

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Теремок» с.Балгазын Тандинского кожууна Республики Тыва
(МБДОУ Д/с «Теремок» с.Балгазын)

Адрес: 668302, Республика Тыва, Тандинский район, с.Балгазын ул.Мелиораторов 22.

mail: zaikova-62@mail.ru 8(394 37)25110

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБДОУ Детский сад «Теремок»
(протокол от 26.08.2022г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Детский сад «Теремок»
З.И.Зайкова
Пр. № 29.08.2022г



Программа кружка «Здоровячок»
с детьми 2-4 лет
на 2022 – 2023 учебный год

Воспитатель:

Монгуш Чоодура Сергеевна

с. Балгазын 2022 г

Пояснительная записка

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благоприятное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Цель кружка: укрепление физического и психического здоровья воспитанников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

1. Знакомить детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием.
2. Формировать умение выполнять соответствующие физические упражнения по показу взрослого.
3. Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение.
4. Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.
5. Улучшить работу органов дыхания для защиты организма от простудных заболеваний: развитие дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения в легких и в деятельности сердечно - сосудистой системы.
6. Стимулировать биологически активные точки организма.
7. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Программа предназначена для обучения детей 2-3 лет и рассчитана на 1 учебный год.

Задачи решаются в процессе деятельности детей в кружке «Здоровячок», который проводится один раз в неделю согласно СанПИН и составляет 10 - 12 минут во второй половине дня. Количество детей в кружке — максимум 10 человек. Занятия к программе подобраны в соответствии с возрастом детей и прописаны в содержании программы, состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

Успешное решение поставленных задач на занятиях кружка достигается с помощью использования следующих педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение сильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

- игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире);
 - метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);
 - словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
 - практический метод (заключается в многократном выполнении сильных физических упражнений);
 - наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).
- Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих **форм и видов организации двигательной активности детей:**
- ритмическая гимнастика;
 - динамические и оздоровительные паузы;
 - релаксационные упражнения;
 - различные виды подвижных игр;
 - занимательные разминки;
 - пальчиковая гимнастика;
 - дыхательная гимнастика;

- корригирующая гимнастика;
- самомассаж.

Материально-техническое обеспечение

Для качественного осуществления образовательного процесса оборудованы специализированные помещения.

Виды помещений:

- музыкально – физкультурный зал;
- помещение в группе – мини центр «Физкультура» (расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности).

Оборудование: пианино, наглядно – дидактический материал, музыкальный центр, ковёр, спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, кольца, гимнастические палки, канат, мат и так далее), атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки).

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках («обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). Пальчиковая гимнастика, проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров (спортивного инвентаря) позволяет тренировать как сердечно – сосудистую, так и дыхательную системы детского

организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей. Тренажеры, используемые на занятии — это мячи, гимнастическая скамья. Спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, массажные коврики, кольца, обручи, массажные мячи с шипами. Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно — оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Разработаны и внедрены в деятельность: перспективные планы работы, конспекты занятий, консультации для родителей.

Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов

Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика;
- физического развития, уровня развития движений (ребёнок двигательно активен, подвижен);
- психического развития и адаптационных возможностей детей;
- ребёнок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослому;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Прогнозирование возможных негативных результатов

Содержание программы может быть не полностью освоено обучающийся в силу личностных характеристик: личностные особенности каждого (характер), конкуренция, низкая мотивация к двигательной активности.

Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов

Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход. Работа индивидуально, в парах и группах. Соблюдение норм выполнения заданий.

Учебный план 1 года обучения

Содержание занятий	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
1: год обучения				
1.«Здоровячок»	0	36	36	
1.1.				
1. Занимательная разминка				Выполнение системы упражнений Беседы, консультации с родителями
2. Точечный массаж	0	1	1	
3. Общеразвивающие упражнения с шишками				
4. Самомассаж ладоней шишками				
5. Подвижная игра «Игра с шишками»				
1.2.				
1. Занимательная разминка				Выполнение системы упражнений
2. Дыхательная гимнастика				
3. Общеразвивающие упражнения с кубиками	0	1	1	
4. Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне				
5. Подвижная игра «Зайка»				
1.3.				
1. Занимательная разминка				Выполнение системы упражнений
2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика				
3. Общеразвивающие упражнения с флажками	0	1	1	
4. Самомассаж пальцев рук прищипками				
5. Подвижная игра «Найди флажок» (кто типше – ходьба на носочках)				
1.4.				
1. Занимательная разминка				Выполнение системы упражнений
2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика				
3. Общеразвивающие упражнения с султанчиками	0	1	1	
4. Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка»				

5. Подвижная игра «Пройди через ручеёк»				Выполнение системы упражнений
1.5. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья» 5. Веселый тренинг «Качалочка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.6. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Работа на тренажерах. Массажные дорожки 5. Педагогический этюд «Тыше»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.7. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Паля»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.8. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа с массажными мячами	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.9. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Веселый тренинг «Жуки» 5. Подвижная игра «Мы осенние листочки»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.10. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика	0	1	1	Выполнение системы упражнений

<p>3. Общеразвивающие упражнения с платочком</p> <p>4. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с колыбом.</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»</p>				Выполнение системы упражнений
<p>1.11.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Основные виды движений с мячом</p> <p>4. Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»</p> <p>5. Подвижная игра «Догони мишку»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.12.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Основные виды движений с мячом</p> <p>5. Работа с массажными мячами</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Гише»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.13.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Подвижная игра «Догони мяч»</p> <p>4. Основные виды движений со средним мячом</p> <p>5. Веселый тренинг «Танец медвежат»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.14.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мешочками</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Наша слочка»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Заблудился»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.15.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений

<p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Основные виды движений с мячом</p> <p>5. Подвижная игра «Воздушный шар»</p>				Выполнение системы упражнений
<p>1.16.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»</p> <p>5. Веселый тренинг «Потягивание»</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Гиппина»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.17.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с палками</p> <p>4. Веселый тренинг «Качалочка»</p> <p>5. Игры с массажными мячами</p> <p>6. Подвижная игра «Самолеты»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.18.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Основные виды движений</p> <p>4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Хлопушка»</p> <p>6. Подвижная игра «Лягушка»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.19.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с большим мячом</p> <p>4. Основные виды движений с мячом</p> <p>5. Веселый тренинг «Карусель»</p> <p>6. Подвижная игра «Не боимся мы кота»</p>	0	1	1	Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений Фотоочёт для родителей на инфоформационном стенде

<p>1.20.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа на тренажерах «Массажи дорожки» 6. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 	0	1	1	<p>Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений родителей</p>
<p>1.21.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с лентами 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Подвижная игра «Догони мишку» 	0	1	1	<p>Выполнение системы упражнений</p>
<p>1.22.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Пальчиковая гимнастика «Рыбки» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка» 	0	1	1	<p>Выполнение системы упражнений</p>
<p>1.23.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Танец медвежат» 5. Подвижная игра «Снежинки и ветер» 	0	1	1	<p>Выполнение системы упражнений</p>
<p>1.24.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Самомассаж «Мурка» 5. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 	0	1	1	<p>Выполнение системы упражнений</p>

6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»				
1.25. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Веселый тренинг «Маленький мостик» 5. Подвижная игра «Заячий концерт»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.26. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с массажными мячами 5. Психогимнастический этюд «Тише»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.27. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Паравозик» 5. Подвижная игра «Воздушный шар»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.28. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Пальчиковая гимнастика «Радуга» 5. Дыхательное упражнение «Забудился» 6. Подвижная игра «Зайка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.29. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений «Полоса препятствий»	0	1	1	Выполнение системы упражнений

4. Веселый тренинг «Колобок»					
5. Подвижная игра «Грачи и автомобиль»					
1.30. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений «Полоса препятствий» 4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 5. Подвижная игра «У медведя во бору» 6. Психогимнастический этюд «Щенок уснул»	0	1	1		Выполнение системы упражнений
1.31. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Ножницы» 5. Подвижная игра «Жуки»	0	1	1		Выполнение системы упражнений
1.32. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Работа с массажными мячами 5. Музыкальная игра «Солнышко и дождик» 6. Дыхательное упражнение «Ныряние»	0	1	1		Выполнение системы упражнений
1.33. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Основные виды движений 5. Веселый тренинг «Велосипед» 6. Подвижная игра «Не боимся мы кота»	0	1	1		Выполнение системы упражнений
1.34. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками	0	1	1		Выполнение системы упражнений Фотовыставка на интерактивном стенде для родителей

4. Работа с тренажером. Упражнения для кистей рук с колыцами					
5. Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»					
6. Психогимнастический этюд «Веселая свинка»					
1.35.	0	1	1		Итоговое выполнение системы упражнений Мониторинг физического развития детей раннего возраста
1. Занимательная разминка					
2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика					
3. Общеразвивающие упражнения с мячом					
4. Веселый тренинг «Гусеница»					
5. Подвижная игра «Лягушка»					
6. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»					
1.36.	0	1	1		Выполнение системы упражнений Презентация для родителей на родительском итоговом собрании
1. Занимательная разминка					
2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика					
3. Общеразвивающие упражнения с лентами					
4. Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик»					
5. Подвижная игра «Вышла курочка гулять»					
6. Дыхательное упражнение «Хлопушка»					
7. Психогимнастический этюд «Щенок уснул»					
Итого:	0	36	36		

Конспекты занятий на учебный год

Сентябрь 1 неделя

Занимательная разминка

Ходьба врассыпную. Ходьба на носочках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег врассыпную. Ходьба «Как цалли» (с высокими подниманием колена, руки на поясе). Заклещивательная ходьба.

Точечный массаж

Мурка лапой носик мыла,

Сидя утром у окошка.

Мурка моется без мыла,

Потому что Мурка - кошка.

Раздвигуе указательный и средний пальцы, сделать «вилючку» и массировать крылья носа.

Круговое растирание ладонной впадины средними и концевыми фалангами, смена рук.

Общеразвивающие упражнения с шишками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Детки шишки показали и за спинку их убрали.

И. п. - основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 поднять руки вперёд, показать шишки, 3 – 4 – спрятать руки с шишками за спину.

2. Шишки глазкам показали и опять ручки убрали.

И. п. - сидя, ноги свободно лежат на полу, руки с шишками на коленях. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками в стороны – вверх, посмотреть на шишки, потянуться вверх, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

3. Ножкам шишки показали и опять ручки убрали.

И. п. - лёжа на спине, руки с шишками вдоль туловища. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

4. С шишками мы поиграем: кладём их и поднимаем.

И. п. - основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 присесть, положить шишки на пол, 3 – 4 – выпрямиться и встать ровно, показать руки с шишками.

5. С шишками хотим играть, высоко с ними скакать.

И. п. - основная стойка, руки с шишками внизу. Поскоки на месте (20 – 25 секунд).

6. Ходьба за педагогом. Положить шишки в корзину.

Самомассаж ладоней шишками

Осень шагает

В жёлтом пальтишке,

С кепров спибаёт

Бурые шишки.

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки,

Но ещё сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

«Шагают» пальчиками по поверхности стола.

Крепко сжимать шишку в ладони.

Катают шишку между ладонями круговыми движениями.

Крепко сжимать шишку в ладони.

Подвижная игра «Игра с шишками»

Дети сидят на ковре. Взрослый приносит корзиночку и предлагает пойти с ней «в лес» за шишками. По полу рассыпают шишки, дети бегут «в лес» и «собирают шишки» в корзиночку.

Взрослый при этом поёт: Оля по лесу гуляла, Оля шишки собирала.

Ай люли, ай люли! Оля шишки собирала.

И в корзиночку их кляла. Ай люли, ай люли!

После этого взрослый спрашивает, много ли шишек собрано, и просит показать наполненную корзиночку. Присев на корточки дети отдыхают. Взрослый поёт: Села Оля отдыхать, захотелось ей поспать, баю – бай, баю – бай.

Сентябрь 2 недели

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег враспынную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба «Косолапый мишка» (на внешней стороне стопы). Заключительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Хмычок - толстячок»

Раздуть щёки и нижней губу, выпустить воздух сквозь сближенные губы

Общеразвивающие упражнения «Кубики делают зарядку» (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Вверх кубики потянулись и ребятам улыбнулись.

И. п. ноги вместе, руки с кубиками внизу. 1-2 – встать на носочки, поднять руки с кубиками вверх, постучать, сказать: «Тук - тук», 3 – 4 - и. п.

2. Вправо – влево потянулись, снова деткам улыбнулись.
И. п. ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1-2 – руки с кубиками в стороны, немного потянуться вправо, 3 – 3 - и. п.. 5 – 6 – руки

с кубиками в стороны, немного потянуться влево, 7 – 8 – и. п.

3. Вниз теперь мы потянулись и ещё раз улыбнулись
И. п. ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. 1-2 – наклон вниз, дотянуться кубиками к носкам, 3 4 - и. п.

4. Хорошо позанимались, деткам всем поулыбались. Полежать теперь хотим, друг на друга поглядим.
И. п. – ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. 1 – 4 прыжки на двух ногах в одну сторону вокруг кубиков, 5 – 8 – в другую сторону, 9 –

10 – ходьба на месте.

Самомассаж ладоней сущёным горохом в «сухом» бассейне

Сжимать горсть гороха в руке.

Твёрдые горошинки
Прямо в землю брошены –

Значит, вырастет горох,
Урожай совсем не плох!

Катаном горох круговыми движениями между ладонями.

Подвижная игра «Занявка»

Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

Занявка, тонна ножкой,

Серенький, тонна ножкой,

Вот так, так тонна ножкой!

Вот так, так тонна ножкой!

Дети топчут ножкой, руки на пояс.

Зайка, бей в ладоши,

Серенький, бей в ладоши,

Вот так, так бей в ладоши! (2 раза)

Дети хлопчат в ладоши.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, так повернись! (2 раза)

Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на пояс.

Зайка, попляши

Серенький, попляши,

Вот так, так попляши! (2 раза)

Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, так поклонись! (2 раза)

Дети наклоняются, разводя руки в стороны.

Правила: количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-зайку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песни. На роль зайки выбирает более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водичем можно добавить еще один куплет: Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений малышей:

Зайка, выбирай,

Серенький, выбирай,

Вот так, так выбирай! (2 раза)

Ребенок выбирает другого зайку.

Сентябрь 3 недели

Занимательная Разминка

Ходьба. Ходьба на носочках «Как мышки» (в лёгком полуприседе, руки согнуты в локтях, пальчики смотрят вниз). Ходьба с перешагиванием через препятствия (4 – 5 кирпичиков). Лёгкий бег стайкой за воспитателем. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Заклочительная ходьба.

Точечный массаж

На дальней на границе

И в холод, и в зной

В зелёной фуражке стоит часовой.

Загнуть руками уши вперёд.

На дальней на границе *Потянуть мочки ушей в стороны, вверх, вниз, опустить.*

И ночью и днём

Он зорко, он зорко следит за врагом.

И если лазутчик захочет пройти, *Указательным пальцем помассировать слуховые отверстия.*

Его остановит солдат на пути.

Общеразвивающие упражнения с флажками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Разноцветными флажками дружно машем с друзьями.

И. п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. 1 – 2 – поднять одну руку с флажком, помахать им, 3 – 4 и. п., 5 – 6 – поднять другую руку с флажком, помахать им, 7 – 8 и. п.

2. Ветер дует – задует, флажки наши развеваются.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 – поднять прямые руки с флажками вверх, 2 – наклон вправо, 3 – наклон влево, 4 – и. п.

3. Флажок хочет танцевать и по полу стучать.

И. п. – сидя, ноги врозь, флажки в руках, руки на коленях, 1 – 3 – потянуться вперёд, постучать два раза флажками об пол, 4 – исходное положение.

4. И опять ветер подул, он флажки наши раздул.

И. п. – ноги вместе, руки с флажками внизу. 1 – 2 – на выдохе поднять флажки к лицу, согнув руки в локтях, 3 – 4 – на выдохе подуть на флажки.

5. Спокойная ходьба.

Самомассаж пальцев рук прищипками

Мы приходим в огород,

Что это у нас растёт?

Ухватив за хвостик ловко,

Тянем спелую морковку!

Дети «идут» пальчиками по столу.

«Рисуют» указательным пальцем правой руки на левой ладони знак вопроса.

Тянут безымянный палец левой руки прищипкой, затем меняют руки, повторяют несколько раз.

Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)

Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» – говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Предлагаете им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно. Тот, кто нашёл флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вольно по площадке. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашёл флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Сентябрь 4 недели

Защитательная разминка

Ходьба с хлопками перед собой на каждый шаг. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег стайкой за воспитателем «Весёлые жуки» (руки в стороны). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопальный мишка). Заклочительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Пузырь»

Любим весело играть – пузыри в небо пускать.

И. п. – основная стойка, вдох через нос. На счёт 1 – 2 надуть щёчки – пузырьки, 3 – 4 медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот. Приседаем мы на вдох, вот встаём и выдыхаем, а потом уж отдыхаем.

И. п. – основная стойка. На счёт 1 – 2 – руки на пояс, чуть присесть – вдох, 3 – 4 – возвратиться в и. п. – выдох.

Общеразвивающие упражнения с платочками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Начала платочком помашем, а потом мы сплывем.

И. п. – сидя на полу, платочек в правой руке. 1 – 2 поднять платочек над головой, помахать платочком, 3 – 4 – опустить на колени в и. п. То же левой рукой.

2. Поиграйте в прятки друг с другом, ребятки.

И. п. – ноги вместе, взять платочек обеими руками за углы, руки внизу. 1 – 2 – присесть, поднять платочек перед лицом, 3 – 4 и. п.

3. То платочек поднимаем, то платочек опускаем.

И. п. – лежа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. 1 – 2 – поднять руку с платочком вверх, 3 – 4 – опустить руку с платочком. То же другой рукой. В другой руке.

4. Мы платочками помашем, весело с платочком сплывем.

И. п. – ноги вместе, руки с платочком внизу. 1 – 4 – прыжки на двух ногах. Махать платочком вверх, 5 – 8 – ходьба на месте. То же другой рукой.

5. Глубоко мы не вдохнули, на платочек наш подул...

И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1-2 – поднять руку с платочком к лицу – вдох, 3 – 4 – на выдохе подуть на платочек. То же держа платочек

Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка»

Постираем в ванночке

Рубашечку для Анночки,

Платице для Олечки,

Трусики для Колечки,

Кофточку Мариночке,

Платочек для Ириночки.

Подвижная игра «Пройди через ручеёк»

Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеёк. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчётом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» дети перебираются через ручеёк. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Октябрь 1 неделя.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на пояс. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заклещивательная ходьба с речевкой: «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Прыжок в высоту «Достань платочек».
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья»

Этот пальчик – бабушка, этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я, вот и вся моя семья! По очереди расжимать пальчики, сжатые в кулачок. Ритмично сжимать и расжимать пальчики.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости. «На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь на спине вправо, влево.» Повторить 2 раза.

Октябрь 2 недели

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Закрепительная ходьба с речёвкой: : «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Ходьба по веревке прямо.
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. Прыжки в обруч.

Работа на тренажёрах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Психогимнастический этюд «Лисе».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Октябрь 3 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопятый мишка). Заклочительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Выдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками перед собой.

Весёлый тренинг «Цапли». Для мышц ног, координации. Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: трудно ли цапле так стоять? А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

Октябрь 4 недели

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на четвереньках (собачки). Заклочительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Выдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п...

4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Капнуть руками перед собой.

Работа с массажными мячами.

Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покажем и потрем. *(качаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймем, *(можно просто поднять мячик вверх)*
И иголочки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покажем... *(ручкой качаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже качаем мячик)*

Ноябрь 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косоплывый мишка). Зажёгательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п. – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза повторить с правой ногой.
4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.
5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Весёлый тренинг «Жуки». Для мышц спины, координации.

Жук улет, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Мы – листочки, мы – листочки, *Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками.*

Мы осенние листочки.

Мы на веточке сидели. Ветер дунул – полетели. *Бег в разных направлениях.*

Мы летали, мы летали, а потом летать устали.

Перестал дуть ветерок, мы присели все в кружок. *Присесть на корточках.*

Ноябрь 2 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопятый мишка). Заклещивательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и опустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п. – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1 - поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза повторить с правой ногой.
4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.
5. И.п. – стоя, платочек внизу; поднять платочек и подуть на него.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 3 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заклещивательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Основные виды движений с мячом

1. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем, и кидают его обратно.
2. Катят мяч впереди себя
3. Подбросить мяч вверх и поймать его.

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». Для мышц спины, живота, ног. По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Друг подул ветерок и началась качка. Но отважному солдатiku ничего не страшно. Хотите стать такими же, как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

Подвижная игра «Догони Мишку»
Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Ноябрь 4 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

4. И.п. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – руки согнуть, мяч прижать к себе.
5. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
6. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п.
7. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

Работа с массажными мячами.

Я мячом крути катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.

(движения соответствующим тексту)

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорожку, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Декабрь 1

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заклещивательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Подвижная игра «Догони мяч» Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок капит свой мяч вперёд и догоняет его.

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

Весёлый тренинг «Танец медвежата». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь. Повороты в разные стороны.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Декабрь 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заклещивательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.
4. И.п. – стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика «Наша слочка».

Посмотри – на нашей елке *(сложить ладошки вместе)*

Очень колкие иголки.

От низа до макушки *(показываем низ и верх)*

Висят на ней игрушки – звездочки и шарик *(сложить две руки, словно шарик),*

Яркие фонарики *(крутим фонарики).*

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Декабрь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
 2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
 3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.
- Подвижная игра «Воздушный шар»** Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе купили. *Взявшись за руки идти по кругу*
Будем шар наддувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*
Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

За веточку задел и ... лопнул!

Повернувшись идти в другую сторону:

Останавливаясь, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Декабрь 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заклопочательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Выдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Передаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Дыхательное упражнение «Подем на автомобиле»

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Выдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

Весёлый тренинг «Потягивание». Растяжка мышц.

Лежа на спине. Подтянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку выпянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

Психогимнастический этюд «Тишина»

Дисочки должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Январь 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заклопочательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую попереж до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать носдри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Выдох через нос, выдох через рот на ладонь – «слушаем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с палками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И. л. - стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и. л. И. л. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и. л.

3. И. л. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки 4. И. л. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Весёлый тренинг «Качалочка». Дтя мышц рук, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Дяйте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Игра с массажными мячами.

Катится колбочий ёжик, (катить мячик)

Нет ни головы ни ножек,

Мне по пальчикам (по ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх) бежит

И прыхтит, прыхтит, прыхтит.

Бегаёт туда-сюда,

Мне шекотно, да, да, да!

Уходи, колбочий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь.

Подвижная игра «Самолёты»

Дети сидит на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.

2. «Завести мотор» - вращение рук.

3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.

4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

Январь 2 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

- 1. Соединить ладони и потереть одну о другую попереёк до нагрева.
- 2. Слегка подёргать кончик носа.
- 3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «слушаем снежинку с ладонии».

Основные виды движений.

Оборудование	расположено	по	кругу.	Дети	выполняют	упражнения	2-3	раза,	поточным
1. Ползанье на животе по скамейке.									

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

Работа на тренажёрах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки». Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте

Январь 3 недели

Занимательная разминка. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Зажочительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую попере́к до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.

2. Бросок друг другу.

3. Бросок об пол, поймать.

Весёлый тренинг «Карусель». Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружились карусель!

Подвижная игра «Не боимся мы котят»

Выбирается водящий – кот, все остальные – мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы котат!

По сигналу педагога: «Проснугся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Январь 4 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Зажочительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую попере́к до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Выдох через нос, выдох через рот на ладонь – «слушаем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.
2. Бросок вверх, поймать.
3. Бросок об пол, поймать.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед. 1 – глубоко вдохнуть, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабилось (выдох).

Февраль 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Зажочительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую попере́к до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «слушаем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1 – правую руку вверх, левую вниз, 2 – наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Февраль 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заклочительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую попереёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «слушаем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1 – правую руку вверх, левую вниз, 2 – наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

Пальчиковая гимнастика «Рыбки»

Рыбка в озере живёт, Рыбка в озере плавает. (Ладочки соединены, делая плавные движения)

Хвостиком ударит вдрут, (*ладочки разведи и ударить по коленкам*)
И услишим мы – плух, плух. (*Ладочки соединить у основания и так похлопать*)

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы зарастаете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабилось (выдох).

Февраль 3 недели

Занимательная разминка. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – капить мяч вперёд, 2 – капить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Весёлый тренинг «Ланец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Выполняется движением в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят, снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует всё сильней и сильней, снежинки кружатся быстрее и быстрее,

Вдрут ветер утих, стало тихо кругом, снежинки слетелись в большой снежный ком.

Февраль 4 недели

Занимательная разминка. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать носздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Выдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх лобной рукой и опустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п. – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1 - поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Самомассаж «Мурка».

У нашей Мурки шерстка гладкая, и у деток волосики гладкие.

У нашей Мурки лапки гладкие, и у деток ручек мягкие.

У нашей Мурки ушки красивые, и у деток ушки красивые.

У нашей Мурки носик маленький, и у деток носики маленькие.

Наша Мурка поет песенку «Мяу, мяу», и наши детки ей подпевают.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с козылком.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение колыца вправо и влево, перебирая пальцами.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабилось (выдох).

Март 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Выдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть поступать мешочками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.

4. И.п. — стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Весёлый тренинг «Маленький мостик». Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались и мы отдыхаем.

Подвижная игра «Заячий концерт»

Дети — зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага вдоль по краешку оврага

Прыжки на двух ногах.

Разыскает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.

В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та,

Имитировать удары в барабаны.

А потом так театрально, в тарелки музыкальные

Имитировать игру на тарелках.

Ударяли: дзынь-ля-ля, от души всех веселя.

Март 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Замкнутая ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединная шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 — и.п.
2. И.п. — то же. 1 — 3 присесть, поступать кубиками по коленям; 4 — и.п.
3. И.п. — сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 — 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.
4. И.п. — стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Работа с массажными мячиками.

Сказка про ежика.

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (*зажать шарик в ладошке*).

Выглянул ежик из своей норки (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку вверх*) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*)

Катился-катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*).

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*).

Стал цветочки нюхать (прикасаться колпачками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).
Вдруг пробежали тучки (зажечь шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колпачкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладонкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя.
А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновники, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много...

Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шпиком шарика). Довольный ежик побежал домой (тряхymi движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком).

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ежик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажечь шарик в ладошке).

Психогимнастический этюд «Гинне».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Март 3 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Закрепительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

Весёлый тренинг «Паровозик». Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами.

Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе купили.

Взявшись за руки идти по кругу.

Остановились идти маленькими шагами назад.

Будем шар наддувать.

Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,
За веточку задел и ... лопнул!

*Повернувшись идти в другую сторону
Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

Март 4 недели

Защипательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Лёгко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть, постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика «Радуга»

Гляньте, радуга над нами. Нарисовать рукой над головой полукруг.

Над деревьями, Руки поднять вверх, пальцы разомкнуть.

Домами. Руки сложены над головой крышей.

И над морем, над волной. Нарисовать волну рукой.

И немножко надо мной. Дотронуться до головы.

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Подвижная игра «Зайка»

Описание игры: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка серенький сидит. И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как заяка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопаят в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково глядят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

Апрель 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Зажлочительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Выдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Голоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.

2. Пропезание в обруч, стоящий на полу.

3. Ходьба по «следам»

4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок». Для мышки плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы оляты.

Выгните ноги и лягте на спину.

Подвижная игра «Трачи и автомобиль» Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети трачи сидят на стульчиках. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» вглубь.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

А большущие грачи цвета чёрного ночи.

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.

*Стоят
Бег на носочках*

Присесть на корточки

Бег в разных направлениях. Прыжки вверх.

Наклоны вперёд-вниз.

Апрель 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединная шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Прыжки из обруча в обруч.
2. Ползание по скамейке на четвереньках.
3. Бег между предметами змейкой

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Описание игры: выбирается «медведь», который садится в стороне на стульчик. Остальные дети ходят вокруг него, «собирают грибы-ягоды» и приговаривают:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит,
И на нас рычит.

С последним словом медведь встаёт со стула, дети разбегаются, «медведь» их ловит. Далее выбирают нового «медведя».

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

Апрель 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый палец другой руки
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Весёлый тренинг «Ножницы». Для мышц живота и ног.
Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямыми. Отдохните и повторите (3 раза).

Подвижная игра «Жуки»

На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

Апрель 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Зажлочительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый палец другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Работа с массажными мячами.

Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покажем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймем, (можно просто поднять мячик вверх)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шпик)

Пусть ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижмем мячик)

И немножко покачаем... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

Музыкальная игра: «Солнышко и дождик»

Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнату.

Мы захопали в ладошки, очень рады солнышку.

Под спокойную музыку дети ходят по группе. После смены настроения в музыке, когда звучит имитация дождя, дети прячутся за стульчики, стучат пальчиками по полу, изображая звук капель дождя.

Дыхательное упражнение «Ныряние»

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами – нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

Май 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Легкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заночичательная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть поступать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями. 2-3 раза, поточным

способом.

1. Прыжок в длину с места.

2. Ползание под двумя дугами.

3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.

4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

Весёлый тренинг «Велосипед».

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается ведущий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки и дут по кругу, и говорят: Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснудся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.
По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Май 2 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть поступучая кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Работа на тренажёрах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»

Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через трубочку, опущенную в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.

Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, вместо носа – пятточок.

Пятачок дыривый, а крючок вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

Май 3 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.
3. Ведение ногами по кругу.
4. Катить мяч руками перед собой.

Весёлый тренинг «Гусеница». Для мышц рук, ног, гибкости.

Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки».

Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Май 4 недели

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И. п. - стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 - и. п.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1 - правую руку вверх, левую вниз, 2 - наоборот
3. И. п. - сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 - и. п.
4. И. п. - стоя, прыжки через ленточку.

4. Прыжки в высоту «Доستانь платочек»

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик»

Дожди, дожди, веселей! *Дети сжимают и разжимают кулачки.*

Наших деточек полей! *Дети «срозят» пальчиком*

Поливай макушки, *Постукивают пальчиками по голове*

Носики, *Гладят кончик носа*

И ушки. *Гладят ушки.*

Подвижная игра «Вышла курочка гулять»

Описание игры: Дети стоят за воспитателем друг за другом. Воспитатель произносит слова:

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые пылочки.

Ко-ко-ко да ко-ко-ко

Не ходите далеко!

Лапками гребите,

Зёрнышки ищите.

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водичку

Полное корытце.

Дети повторяют движения за воспитателем: падают, высоко поднимая колени, машут «крыльями». На слова: «Ко-ко-ко не ходите далеко!» - просят пальцем. «Лапками гребите, зёрнышки ищите» - присаживаются на корточки, ищут зёрнышки. «Съели толстого жука» - показывают толщину жука, «дождевого червяка» - показать длину червяка, «выпили водичку» - наклон вперёд, руки отводят назад.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И. п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 - глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, 2 - хлопнуть ладонями по коленям - выдох.

Психогимнастический этюд «Шенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

✓

Список используемой литературы

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. – Программа «От рождения до школы» - М.: «Мозаика-Синтез», 2015
2. Оглоблина И.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения. – М., 2016г.
3. Трясоружкова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону, 2016г.
4. Трясоружкова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону, 2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ГЦ Сфера», 2007.
6. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
7. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
8. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
9. Еромыгина М. В., Картоотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »»», 2017.