.

Вып.: раскачивать руки вперёд-назад, с хлопками впереди; затем поднять плавно руки вверх и опустить их через стороны вниз.       *Повторить 4-5 раз*.

2.И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч.

Вып.: поворот вправо, отвести правую прямую руку назад, вернуться  в  и.п. То же в левую сторону.                                                          *Повторить 4-5 раз.*

3. И.п.: то же. Вып.: наклон туловища вперёд – вниз сделать хлопок  за левой ногой.  вернуться в и.п.  Снова наклониться вперёд –вниз – хлопнуть за правой ногой.                                                                   *Повторить 4-5 раз.*

4.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Вып.: поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, при этом сказать «хлоп»;  вернуться в и.п. То же с левой ноги.                                                                         *Повторить 4-5 раз.*

5. Поскоки на месте, в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика**. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Вып.: повернуть голову вправо – *вдох* через нос; вернуться в и.п. – *выдох*.

Тоже влево.                                                                      *Повторить 4 раза.*

**5.Водные и закаливающие процедуры***.*

**3-4 неделя**

**1. Гимнастика пробуждения в постели.**

Растаял снег на кочке, пора весну встречать.

Эй, мои цветочки, уже пора вставать!

Подснежники весенние листочки расправляйте, головки поднимайте,

К солнцу потянитесь и всем улыбнитесь.

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам*

**2. Профилактика плоскостопия***.*Ходьба по ребристой доске, по солевой дорожке, по массажным коврикам..

1.«Высоко поднимемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Вып.: подняться как можно выше  на носки;  вернуться в и.п. *Повторить 4-5раз.*

2. «Приседаем**».** И.п.: тоже. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок.                                                            *Повторить 4-5 раз.*

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1.«Потянулись к солнышку» И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

 Вып.: руки к плечам, вперед, вверх; вернуться в и.п.         *Повторить 5-6 раз*.

2**. «**Ветер подул».И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; выпрямится, поднять руки вверх и потянуться; вернуться в и.п.                                         *Повторить 5-6 раз*.

3**.«**Дотянись до зелёной травки»»И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вып.: присесть, коснуться пальцами рук пола; вернуться в и.п.

*Повторить 5-6 раз.*

4..И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 Прыжки и в чередовании с ходьбой, с высоким подниманием коленей..

**4. Дыхательная гимнастика. «**Чем пахнут цветы?»**.**И.п.: о. глубокий *вдох* носом; *выдох*и произнести «пах – нут  мё - дом»;

*Повторить 3-4 раза.*

**5.Водные и закаливающие процедуры.**

**Май** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 -2 неделя** | **3 -4 неделя** |
| Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. Построение в 3 колонны.  **1. «Растягивание резины»**  И.П. О.С. руки перед грудью сжаты в кулаки  В.1. развести руки в стороны      2. И.П.  **2. «Достань лбом колени»**  И.П. сидя, ноги скрестно, руки на поясе  В.1. наклон вправо (влево), достать лбом колено      2. И.П.  **3. «Ноги выше»**  И.П.сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади  В.1. поднять прямые ноги      2. И.П.  **4. «Сесть – лечь»**  И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища  В.1. сесть, помогая себе руками, сказать «сел»      2. И.П.  **5. «Работаем стопами»**  И.П. лежа на животе, кисти рук под подбородком, ноги согнуты в коленях  В.1. сгибать и разгибать стопы ног      2. И.П.  **6. «Прыжки»**  И.П. О.С. руки на поясе  В.1. прыжки на двух ногах  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. руки вверх (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. | **с кеглей**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Построение в 3 колонны.  **1. «Кегли вверх»**  И.П. О.С. кегля в правой руке  В.1,3. поднять руки в стороны      2. руки вверх, переложить кеглю      4. И.П.  **2. «Наклоны»**  И.П. О.С. кегля в правой руке  В.1. наклон вперед, поставить (взять) кеглю на пол      2. И.П.  **3. «Повороты»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу  В.1. поворот вправо (влево), кегли вправо (влево)      2. И.П.  **4. «Приседания»**  И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке  В.1. присесть, поставить (взять) кеглю      2. И.П.  **5. «Коснись пол»**  И.П. сидя, ноги врозь, кегля в двух руках на коленях  В.1. наклон вперед, коснуться кеглей пол как можно дальше      2. И.П.  **6. Прыжки вокруг кегли**  И.П. О.С. руки на поясе, кегля на полу  В.1. прыжки на двух ногах вокруг кегли  **7. «Дыши глубже»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди  В.1. руки в стороны (вдох)      2. И.П. (выдох)  Заключительная ходьба. |

**Подвижные игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Прятки». | | 2. «Котята и щенята». | | 3. «У медведя во бору» | | **3 неделя**   |  | | --- | | 1. «Самолеты». | | 2. «Мяч через сетку». | | 3. «Кто ушел» j | |
| **2 неделя:**   |  | | --- | | 1. «Позвони в погремушку». | | 2. «Мяч через сетку». | | 3. «Пастух и стадо» | | **4 неделя**   |  | | --- | | 1. «Зайка серый умывается». | | 2. «Бездомный заяц». | | 3. «Сбей булаву» | |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя** | **3 – 4 неделя** |
| Поднимайте плечики,  Попрыгайте кузнечики, прыг-скок, прыг-скок стоп!  Сели – травку покушали,  Тишину послушаем.  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко. | Руки к верху поднимаем,  А потом их отпускаем,  А потом их разведем,  И к себе скорей прижмем  А потом скорей-скорей  Хлопай, хлопай веселей. |

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя Птичка**

|  |  |
| --- | --- |
| Птичка крылышки сложила,  Птичка крылышки помыла. | *Переплести пальцы.*  *Сделать «замок»* |
| Птичка клювом повела,  Птичка зёрнышки нашла. | *Стучим пальцами правой руки по ладони левой* |
| Птичка зёрнышки поела,  Птичка песенку запела. | *Делаем «клювик»* |
| Птичка крылышки раскрыла,  Полетела, полетела. | *Кисти скрестить на запястье и махать ими как крыльями* |

**3 – 4 неделя Пальчики уснули**

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчики уснули,  В кулачки свернулись. | *Сжать пальцы обеих рук в кулачки* |
| 1, 2, 3, 4, 5 – захотели поиграть! | *Поочерёдно разогнуть пальцы правой руки* |
| Разбудили дом соседей! | *Постучать кулаком о кулак* |
| Там проснулись 6 и 7,  8, 9, 10 – веселятся все! | *Поочерёдно разогнуть пальцы левой руки* |
| Но пора обратно всем:  10, 9, 8, 7.  Шесть – калачиком свернулся,  Пять – зевнул и отвернулся.  4, 3, 2, 1 – | *Поочередно сгибаем пальцы в кулики, начиная с левой руки* |
| Снова в домике мы спим. | *Показать два кулачка* |

**Гимнастика для глаз**

**«Кот»**   
Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт /закрыть по очереди оба глаза/  
Кот играет в «Жмурки» /крепко зажмуриться/  
-С кем играешь, Васенька?  
-Мяу, с солнцем красненьким! /открыть оба глаза/

**«Качели».**   
Есть качели на лугу:  
Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть глазами вверх, вниз/  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть вверх, вниз/

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

Ну-ка, ребятки, сон прошёл и все проснулись.

Улыбнулись, потянулись.

«Как кошечки потянулись» - И. п лежа на спине, произвольное потягивание. «Кошечка на дереве». И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять одну ногу вверх, крепко взять двумя руками за бедро и перебирая руками подняться.                                                                        *Повторить 3-4  раза.*

**2. Профилактика нарушения осанки.**

**1 «.**Любопытная кошка». И.п.: ноги слегка врозь. Руки вдоль туловища.

Вып.: поворот головы вправо и влево.                           *Повторить 4-5раз.*

2. «Кошечка наклоняется». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Вып.: наклон к правой ноге, вернуться в и.п. То же к левой ноге.

*Повторить 4-5раз.*

3. «Котёнок спрятался» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Вып.: «спрятался котёнок в клубочек» -  подтянуть ноги к себе, руками обхватить  колени; вернуться в  и.п.                                 *Повторить 4-5 раз.*

4.« Котик загорает»  И.п.: лёжа на животе, руки под  подбородком.

Вып.: согнуть правую ногу в колене, вернуться в и.п. Согнуть левую ногу – и.п.                                                                                     *Повторить 4-5 раз.*

5.«Кошка резвится». Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

**3. Упражнение на дыхание *«Кошка-царапушка».***

И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдо*х через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки;  Сделать резкий *выдох*через рот  произнося *- ф- ф- ф-.*при этом руки вытянутьвперёд широко  растопырив пальцы  и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

**5. Водные и закаливающие  процедуры.**

**3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждение после сна.**

Все открыли глазки,  мягко потянулись.  
Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать, продолжаем мы играть.  
Ногу согнули, к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети идут в группу по массажным дорожкам, по солевой дорожке.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног. Ходьба боком по толстому шнуру.  Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**3. Профилактика нарушения осанки**.

1*.*И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.  Вып.:  соединить локти перед собой,  вернуться в и.п.                                                       *Повторить 4-5 раз*

2**.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять одновременно махи руками и прыжки.

3.И.п.: основная стойка.  Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; вернуться в и.п.                                                                                          *Повторить 4-5 раз.*

4.Прыжки в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика**«Сладкий аромат цветов». И.п.: основная стойка.

Вып.: руки отвести в стороны, глубокий *вдох* носом;  наклониться *вперёд*, медленный *выдох* ртом; вернуться в и.п.                           *Повторить 4-5 раз.*

**5.Водные и закаливающие процедуры.**



**Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.

3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.

Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.

Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.

Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).

Вдох через нос, медленный выдох через рот.

**Корригирующая гимнастика**

**«Ходим в Шляпах»**

Цели: воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать координа­цию движений.

И.п.: положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку.

« Велосипед-1»

Цель: укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.

Пл.: лежа на спине, «крутить педали велосипеда» со звуковым сопровождением «ж-ж-ж».

«Велосипед-2»

Цели: улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей; развивать координацию движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике.

А за ними раки на хромой собаке.

лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются о пол.

«Часики»

Цели: тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п.: о.с., поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь. Повторить 4—6 раз.

**Сентябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

***Комплекс 1***

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка [5] , руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колону!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз).

7. Игра «Совушка».

**3-4 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя:**  «Прыгни точно в круг»  «Подбрось и поймай» (бросание мяча),  «Пролезь в обруч»  «Найди свою пару».  *\* «Ловишки»* (с ленточками). | **3 неделя**  «Пере­прыгни через «канавку» (шнур, косичку).  «Сбей кеглю»,  «Пройди по дорожке» (равновесие)  *\* «Сделай фигуру».* |
| **2 неделя:**  «Кто скорее по дорожке»  «Точно в руки» (перебрасывание мяча),  «Достань до предмета» (прыжки)  \* «Мы, веселые ребята». | **4 неделя**  «Под­брось и поймай» (бросание мяча)  «Канатоходец»  «Найди свой цвет»,  *\* «Удочка».* |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **Аист**  Аист, аист, длинноногий,  Покажи домой дорогу.  Топай правою ногой,  Топай левою ногой.  Снова — правою ногой,  Снова — левою ногой,  После — правою ногой,  После — левою ногой.  Вот тогда придешь домой. | **3 – 4 неделя**  **Буратино**  Буратино потянулся,  Раз — нагнулся,  Два — нагнулся,  Три — нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. |

**Упражнения на дыхание**

**1 – 2 неделя «Надуть щеки».** Закрыв рот, надуть одновре­менно обе щеки, приоткрыть губы – медленный выдох.

**3 – 4 неделя «Ветер и листья»** После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, рас­качивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Зайчик»** (для укрепления мышц губ и щек). Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, затем опять спокойно смыкаются. Движение — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**3 – 4 неделя Упражнение «Хоботок»** (для координации движений губ  
и выдоха). Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произвести длительный выдох.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

Раз, два, три, четыре, пять –  
Будем листья собирать. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*Листья березы*, (Загибают большой палец.)*  
Листья рябины, *(Загибают указательный палец.)*  
Листики тополя, *(Загибают средний палец.)*Листья осины, *(Загибают безымянный палец.)*  
Листики дуба *(Загибают мизинец.)* Мы соберем.  
Маме осенний Букет отнесем. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

**3 – 4 неделя**

Сидит белка на тележке,   
Продает она орешки:   
Лисичке-сестричке,   
Воробью, синичке,   
Мишке толстопятому   
И заиньке усатому.

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя «Пчела** — **оса»**

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

**3 – 4 неделя «Маятник»** Голова зафиксирована, переводим глаза слева на право.

**Релаксационное упражнение**

**1 – 2 неделя *“Спящий котёнок”*** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**3 – 4 неделя «Улыбнись – рассердись»**

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

**3-4 неделя**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков  на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

**Октябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

***3-4 неделя***

* + 1. Игра «Затейники»

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **неделя**  * «Пролезь в обруч», * «На одной ножке по дорожке» * «Пройди по мостику» * «Ловишки»,   *\* «Быстро возьми».* | 1. **неделя**  * «Чей мяч дальше?», * «Найди себе пару» * «Мышеловка», * «Мы, веселые ребята»,   *\* «Перелет птиц».* |
| 1. **неделя**  * «Не упади в ручей» (Равновесие) * «Подпрыгни — не задень» * «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем .догнать его);   \* «Затейники». | 1. **неделя**  * «Ловкие ре­бята» (пролезание в обруч) * «Пройди — не упади» (ходьба по буму) * «Перепрыгни не задень» (Прыжки )   *\* «Не оставайся на полу».* |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **«Листики»**  Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:  Мы листики осенние,  На ветках мы сидели,  Ветер дунул — полетели,  Мы летели, мы летели  И на землю тихо сели.  Ветер снова набежал  И листочки все поднял.  Закружились, полетели  И на землю снова сели. | **3 – 4 неделя**  **Грибы.**  Утром дети в лес пошли  *(шаги с высоким подниманиемног)*  И в лесу грибы нашли  (*размеренное приседание*)*,*  Наклонялись, собирали  (*наклоны вперед*),  По дороге растеряли  (*ритмичное разведение рук в стороны*)*.*  \* \* \*  Гриша шел-шел-шел,  (*шаги на месте)*  Белый гриб нашел.  Раз — грибок,  *(наклоны вперед)*  Два — грибок.  *(наклоны вперед)*  Три - грибок,  *(наклоны вперед)*  Положил их в кузовок.  *(«кладут грибы»)* |

**Дыхательная гимнастика**

**1 – 2 неделя**

**Ветер**

И. П.—сидя на гимнастической скамейке, стуле.

Ветер сверху набежал,               Вдох.

Ветку дерева сломал: «В-В-В!»  Выдох.

Дул он долго, зло ворчал           Вдох.

И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф».  Выдох.

**3– 4 неделя. Упражнение «Мышка принюхивается»**

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномер­ный выдох.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Дятел».** Многократно побарабанить напряжен­ным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука «д»: «д-д-д...»

**3 – 4 неделя. Упражнение «Пароход»** (для выработки подъема спинки  
и корня языка, укрепления мышцы языка). Длительно произно­сить звук «ы» («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук «ы» не переходил в «и», губы и нижняя че­люсть были неподвижны. «Пароход плывет по речке, И пыхтит он, словно печка.»

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Раз, два, три, четыре, пять!  В домик спрятались опять. | **3 – 4 неделя**  Пальчики уснули,  *Сжать пальцы правой руки в кулак.* В кулачок свернулись.  Один ! Два! Три.' Четыре! Пять!  Захотели поиграть!  *Пошевелить всеми пальцами.*  Разбудили дом соседей,  *Поднять левую руку (пальцы сжаты в кулак)*  Там проснулись шесть и семь,  Восемь, девять, десять –  *Отогнуть пальцы один за* *другим на счёт.*  Веселятся все!  *Покрутить обеими руками.*  Но пора обратно всем:  *Загнуть пальцы левой руки один за другим* Десять, девять, восемь, семь  Шесть калачиком свернулся,  Пять зевнул и отвернулся.  *Загнуть пальцы правой руки.*  Четыре, три, два, один,  *Поднять обе руки, сжатые в кулаки.* Снова в домиках мы спим. |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя Упражнение «Далеко-близко»** Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. (повторить 3 раза).

**3 – 4 неделя «Рисуем»** геометрические фигуры глазами

**Релаксационное упражнение**

**1 – 2 неделя “Холодно – жарко”**Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

**3 – 4 неделя «Осенний лист».**

 (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то  же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 900, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8. Дыхательное упражнение «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Ходьба по тропе «здоровья».

**3-4 неделя**

1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.

7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»:1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.

8. Дыхательное упражнение «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

**Ноябрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

**3-4 неделя**

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).

**Упражнения с гимнастической палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево.

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Затейники».

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Высоко и далеко» (Прыжки )  «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками),  «Пробеги не упади» (по колесам)  **\*«Заря» »** Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой и говорит:  *Заря-зарница,*  *Красная девица,*  *По полю ходила,*  *Ключи обронила,*  *Ключи золотые,-*  *Ленты голубые,*  *Кольца обвитые* —  *За водой пошла!*  С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.  Правила игры. Бегущие не должны пере­секать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок. | **3 неделя**  «Допрыгай до флажка» (прыжки на правой -левой ноге)  «Забрось мяч в кольцо»,  **\*«Птицелов»** Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с за­вязанными глазами. Птицы ходят, кружат­ся вокруг птицелова и произносят нарас­пев :  *В лесу, во лесочке,*  *На зеленом лужочке.*  *Птички весело поют,*  *Аи! Птицелов идет!*  *Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте!*  Птицелов хлопает в ладоши, играющие ос­танавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя . игрока. Играющий становится птицеловом.  Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу |
| **2 неделя**   * «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками,) * «Удочка», * «Не оставайся на полу», * «Ловишки». | **4 неделя**   * «Ловишки», * «Не оставайся на полу», * «Мяч о стенку».» * «Ловля оленей» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **А часы идут, идут.** Тик-так, тик-так,  В доме кто умеет так?  Это маятник в часах,  Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  А в часах сидит кукушка,  У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  Прокукует птичка время,  Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  Стрелки движутся по кругу.  Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  Повернёмся мы с тобой  Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  А бывает, что спешат,  Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  Если их не заведут,  То они совсем встают. (Дети останавливаются.) | **3 – 4 неделя**  **Будем прыгать и скакать!** Раз, два, три, четыре, пять!  Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  Раз, два, три.  Наклонился левый бок.  Раз, два, три.  А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  И дотянемся до тучки.  Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  Разомнем мы ножки.  Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  Раз, два, три!  Согнем левую ножку,  Раз, два, три.  Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  И немного подержали.  Головою покачали (Движения головой.)  И все дружно вместе встали. (Встали.) |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя Листопад**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья

и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить

 ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

Попутно можно рассказать, какие листочки с какого

дерева упали.

**3 – 4 неделя Дерево на ветру**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на

коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и

опускать вниз, на пол перед собой с выдохом,

немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Вкусное варенье»** (для укрепления мышц языка, развития его подвижности, выработки подъема широкой передней части языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широ­ким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая дви­жение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его бо­ковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх — она должна быть неподвижной.

**3 – 4 неделя Упражнение «Горка»** (для вырабатывания подъема сред­ней части спинки языка, умения быстро менять положение языка).Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается.Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

***«Осенний букет»***

Пошли пальчики гулять

  Стали листья собирать:

  Красный листик, желтый  листик…

   А потом давай считать:

   Один, два, три, четыре, пять!

   Сколько листиков собрали? Пять!

   С листьями осенними

  Будем мы играть.

*«Пробегают» пальчиками по  бедрам к коленям.*

*Поочередно прикасаются подушечками пальцев, начиная   с указательного, к большому.*

*Поочередно загибают пальцы  на одной руке.*

*Протягивают вперед ладошки.*

*Поднимают вверх одну руку, широко раздвинув пальцы*

**3– 4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот забор. В заборе щели.   Пальцы в них пролезть хотели.   Сунул голову Большак.   Дальше не пройти никак!   Вслед за ним застрял Указка.   Середняк хотел – напрасно!   Безымянный – безуспешно!   Хоть один прошёл? Конечно!   Щуплый, маленький мизинчик   Помощь братьям оказал:   Из щелей их всех достал. | *Пальцы правой руки прижать друг к  другу.*  *Раздвинуть пальцы.*  *Просунуть большой палец левой руки  между большим и указательным  пальцами правой.*  *Крепко зажать большой палец.*  *Указат.палец левой руки между*  *Указат. и средним пальцами правой, средний палец левой руки между средним и безымянным пальцами*  *правой, мизинец несколько раз согнуть –  разогнуть, потом помахать им.*  *Каждый палец по очереди освободить из плена.* |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

«Вправо-влево смотрит кошка»

**3 – 4 неделя**

«Рисуем цифры глазами»

**Релаксация.**

**1 – 2 неделя**

**Пружинки.**

Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

     Что за странные пружинки упираются в ботинки?

     Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подожмем!

     Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

**3 – 4 неделя**

**Мячики**

Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с…» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8. Дыхательное упражнение «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад ( в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

**3-4 неделя**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8. Дыхательное упражнение «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.

3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.

1. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
2. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
3. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
4. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

**Корригирующая гимнастика**

По-турецки мы сидели, пили чай и сушки ели»

Цели: формировать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбо­родок, выполнять покачивания головы и туловища из стороны в сторону.

«Кач-кач»

**Цели:** укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.

И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать стопы — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

**Комплекс «Веселый гномик»**

Цель: корректировать сутулость.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? Вот что он посоветовал.

* И.п.: о.р. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в мед­ленном темпе 5—6 раз.
* И.п.: о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замок» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.
* И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями вниз, прогнуться в по­яснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повто­рить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.
* И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, проги­баясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.
* И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладоня­ми кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мйн.
* И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интерва­лом в 1—2 мин. ;

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на пояс. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

**Декабрь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

**Упражнения без предметов**

2 И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному.

**3-4 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

***Подвижные игры***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Катание друг друга на санках»;  «Кто дальше бросит» (броса­ние снежков вдаль),  «Сделай фигуру»,  *\* «Мороз-Красный нос».* | **3 неделя**  «Перепрыг­ни— не задень» (прыжки через снежные кирпичики),  «Забей шайбу».  "Эстафета» с санками (чья пара быстрей)  *\* «Охотники и зайцы».* |
| **2 неделя**  «Скольжение» (по ледяным дорожкам)  «Метко в цель» (метание снежков в цель),  «Кто быстрее до снеговика»  *\* «Хитрая лиса».* | **4 неделя**  «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах),  «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую);  «Кто скорее до флажка»,  *\* «Медведи и пчелы».* |

***Физкультминутка***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **Во дворе стоит сосна** Во дворе стоит сосна, К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.) Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.) Ветки гнутся взад-вперёд, Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.) Будем вместе приседать — Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.) Мы размялись от души И на место вновь спешим. (Дети идут на места.) | **3 – 4 неделя**  **Обуваемся** Я умею обуваться, *топать ногами* Если только захочу, Я и маленького братца Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"* Вот они, сапожки, *наклон вперед* Этот с правой ножки, *погладить правую ногу* Этот с левой ножки. *погладить левую ногу* |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя Ворона**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально

растягивая звук [р].

**3 – 4 неделя Надуй шарик**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед

грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» -хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» -ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком,опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Пирожок»** (для укрепления мышц языка, раз­вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до5—10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными.

**3 – 4 неделя Упражнение «Стрельба**» (для укрепления корня языка).  
Четко произносить чередование звуков «к-г».

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **“Прятки”**  В прятки пальчики играли И головки убирали Вот так, вот так, И головки убирали (ритмично сгибаем и разгибаем пальцы. усложнение: поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках) | **3 – 4 неделя**  **“Четыре братца”**  Идут четыре братца навстречу старшему. - Здравствуй, большак! - Здорово, Васька-указка, Мишка-середка, Гришка-сиротка, Да крошка-Тимошка!  (на вторую строчку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим все остальные пальцы) |

**Гимнастика для глаз**

1. **– 2 неделя Снежинки**

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

**3– 4 неделя Светофор**

У дороги, словно в сказке,

(Взор переводят вверх, вниз)

На столбе живёт трёхглазка.

(Взор переводят вправо, влево)

Всё мигает и мигает, (Моргают глазами)

Ни на миг не засыпает. (Широко раскрывают глаза)

Она транспорт стережёт, (Глаза закрываю).

Пешеходам путь даёт.

(Широко открывают и закрывают глаза)

**Релаксация**

**1 – 2 неделя**

**Вьюга и сугроб**

Мы -  снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

**3 – 4 неделя**

**Холодный – горячий**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер…

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Дыхательное упражнение «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8… Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Ходьба по тропе «здоровья».

**3-4 неделя**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8. Дыхательное упражнение «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

**Январь** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с кубиком**

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

**3-4 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. Игра «Затейники».

***Подвижные игры***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).  Катание на санках друг друга;  «Забей шайбу».  «Кару­сель»,  «Не оставайся на полу»,  ***\*«Горелки».*** | **3 неделя**  «Кто дальше бросит»,  «По местам»,  «Кто быстрее до флажка» (эстафета с пред­метом)  «Найди свою пару»  \* «Мышеловка». |
| **2 неделя**  «По местам» (эстафета на санках),  «Найди свой цвет»  «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). | **4 неделя**  «Успей выбежать», «Удочка»,  «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой),  «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке),  «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками). |

***Физкультминутка***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **Лоси** На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над* Дружная семья: *головой (пальцы прямые,* *раздвинуты),* Папа лось идет с рогами, *шагают на месте,* *высоко поднимая колени,* А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка* *на носочек (отрывая от пола* *только пятки), указательные* *пальцы обеих рук приставляют* *ко лбу (рожки);*  Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с* *«большими рогами»;* А лосенок – ножками. *повторяют шаги лосенка.* | **3– 4 неделя**  **На дворе у нас мороз**  На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замёрз, Надо ножками потопать И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.) А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывём, плывём, плывём, Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.) Мы выходим из речушки Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.) |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

**«Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки).

Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить

ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**3– 4 неделя**

**«Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед

или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая

опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз,

правая вверх. После освоения ребенком этого

упражнения можно его изменить: двигаются не

руки от плеча, а только кисти рук.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Блинчик**» (для выработки умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состо­янии).

Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положе­нии под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не были напря­жены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губане подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не  
высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу .Боковые края языка должны касаться углов рта.

**3– 4 неделя** **Упражнение «Пирожок»** (для укрепления мышц языка, раз­  
вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными.

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя *«Угощение гномов»***   Стали гномы гостей приглашать,   Стали гномы гостей угощать,   Каждому гостю досталось варенье,   Пальчики склеило то угощенье,   Плотно прижалась ладошка к   ладошке,   Гости не могут взять даже и  ложки. | *Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки.*  *Затем наоборот.*  *«намазывать» варенье на кончик  каждого пальца*  *Последовательно, начиеая с большого, склеить пальцы*  *Прижать ладошки одна к другой.*  *Плечи приподнять, руки слегка  развести в стороны – «удивиться»* |

**3– 4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| В гости к пальчику большому   Приходили прямо к дому   Указательный и средний,  Безымянный и последний –  Сам мизинчик – малышок   Постучался о порог.   Вместе пальчики друзья,  Друг без друга им нельзя | *Вверх большие пальцы.*  *Соединить под углом кончики  пальцев обеих рук.*  *Поочерёдно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках.*  *Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак.*  *Кулачки стучат друг о дружку.*  *Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках* |

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

Закрываем мы глаза,  вот какие чудеса.

*Закрывают оба глаза,*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем, через  речку мост построим.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву о, получается легко.

*Глазами рисуют букву о.*

Вверх поднимем, глянем вниз,

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем.

**3– 4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Летели две птички, | *Поднимают руки, вытянув указательные пальцы, вверх до уровня глаз; прослеживают их движение глазами* |
| Собой невелички. | *Сведенные пальцы отводят вправо-влево, прослеживая их движение глазами* |
| Как они летели,  Все люди глядели. | *Выполняют круговые движения пальцами*  *Прослеживают их движение глазами* |
| Как они садились, | *Опускают пальцы на стол, прослеживают их движение глазами* |
| Все люди дивились. | *Широко раскрывают глаза* |

**Релаксация**

**1 – 2 неделя**  **Одежда**

Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

**3– 4 неделя**

**Сосулька**

На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

     У нас под крышей сосулька висит,

     Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»).

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.  
Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На   
сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.  
**Самомассаж ладоней** («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы  
согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.  
**Ходьба по тропе «здоровья».** (Профилактика плоскостопия.)  
**Дыхательные упражнения:  
«Варим кашу».** И.п.: о.с., одна рука на гру­ди; другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

**«Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).  
**3-4 неделя**

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.  
2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.  
3. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»  
**Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».**

**Дыхательно-звуковые упражнения.**

**«Полет на луну»**При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.  
«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.  
«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.  
«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.  
«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.  
«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.  
«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

**Февраль** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

1. Игра «Фигуры».

**Упражнения с веревкой**

Дети стоят по кругу перед веревкой лицом вкруг.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться, положить веревку у носков ног; 3 – веревку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

8. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

**3-4 неделя**

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Подвижные игры:***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Перепрыгни — не задень»  «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу).  «Катание на сан­ках»;  «Игры с клюшкой и шайбой».  **\* «Вдвоем в одном обруче»** | **3 неделя**  «Пятнашки»,  «Сделай фигуру»,  «Перебежки».  «Сбей кеглю» (метание снеж­ков в цель).  **\* «Мяч соседу!»** |
| **2 неделя**  «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке),  «Кто дальше» (бросание снежков вдаль),  «Кто быстрее» (бег до флажка).  «Не оставайся на полу»  ***\* Игра-эстафета* «По местам»** | **4 неделя**  «С кочки на кочку»,  «Кто скорее до флажка».  «Точно в цель» (сбивание предметов). «Катание на санках»,  «Эстафеты на санках»;  **\*« Снежная королева** |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **Снегири.** Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.* В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*  Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое* Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.* Головой вертят,улететь хотят. *Повороты головы.* Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,* За метелью! За метелью! *как крыльями.* | **3 – 4 неделя**  **Мы на лыжах в лес идём.** Мы на лыжах в лес идём, Мы взбираемся на холм. Палки нам идти помогут, Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.) Вдруг поднялся сильный ветер, Он деревья крутит, вертит И среди ветвей шумит. Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.) По опушке зайчик скачет, Словно белый мягкий мячик. Раз прыжок и два прыжок - Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.) Хоть приятно здесь кататься, Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.) Головою мы вращаем, Будто твёрдо отвечаем: «Нет, не буду, не хочу!» Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.) |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

**«Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,

выпрямляется – выдох. Постепенно приседания

становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

**3 – 4 неделя**

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик! Вернись!..

Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз — дли­тельный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...».

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя**  **Упражнение «Горка»**

(для укрепления мышцы языка, вырабатывания подъема спинки и корня языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается вверх, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть оставались неподвижными.

**3 – 4 неделя Упражнение «Саночки»**

(для развития подвижности языка, умения удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями). Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

**Пальчиковая гимнастика**

**1 – 2 неделя**

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*Растирание ладоней.*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

*Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом — на другой.*

**3 – 4 неделя**

**Игра****“Наши пальцы”**

Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)  
Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)  
Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)  
Все покажут без подсказки.  
Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)  
Два здоровых бодрячка.  
Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)  
Молчуны, всегда упрямы.  
Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)  
Непоседы и плутишки.  
Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы)  
Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет,  С ним собрался я в полет. | *Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом* |
| Правое крыло отвел, посмотрел.  Левое крыло отвел, посмотрел. | *Отводят руки попеременно и прослеживают их движение взглядом* |
| Я мотор завожу  И внимательно гляжу. | *Делают вращательные движения руками перед грудью и прослеживают их движение взглядом* |
| Поднимаюсь ввысь, лечу.  Возвращаться не хочу. | *Встают на носочки и выполняют махи руками* |

**3 – 4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| Куда тропинка нас, ребята, завела?  Быть может, все напутала Яга?  В лесу волшебном мы, ребята, очутились,  Когда с горы в долину опустились. | *Переведение взора вправо-влево при фиксированном положении головы* |
| Сначала мы осмотримся вокруг:  Глазами сделаем большущий круг. | *Круговые вращения глазами по часовой, против часовой стрелки* |
| Посмотрим вверх, посмотрим вниз,  Быть может, там вода живая – приз. | *Переведение взора вверх-вниз при фиксированном положении головы* |
| Зажмурим крепко глазки,  а потом откроем вдруг  И скажем: «Трудности, мы тут!» | *Крепко зажмуривают глаза на 3-5 сек, затем широко их раскрывают (повторить 5-6 раз)* |

**Релаксация**

**1 – 2 неделя**

**Ледяные фигуры».**(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до  детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы… Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

**3– 4 неделя**

**«Снеговик».** На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка**.**Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

     Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

     Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

     Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

     Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  
2. Пошевелите пальцами рук и ног.  
3. Сожмите пальцами в кулаки.  
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  
6. Опустите руки.  
7. Разотрите ладони до появления тепла.  
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  
11. Потяните две ноги вместе.  
12. Прогнитесь.  
13. Сели.  
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.  
**Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».**

**Дыхательные упражнения:**1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»  
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.  
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.  
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.  
Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

**3-4 неделя**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  
2. Пошевелите пальцами рук и ног.  
3. Сожмите пальцами в кулаки.  
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  
6. Опустите руки.  
7. Разотрите ладони до появления тепла.  
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  
11. Потяните две ноги вместе.  
12. Прогнитесь.  
13. Сели.  
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.  
**Массаж ног.**  
И.п. - сидя по-турецки.  
1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.  
2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

**Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».**

**Дыхательные упражнения:**Оздоровительные упражнения для горла.  
1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.  
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.  
3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.  
4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз.  
5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.  
6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

**Третий комплекс (март, апрель, май)**

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

Моем кисти рук.

Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца на другой руке.

Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.

Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.

Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Корригирующая гимнастика**

**«Ежик вытянулся, свернулся»**

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коле­нями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым по­вторением полежать и расслабиться.

**«Морская звезда»**

Цели: формировать правильную осанку; улучшать координацию движений.

И.п.; лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

**«Паровозик»**

Цели: формировать правильную осанку; укреплять связочно-­мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижа­ты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение (второй вариант: движение назад).

Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.

**Март** Блок здоровья

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает – не летает».

**3-4 неделя**

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

**Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Подвижные игры:***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Сделай фигуру».  **\* «Карусель»** | **3 неделя**  «Медведи и пче­лы»,  «Кто быстрее до флажка»,  «Удочка».  \* «Мороз» |
| **2 неделя**  «Караси и щука»,  «Пастух и стадо»,  «Шко­ла мяча».  **\* «Колечко»** | **4 неделя**  «Кару­сель»,  «Горелки»,  «Пожарные на учении». **\*«Мельница»** |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  **Мы не будем торопиться** Разминая поясницу, Мы не будем торопиться. Вправо, влево повернись, На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.) Чтобы стать ещё умнее, Мы слегка покрутим шеей. Раз и два, раз и два, Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.) Раз-два-три-четыре-пять, Ноги надо нам размять. (Приседания.) Напоследок, всем известно, Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.) От разминки польза есть? Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.) | **3 – 4 неделя**  **Дружно встали на разминку** Дружно встали на разминку И назад сгибаем спинку. Раз-два, раз-два, раз-два-три, Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.) Наклоняемся вперёд. Кто до пола достаёт? Эту сложную работу Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.) |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю

**3 – 4 неделя «Подуй на пальцы»**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Упражнение «Киска умывается»** (для укрепления мышц языка, развития подвижности кончика языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык поочередно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не дви­галась, а язык не сужался.

**3 – 4 неделя Упражнение «Зевок**» (для активизации мышц зева и глотки).  
Позевывать, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха

**Пальчиковая гимнастика**

**1-2 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Паучок»  Паучок ходил по ветке,  А за ним ходили детки  Дождик с неба вдруг полил  Паучков на землю смыл  Солнце стало пригревать  Паучок ползет опять,  А за ним ползут все детки  Чтобы погулять на ветке. | | *Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки*  *Кистями рук выполняем стряхивающие движения (дождик)*  *Хлопок ладонями по коленям или по столу*  *пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)*  *Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки*  *«паучки» ползают по голове* | |
| **3-4 неделя** | |  | |

У овечек на шубках колечки,

 Те овечки пасутся у речки,

 Их пасут две собаки лохматые,

 Что виляют хвостами мохнатыми.

 А пастух на пригорке у дерева,

 На свирели играет затейливо.

 Быстро бегают ловкие пальчики.

 На поляне цветут одуванчики,

 Колокольчик под ветром колышется,

 Нам мелодия чудная слышится

*Пальцами по очереди делать колечки.*

*Пальцами обеих рук сделать собак*

*Кистями помахать, как хвостами*

*Гору изобразить руками, потом пальцами обеих рук.*

*Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели.*

*Обеими руками изобразить цветок*

*Покачать кистями рук.*

*Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться.*

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя «Оса»**

Са-са-са — Прилетела к нам оса.

*Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной*.

Су-су-су —

*Проследить движение пальца вверх-вниз.*

Мы видели Осу.

Сы – сы- сы —

*Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом.*

Испугались мы Осы.

**3 – 4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| В лесу темно. | *Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.* |
| Все спят давно. | *Снимают руки с глаз* |
| Одна сова не спит,  На суку сидит. | *Широко открывают глаза* |
| Во все стороны глядит.  Да как полетит! | *Движение глаз из стороны в сторону при фиксированном положении головы* |
| А в лесу темно.  Все спят давно. | *Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.* |

**Релаксация**

**1 – 2 неделя *“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

**3 – 4 неделя**

***“Шишки”***

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.  
1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».  
2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».  
3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».  
**Профилактика плоскостопия.**И.п. – стоя возле кровати.  
1. «Сокращение» стоп.  
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.  
3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.  
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  
5. Приседание на носки.  
**Ходьба по тропе «здоровья».**  
**Массаж рук.**  
1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.  
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.  
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.  
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».  
**Дыхательная игра** «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

**3-4 неделя**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить5-6 раз.

3..И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись, таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. **Дыхательное упражнение «Дровосек».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

**Ходьба по тропе «здоровья».**

Блок здоровья

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз);

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

**3-4 неделя**

1. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

**Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

**Подвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Медведи и пчелы»,  «Совушка»,  «Мышеловка» | **3 неделя**  «Караси и щука»,  «Пятнашки»,  «Кошка и мышки». |
| **2 неделя**  «Удочка»,  «Не оставайся на полу»,  «Хитрая лиса»,  «Мы, веселые ребята». | **4 неделя**  «Хитрая лиса», «Удочка»,  «По­жарные на учении».  **\*** «Перетягивание каната» |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираем. И рубашки, и носочки Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.) Через двор растянем ловко Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.) Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.) | **3 – 4 неделя**  Солнце вышло из-за тучки, Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.) Руки в стороны потом Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.) Мы закончили разминку. Отдохнули ножки, спинки.». |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя «Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль

туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях,

прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Повторить 6-8 раз.

**3 – 4 неделя «Курочка»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги,

 руки опущены, разводит руки широко в стороны,

как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив

голову и свободно свесив руки, произносит:

«тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по

коленям.

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя**

Упражнение **«Вкусное варенье» (см. выше)**

**3– 4 неделя**

Упражнение **«Покатай во рту конфетку»** (на динамическую организацию движений кончика языка внутри рта). Рот закрыт. Кончик языка упирается в щеку, и делается движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась.

**Пальчиковая гимнастика**

**1-2 неделя** **«Кораблик»**

По реке плывёт кораблик,

Он плывёт издалека,

На кораблике четыре очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке,

У них длинные хвосты

И страшны им только кошки, только кошки да коты!

*Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик"*

*Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль"*

*Показать 4 пальца*

*Приставляем обе ладошки к своим ушам*

*Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны*

*Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки"*

**3-4 неделя**

***«Цветок»***

Утром рано он закрыт,

Но к полудню ближе

Раскрывает лепестки, красоту их вижу.

 К вечеру цветок опять закрывает венчик,

 И теперь он будет спать

До утра, как птенчик.

*Кисти рук плотно сомкнуты.*

*Ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам  указательных кисти рук напоминают бутон.*

*Кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок.*

*Пальцы сомкнуты, образуя закрывшийся цветок.*

*Кисти рук возвращаются в исходное  положение.*

*Кладут кисти рук под щеку, имитируя сон.*

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| По тропинке в лес пойдем, | *Идут маршевым шагом* |
| Лужу мимо обойдем, | *Имитируют обход лужи* |
| Перепрыгнем ручеек, | *Прыгают* |
| И перешагнем через пенек. | *Шагают, высоко поднимая колени* |
| Посмотрели мы налево, | *Смотрят налево, не поворачивая головы* |
| И направо посмотрели, | *Смотрят направо, не поворачивая головы* |
| Дунул ветер, и листочки | *Поднимают руки вверх, прослеживая их движение глазами* |
| Закружились, полетели. | *Поочередно делают круговые движения согнутыми в локтях руками, прослеживая их движение глазами* |
| Мы летели, мы летели | *Имитируют взмахи крыльев, затем соединят руки вместе над головой* |
| И на землю тихо сели. | *Опускают руки, прослеживают их движение глазами* |
| Вверх на солнце посмотрели, | *Поднимают глаза вверх* |
| И на травке посидели. | *Приседают, закрывают глаза* |

**Релаксация**

**1-2 неделя. «Мыльные пузыри».**Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. ( Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

**3-4 неделя. «Шарик».**Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

     Надуваем быстро шарик, он становится большой.

     Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

Гимнастика в постели.  
1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  
2. Пошевелите пальцами рук и ног.  
3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.  
4. Слегка подергайте кончик носа.  
5. Указательными пальцами массировать ноздри.  
6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».  
7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.  
8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».  
**Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».**

Профилактика нарушений осанки.  
Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти, не уронив игрушку.  
Массаж головы.  
Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.  
Дыхательные упражнения:  
«Обними плечи». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подня­ты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

**«Тигр на охоте».** Ходьба по площадке, выстав­ляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).  
  
**3-4 неделя**

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.  
2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)  
3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)  
**Зарядка для глаз.**1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.  
На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.  
2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.  
3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.  
4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.  
**Профилактика нарушений осанки.**1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.  
2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)  
3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.   
**Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».**

**Дыхательные упражнения:   
«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лоп­нул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**«Грибок».** И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в сто­роны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

Блок здоровья

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись».

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

**3-4 неделя**

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  «Пожарные на учении»,  «Удочка», «Мышеловка». | **3 неделя**  «Пятнашки»,  «Пожарные на учении»,  «Мышеловка». |
| **2 неделя**  «Карусель»,  «Караси и щука»,  «Сделай фи­гуру». | **4 неделя**  «У медведя во бору»,  «Не оставайся на полу»,  «Хитрая лиса». |

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  На зарядку солнышко  Поднимает нас.  Поднимаем руки мы  По команде — раз!  А над нами весело  Шелестит листва.  Опускаем руки мы  По команде — два!  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише  Деревцо все выше, выше. | **3 – 4 неделя**  Губы дружно округляем,  Руки кверху поднимаем.  Губы трубочкой вперед  И руки вперед.  Две сестрицы, две руки,  Левая и правая  Рубят, строят, роют.  Рвут на грядках сорняки  И друг дружку моют.  Две сестрицы, две руки,  Левая и правая  Воду моря и реки  Загребают, плавая. |

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**  **«Аромат цветов»**

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыха­ние и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

**3 – 4 неделя «Осы»**

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

**Артикуляционная гимнастика**

**1 – 2 неделя Рупор**

(для укрепления круговой мышцы рта, развития умения округлять губы и удерживать их в таком положении). Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке «о». Верхние и нижние резцы видны.

**3 – 4 неделя**

**Гармошка**

(для укрепления мышцы и растягивания подъязычной уздечки). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражне­ния надо стараться открывать рот все шире и дольше удержи­вать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя**  ***«Мы рисовали»***  Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем. | **3 – 4 неделя**  ***“Прогулка”*** Пошли пальчики гулять, А вторые – догонять. Третьи пальчики – бегом, А четвертые пешком. Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал. |

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Сам, сам самолет.  Тут и там самолет. | *Круговые вращения глаз с опущенными и поднятыми веками* |
| Летит самолет близко,  далеко. | *Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором* |
| Летит самолет низко,  высоко. | *Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором* |

**Релаксация**

**1 – 2 неделя «Цветы и дождь».**Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

**3-4 неделя. «Загораем».**Дети лежат на полу на спине.

     Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

     Держим, держим, напрягаем,

     Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

**Гимнастика пробуждения**

**1-2 неделя**

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.  
Физкультминутка «Гимнастика для котят».  
Сон прошел, и мы проснулись,  
Улыбнулись, потянулись, Дети потягиваются, лежа на спине.  
Лапки друг о дружке трем Потирают одну руку о другую.  
И в ладошки громко бьем. Хлопают.  
А теперь поднимем ножки, Поочередно поднимают ноги.  
Как у нашей мамы Кошки,  
Левая и правая – мы котята бравые.  
На животик повернулись, Переворачиваются на живот.  
Снова дружно потянулись,  
Оторвали от подушки Поднимают и опускают голову.  
Носик, голову и ушки,  
На коленки резво встали - Двигают тазобедренными суставами влево  
«Хвостиками» помахали, и вправо.  
Выгнулись, прогнулись, Выгибают и прогибают спину.  
На бок повернулись, Поворачивают голову вправо и влево.  
Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги,  
Почесали пятки, почесывают пятки.  
Постучали об пол немножко, Стучат пятками об пол.  
Набирайтесь силы, ножки!  
Сил набрались наши ножки,  
Поскакали по дорожке, Ходят по дорожке здоровья.  
По дорожке не простой,  
По неровной, по колючей,  
По шершавой - вот какой!  
Мы проснулись, мы готовы  
Петь, играть и бегать снова.  
Дружно нам сказать не лень:  
«Здравствуй, день,  
Веселый день!»   
**Массаж ног.**  
И.п. - сидя по-турецки.  
1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.  
2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.   
**Дыхательные упражнения:**   
**«Журавль».** И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выпол­нить то же левой ногой.

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

**3-4 неделя**

Гимнастика в постели.  
«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.  
1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».  
2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».  
3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».  
**Массаж головы.**Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.  
**Профилактика плоскостопия.**И.п. – стоя возле кровати.  
1. «Сокращение» стоп.  
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.  
3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.  
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  
5. Приседание на носки.  
Хождение босиком по оздоровительной дорожке.  
Профилактика нарушений осанки.  
Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)  
**Дыхательные упражнения:**  
**«Луговые цветы».** В ходьбе по площадке (руки на пояс) вы­полнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

**«Тихоход».** Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».