

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 г. Пензы «Мозаика»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол № «4»
от «30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ № 4 г. Пензы «Мозаика»
_____/Сидорова Н.В./
от «30 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Общим родительским собранием
Протокол от _____ 2023 г.
№ _____

Программа детско-родительского кружка «ЗДРОВЯЧЕК»

Целевая группа: родители детей 2-4 лет.

Срок реализации: 2 года

Руководитель:
воспитатель
первой квалификационной категории
Маилова Анна Владимировна

г. Пенза 2023г.

1. 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.

Физическая активность и развитие моторики играют важную роль в жизни ребенка и имеют огромное значение для его всестороннего развития. Все дети в дошкольном возрасте должны иметь возможность активно двигаться и развивать свои физические навыки.

Современные дошкольные программы ставят перед собой задачу создать условия для полноценной физической активности детей. Развитие моторики и физической активности в дошкольном возрасте осуществляется через разнообразные игры и упражнения, специально подобранные для соответствующей возрастной группы.

Одним из главных принципов развития моторики и физической активности в дошкольном возрасте является двигательная самостоятельность. Детям следует предоставлять возможность самостоятельно выбирать и осуществлять различные движения, такие как бег, прыжки, лазанье, катание на велосипеде и др. Это позволяет развить координацию движений, силу и выносливость.

Программа развития моторики и физической активности в дошкольном возрасте также включает в себя специально разработанные задания и упражнения для развития физических навыков ребенка. Это могут быть упражнения на координацию движений, балансирование, гимнастика и многое другое. Каждое упражнение помогает развить определенные физические навыки и усилить мышцы.

Важно отметить, что развитие моторики и физической активности должно происходить в игровой форме. Дети учатся лучше и быстрее, когда у них есть возможность играть и весело проводить время. В играх дети могут применять новые физические навыки, соревноваться друг с другом и развивать коммуникативные навыки.

Это позволяет детям активно и безопасно развиваться, а также создает благоприятную атмосферу для взаимодействия с другими детьми.

Выводя своих детей в детский сад, родители могут быть уверены, что их малыши получают не только интеллектуальное развитие, но и достаточно физической активности для полноценного физического развития и укрепления здоровья.

1.1 Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

1.2 Нормативно-правовая база.

Данная программа составлена на основе:

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования(с изменениями на 8 ноября 2022 г.);

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной Инфекции (COVID-19)»

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 07.07.2021) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

Приказ Рособнадзора от 14.08.2020 N 831 (ред. от 07.05.2021) "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации"

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 N 514н (ред. от 19.11.2020) "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" (вместе с "Порядком заполнения учетной формы N 030-ПО/у-17 "Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего", "Порядком заполнения и сроки представления формы статистической отчетности N 030-ПО/о-17 "Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних")

Приказ Министерства труда Российской Федерации от 18.10.2013 N 544н (ред. от 05.08.2016) "Об утверждении профессионального стандарта

"Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"

Для организаций, осуществляющих образовательную деятельность в сфере дополнительного образования

Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р "Концепция развития дополнительного образования"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

1.3.Актуальность

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды ДОО. Новые методики преподавания, усиление взаимодействия с родителями, инклюзивное образование.

В данной программе разработаны совместные занятия с родителями.

Родители играют важную роль в развитии своих детей, особенно на ранних этапах жизни. Их сотрудничество с педагогами может существенно повлиять на успехи и достижения ребенка.

Взаимодействие родителей и педагогов

Сотрудничество родителей и педагогов важно для обеспечения комфортной и эффективной среды обучения для ребенка. Родители и педагоги должны знать и понимать свои роли и обязанности, а также активно взаимодействовать друг с другом.

Преимущества сотрудничества родителей и педагогов

Сотрудничество родителей и педагогов имеет множество преимуществ:

Улучшение образовательного процесса и результатов обучения.

Повышение мотивации и интереса ребенка к учебе.

Создание благоприятной атмосферы для развития ребенка.

Повышение уровня самооценки и уверенности ребенка.

Сотрудничество родителей и педагогов является важным фактором успеха ребенка в дошкольном образовании. Родители должны активно включаться в образовательный процесс и поддерживать сотрудничество с педагогами во благо своего ребенка.

1.3 Цель и задачи

Цель: развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей.

Задачи:

Воспитательные:

Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности

Поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

Образовательные:

Знакомить детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием.

Развивающие:

Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение.

Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Улучшить работу органов дыхания для защиты организма от простудных заболеваний: развитие дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения в легких и в деятельности сердечно - сосудистой системы.

Стимулировать биологически активные точки организма.

1.5. Организация образовательного процесса в программе

1.5.1 Занятия проводятся для детей 2-3 лет, без специальной и дополнительной подготовки.

Задачи решаются в процессе деятельности детей в кружке «Здоровячек», 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, их родителей, проводятся под руководством педагога.

1.5.2 Сроки реализации – 1 учебный год в количестве 36 учебных часов.

1.5.3 Формы обучения:

Форма обучения – очная.

Форма организации – индивидуальная, групповая, фронтальная.

1.5.4 Методы обучения:

частично-поисковые

-репродуктивные

- объяснительно-иллюстративные

Занятия по типу: диагностические, практические, комбинированные

Средства обучения

Современные образовательные технологии:

Здоровьезберегающие технологии, обучение в сотрудничестве

1.5.5 Сроки реализации программы и режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня по 15 минут.

1.5.6 Формы организации деятельности

Формы организации – групповая, индивидуальная.

Занятия по типу – комбинированные, практические, диагностические, тренировочные.

1.5.7 Педагогические технологии

Здоровьезберегающие технологии – на занятиях осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся:

творческая деятельность, динамические паузы, обучение в сотрудничестве, индивидуальный и дифференцированный подход к обучению, взаимодействие воспитанников и их родителей.

1.5.8. Прогнозируемые результаты реализации программы.

Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

снижение показателей заболеваемости;

положительная динамика:

физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен);

психического развития и адаптационных возможностей детей;

- ребенок 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 взрослого;

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

1.6. Контрольно – диагностические процедуры

Вводный контроль проводится в начале учебного года. Определяется уровень физического развития и творческих способностей.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия. Определяется степень усвоения обучающимся учебного материала, в виде контрольного занятия.

Итоговый контроль, проводится в конце учебного года. Определяются изменения уровня развития обучающихся.

II. Учебно-тематический план.

Учебный план 1 года обучения

Содержание занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Теория	Практика	Всего	
1: год обучения				
1.«Здоровячок»	0	36	36	
1.1. 1. Занимательная разминка 2. Гочечный массаж	0	1	1	Выполнение системы упражнений Беседы,

3. Общеразвивающие упражнения с шишками 4. Самомассаж ладоней шишками 5. Подвижная игра «Игра с шишками»				консультации с родителями
1.2. 1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне 5. Подвижная игра «Зайка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.3. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с флажками 4. Самомассаж пальцев рук прищепками 5. Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.4. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с султанчиками 4. Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка» 5. Подвижная игра «Пройди через ручеёк»	0	1	1	Выполнение системы упражнений с родителем.
1.5. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Пальчиковая	0	1	1	Выполнение системы упражнений

гимнастика «Наша дружная семья» 5. Веселый тренинг «Качалочка»				
1.6. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Работа на тренажерах. Массажные дорожки 5. Психогимнастический этюд «Тише»	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 «Цапля»	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 с родителем.
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	0	1	1	Выполнение системы упражнений

<p>дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с платочком</p> <p>4. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»</p>				
<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 «Тише»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений с родителем.
<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>	0	1	1	Выполнение системы упражнений

<p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мешочками</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Наша елочка»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Заблудился»</p>				
<p>1.15.</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. Подвижная игра «Воздушный шар»</p>	0	1	1	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 «Тишина»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений с родителем.
<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</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений

<p>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>				
<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	<p>Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений</p> <p>Фотоочёт для родителей на информационном стенде</p>
<p>1.20.</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 на тренажерах «Массажные дорожки»</p> <p>6. Дыхательное упражнение «Хлопушка»</p>	0	1	1	<p>Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений</p> <p>Презентация для родителей</p>
<p>1.21.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с ленточками</p> <p>4. Веселый тренинг «Качалочка»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p> <p>6. Подвижная игра «Догони мишку»</p>	0	1	1	<p>Выполнение системы упражнений</p>
<p>1.22.</p>	0	1	1	<p>Выполнение системы</p>

<p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Рыбки»</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»</p>				упражнений
<p>1.23.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Веселый тренинг «Танец медвежат»</p> <p>5. Подвижная игра «Снежинки и ветер»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.24.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с платочком</p> <p>4. Самомассаж «Мурка»</p> <p>5. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений с родителем.
<p>1.25.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мешочками</p> <p>4. Веселый тренинг «Маленький мостик»</p> <p>5. Подвижная игра «Заячий концерт»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.26.</p>	0	1	1	Выполнение системы

1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с массажными мячами 5. Психогимнастический этюд «Тише»				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 «Заблудился» 6. Подвижная игра «Зайка»	0	1		Выполнение системы упражнений с родителем.
1.29. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений «Полоса препятствий» 4. Веселый тренинг «Колобок» 5. Подвижная игра «Грачи и автомобиль»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.30. 1. Занимательная разминка	0	1	1	Выполнение системы упражнений

<p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Основные виды движений «Полоса препятствий»</p> <p>4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки»</p> <p>5. Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Щенок уснул»</p>				
<p>1.31.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Веселый тренинг «Ножницы»</p> <p>5. Подвижная игра «Жуки»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений
<p>1.32.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Работа с массажными мячами</p> <p>5. Музыкальная игра «Солнышко и дождик»</p> <p>6. Дыхательное упражнение «Ныряние»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений сродителем.
<p>1.33.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>4. Основные виды движений</p> <p>5. Веселый тренинг «Велосипед»</p> <p>6. Подвижная игра «Не боимся мы ката»</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений. Мониторинг ФК.
<p>1.34.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и</p>	0	1	1	Выполнение системы упражнений Фотовыставка на информационном

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

3.Методическое обеспечение. Методические пособия

Оборудование: пианино, наглядно-дидактический материал, музыкальный центр, ковер, спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, кольца, гимнастические палки, канат, мат).
Атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное

физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки.

4. Формы взаимодействия с родителями

Беседы, консультации с родителями.

Выполнение системы упражнений с родителями.

Фотовыставка на информационном стенде для родителей.

Презентация для родителей на родительском итоговом собрании.

5. 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. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону, 2016г.
4. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону, 2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ 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., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »»», 2017.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспекты занятий на учебный год

Сентябрь 1 неделя

Занимательная разминка

Ходьба враспынную. Ходьба на носочках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег враспынную. Ходьба «Как цапли» (с высоким подниманием колена, руки на поясе). Заключительная ходьба.

Точечный массаж

Мурка лапой носик мыла, *Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать крылья носа.*

Сидя утром у окошка.

Мурка моется без мыла, *Круговое растирание ладонной впадины средними и концевыми фалангами, смена рук.*

Потому что Мурка - кошка.

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. Пскоки на месте (20 – 25 секунд).

6.Ходьба за педагогом. Положить шишки в корзину.

Самомассаж ладоней шишками

Осень шагает *«Шагают» пальчиками по поверхности стола.*

В жёлтом пальтишке,

С кедров сшибает

Крепко сжимают шишку в ладони.

Бурые шишки.

У сосны, у пихты, ёлки

Катают шишку между ладонями круговыми

движениям.

Очень колкие иголки,

Но ещё сильней, чем ельник,

Крепко сжимают шишку в ладони.

Вас уколёт можжевельник.

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 клала. 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 неделя

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 стороны стопы). Заключительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Хомячок - толстячок»

Раздуть щёки и нижнюю 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 сушёным горохом в «сухом» бассейне

Твёрдые горошинки

Сжимают горсть гороха в руке.

Прямо в землю брошены –

Значит, вырастет горох,
ладонями.

Катают горох круговыми движениями между

Урожай совсем не плох!

Подвижная игра «Зайка»

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

Зайка, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, этак топни ножкой!

Вот так, этак топни ножкой!

Дети топают ножкой, руки на поясе.

Зайка, бей в ладоши,

Серенький, бей в ладоши,

Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)

Дети хлопают в ладоши.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, этак повернись! (2 раза)

Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.

Зайка, попляши

Серенький, попляши,

Вот так, этак попляши! (2 раза)

Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, этак 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 выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет: Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей:

Зайка, выбирай,

Серенький, выбирай,

Вот так, этак выбирай! (2 раза)

Ребенок выбирает другого зайку.

Сентябрь 3 неделя

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. Заключительная ходьба.

Точечный массаж

На дальней на границе

Загнуть руками уши вперёд.

И в холод, и в зной

В зелёной фуражке стоит часовой.

На дальней на границе

Потянуть мочки ушей в стороны, вверх, вниз,

отпустить.

И ночью и днём

Он зорко, он зорко следит за врагом.

И если лазутчик захочет пройти,

Указательным пальцем помассировать слуховые

отвороты.

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 – задувает, флажки наши развеивает.

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 прищепками

Мы приходим в огород,

Дети «идут» пальчиками по столу.

Что это у нас растёт?

«Рисуют» указательным пальцем правой руки на

левой ладони знак вопроса.

Ухватив за хвостик ловко,

Тянут безмянный палец левой руки прищепкой,

затем меняют руки, повторяют несколько раз.

Тянем спелую морковку!

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 нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Сентябрь 4 неделя

Занимательная 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). Заключительная 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. Сначала платочком помашем, а потом мы спляшем.

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, ребята.

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 спляшем.

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 подули...

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

Гладят ладонь жёсткой стороной губки.

Рубашечку для Анночки,

На каждое название сжимают губку.

Платице для Олечки,

Трусики для Колечки,

Кофточку Мариночке,

Платочек для Ириночки.

Подвижная игра «Пройди через ручеёк»

Все играющие 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 расчетом, 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.

С октября дети занимаются вместе с родителями!!! В ОРУ родители страхуют и помогают детям, остальное выполняют с ребенком!

Октябрь 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. Заключительная 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 неделя

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная 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. 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 тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

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

Октябрь 3 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 (косолапый мишка). 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.: 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. Чередую 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 «Цапля». Для мышц ног, координации. Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: трудно ль 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 неделя

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). 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.: 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. Катить руками перед собой.

Работа с массажными мячами.

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

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

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

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем 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 (косопалый мишка). 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 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 упал, 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 неделя

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 (косопалый мишка). 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 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.

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 сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 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. 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. Вдруг подул ветерок и началась качка. Но отважному солдатику 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 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.

Ноябрь 4 неделя

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 круги 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 соответствуют тексту)

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, 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». 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

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 катит 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 медвежат». 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». 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 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 елочка».

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

Очень колкие иголки.

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

Висят на ней игрушки – звездочки и шарики (*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 поясе. 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 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. 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 курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*

Будем шар надувать.
назад.

Остановившись идти маленькими шагами

Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись идти в другую сторону.

За веточку задел и ... лопнул!

Остановиться, 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». 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 поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»

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

Весёлый тренинг «Потягивание». Растяжка мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

Психогимнастический этюд «Тишина»

Лисички 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». 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 палками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках
вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки
4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

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.

Игра с массажными мячами.

Катится колючий ёжик, *(катать мячик)*

Нет ни головы ни ножек,

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

И пытит, пытит, пытит.

Бегаёт туда-сюда,

Мне щекотно, да, да, да!

Уходи, колючий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь.

Подвижная игра «Самолёты»

Дети сидят 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 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». 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».

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на животе по скамейке.

2. Прыжки из обруча в обруч.

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

Работа на тренажерах. 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, вытянув ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянув 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 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. 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 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. Закружилась карусель!

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

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 кота!

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

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

Январь 4 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. 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 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 сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (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». 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 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 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.

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». 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 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 живет, Рыбка в озере плавает. (*Ладони соединены, делают плавные движения*)

Хвостиком ударит вдруг, (*ладони разъединить и ударить по коленкам*)

И услышим мы – плюх, плюх. (*Ладони соединить у основания и так хлопнуть*)

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 сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. 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 сверху. 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 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Весёлый тренинг «Танец 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»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

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

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

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

Февраль 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. 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 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.

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 кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца 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 сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (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. Вдох 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 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.

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.

Развлекает 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. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. 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 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.

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 веером*) 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 колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*).

Вдруг набегали тучки (*зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика*).

Спрятался ежик под большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним*) и укрылся от дождя.

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, 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 шипиком шарика*). Довольный ёжик побежал домой (*прямыми 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 ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (*зажать шарик в ладошке*).

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

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

Март 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 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.*

Будем шар надувать.
назад.

Остановившись идти маленькими шагами

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись идти в другую сторону.

За веточку задел и ... лопнул!
присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Остановиться, положить руки на пояс,

Март 4 неделя

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 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, хлопают 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. 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. «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.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

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

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Пролезание в обруч, стоящий на полу.
3. Ходьба по «следам»
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок». Для мышц 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 опять.

Вытяните ноги и лягте на спину.

Подвижная игра «Грачи и автомобиль» Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи сидят на стульчиках. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,
Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

*Стоят
Бег на носочках*

А большущие грачи цвета чёрного ночи.

Присесть на корточки

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!
Прыжки вверх.

Бег в разных направлениях.

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

Наклоны вперёд-вниз.

Апрель 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. 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. «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.

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 «медведя», 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 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.

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 прямые. 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». 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.

Работа с массажными мячами.

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

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*
Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*
И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шпик)*
Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*
Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*
И немножко покатаем... *(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 захлопали 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. 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 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.

Основные виды движений. Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 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 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 кота!

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

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

Май 2 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». 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 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.

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 «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 – пяточок.

Пяточок дырявый, а крючок вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

Май 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки». 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, вытянув ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянув 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 неделя

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 «Достань платочек»

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик»

Дожди, дождик, веселей! Дети сжимают и разжимают кулачки.

Наших деточек полей! Дети «грозят» 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 цыплятки.

Ко-ко-ко да ко-ко-ко

Не ходите далеко!

Лапками гребите,

Зёрнышки ищите.

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

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

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.

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. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону, 2016г.
4. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону, 2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ 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., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »»», 2017.

