**Октябрь I-II неделя**

**Комплекс №1**

1. **Ходьба и бег стайкой за воспитателем.**
2. **П\и «Солнышко и дождик».**
3. **М\п «Тишина у пруда.**

Дети идут спокойным шагом, воспитатель говорит:

«Тишина у пруда, не колышится вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши».

На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

**Дыхательная гимнастика: «Подуй на одуванчик».**

**Самомассаж: «Солнышко».**

«Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб.

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают детки,

Вот!»

Дети стоят

гладят грудь,

гладят шею,

нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам,

Растирают ладони

Поднимают руки вверх.

**III-IV неделя**

**Комплекс №2**

1. **Ходьба друг за другом, держась за верёвочку. Бег стайкой за воспитателем.**
2. **П\и «Поезд».**
3. **М\п игра «Кто тише**».

**Дыхательная гимнастика: «Подышим свежим воздухом».**

Массаж спины «Суп».

«Чики-чики-чики-ща

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Свёколки, моркошки,

Пол головки лучку,

Да зубок чесночку

Чики-чок, чики-чок

И готов наш борщичок».

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину друг другу. Похлопывают рёбрами ладоней. Поколачивают кулачками, поглаживают ладонями.

**Пальчиковая гимнастика «Капуста».**

- Сделаем салат из капусты:

«Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту трем-трем,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жмём-жмём!»

Движения прямыми ладонями вверх-вниз; потирать кулачок о кулачек. Поочерёдное поглаживание подушечек пальцев. Сжимать и разжимать кулачки.

**Ноябрь I-II неделя**

**Комплекс №3**

1. **Ходьба друг за другом (за воспитателем).Бег. Ходьба по резиновым коврикам.**
2. **П\и «Воробышки и автомобиль».**
3. **М\п игра «Деревья и птицы».**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Воспитатель произносит текст.

«Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это птички летят.

Как они сядут покажем:

Крылья сложили назад».

**Дыхательная гимнастика «Подышим клювиками».**

**Самомассаж: «Умывалочка».**

Надо, надо нам умыться

Где тут чистая водица?

Кран откроем ш-ш-ш

Руки моем ш-ш-ш

Щёчки, шейку мы потрём

И водичкой обольём.

Хлопают в ладоши, показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной. Делают вращательные движения кистями. Растирают ладони друг о друга. Энергично поглаживают щеки, шею, движениями сверху вниз. Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

**III-IV неделя**

**Комплекс №4**

1. **Ходьба друг за другом на носках – Рукина пояс. Непродолжительный бег. Ходьба по дорожкеиз железных пробок(«по кустикам»).**
2. **П\и «Зайка беленький сидит».**
3. **М\п игра «Найди зайку»**

**Дыхательная гимнастика «Понюхаем цветок».**

**Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».**

«Солнечный мой заинька,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой заинька,

Маленький как крошка.

Прыг на носик, на плечо,

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза

А солнышко играет.

Щёчки тёплыми лучами

Нежно согревает».

Дети вытягивают вперёд ладонь и ставят на неё указательный палец. Прослеживают взглядом палец, который дотрагивается до носа, плеча, лба, другого плеча. Закрывают глаза. Улыбаются. Гладят щёчки.

**Декабрь I-II неделя**

**Комплекс №5**

1. **Ходьба друг за другом на носках, на пятках – руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Бег друг за другом.**
2. **П\и «Мой весёлый звонкий мяч».**
3. **М\п 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.

Будем шар надувать.

Надувайся шар,

Надувайся большой.

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

За верёвочку задел и…

Лопнул.

Взявшись за руки идти по кругу, остановившись идти маленькими шагами назад(«надуваем шар»). Повернувшись, идти в другую сторону. Остановиться, положить руки на пояс, присесть произнося: «ш-ш-ш…».

**III-IV неделя**

**Комплекс №6**

1. **Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен(«лошадки»). Бег друг за другом.**
2. **П\и «Догоните меня».**
3. **М\п игра «Все спортом занимаются».**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плавает утёнок:

Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Быстрая птица в воздухе кружится!

Маленький бельчонок с ветки на ветку:

Скок-скок-скок.

Все вокруг стараются

Спортом занимаются.

Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями. Прыжки на двух ногах.

**Офтальмотренаж «Муха».**

«Громко муха зажужжала

Над слонёнком виться стала.

Муха, муха полетела

И на нос слонёнку села.

Снова муха полетела

И на ухо она села.

Муха вверх, муха вниз.

Ну, слонёнок, берегись!»

Описывать указательным пальцем круг в воздухе, прослеживая движение глазами. Дотронуться пальцем до носа, уха, резко перемещать взгляд вверх, вниз.

**Январь**

**Комплекс №7**

1. **Ходьба друг за другом, на носках. Бег друг за другом. «Маленькие-большие ножки» (мелкий и широкий шаг).**
2. **П\и «Снежинки и ветер».**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Снежинки, снежинки

По ветру летят.

Снежинки, снежинки

На землю хотят.

Ветер всё дует

Сильней и сильней,

Снежинки кружатся

Быстрей и быстрей.

Вдруг ветер утих,

Стало тихо кругом,

Снежинки слетелись

В большой снежный ком.

Лёгкий бег в разных направлениях. Повороты вокруг себя. Лёгкий бег к воспитателю. Присесть около него.

1. **М\п игра «Угадай, кто позвал?»**

**Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку с ладошки».**

**Самомассаж «Стряхнём снег с одежды».**

Дети «стряхивают снег» с рук, живота, ног; поворачиваются друг к другу спиной и «стряхивают снег» с одежды соседа (стучат пальцами по спине).

**Февраль I-II неделя**

**Комплекс №8**

1. **Ходьба друг за другом, ходьба по дорожке из пластмассовых пробок («по камушкам»). Бег друг за другом.**
2. **П\и «Птички в гнёздышках».**
3. **М\п игра «Холодно-жарко».**

**Самомассаж «Солнышко» (см. комплекс 1).**

**III-IV неделя**

**Комплекс №9**

1. **Ходьба друг за другом на носках, пятках. Бег друг за другом.**
2. **П\и «Паровоз».**

«Едет-едет паровоз

Две трубы и сто колёс.

Едет-едет паровоз

Мимо сосен и берёз

Ту-ту-ту-ту-у!»

1. **М\п игра «Поймай снежинку».**

**Дыхательная гимнастика «Сдуй снег с ладоней, с рук, ног, живота».**

**Самомассаж с использованием «каштанов» (см. комплекс 5).**

**Март I-II неделя**

**Комплекс №10**

1. **Ходьба друг за другом по дорожке из железных пробок («по кустикам»). Бег, прыжки на двух ногах.**
2. **П\и «Весёлые зайчата».**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Ну-ка, дружно все присели,

Друг на друга поглядели.

Лапками похлопали:

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп

Что у зайцев на макушке?

- Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок-

Поскакали все в лесок».

1. **М\п игра «Гимнастика».**

Дети стоят в кругу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

«Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы за руки берёмся

И бегаем бегом».

**Самомассаж «Здоровье».**

Дети стоят спиной друг к другу и стучат по спинкам.

«Детки дружненько стоят

И по стеночке стучат

Всё постуквают:

Туки-туки-туки-тук.

Все стучат, стучат,

Стучат,

Быть здоровыми хотят».

**III-IV неделя**

**Комплекс №11**

1. **Ходьба и бег друг за другом. Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег.**
2. **П\и «Самолёты».**
   1. «Заправимся топливом». Имитация работы насоса.
   2. «Проверить колёса». Потопать ногами на месте.
   3. «Завести мотор». Руки согнуты в локтях, пальцы сжать в кулаки. Круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.
   4. «Расправить крылья». Руки в стороны.

- Самолёты готовы? Полетели! (бегут по залу, по сигналу «на посадку!» - приседают на пол).

**3. М\п игра «Тишина у пруда» (см. комплекс №1).**

**Самомассаж с использованием «каштанов».**

**Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.**

**Апрель I-II неделя**

**Комплекс №12**

1. **Ходьба друг за другом, на носках – руки на поясе, на пятках – руки за голову. Ходьба по дорожке из колпачков фломастеров. Бег друг за другом.**
2. **П\и «Бегите ко мне», «Убегайте от меня».**
3. **М\п игра «Поймай бабочку».**

Воспитатель показывает бабочку, привязанную шнуром к палочке и предлагает детям подпрыгнуть и поймать её.

Затем воспитатель прячет бабочку за спину «бабочка спряталась» и предлагает поискать её – спокойная ходьба.

**Офтальмотренаж «Муха» (см. комплекс №6).**

**Дыхательная гимнастика «Муха» -з-з-з (тихо – громко).**

**III-IV неделя**

**Комплекс №13**

**Ходьба друг за другом, по дорожке со следами из поролона. Бег друг за другом.**

1. **П\и «Две лягушки».**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Видишь, скачут по опушке

Две весёлые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать с пятки на носок.

На болоте две подружки,

Две зелёные лягушки.

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

(Вот здоровья в чём секрет.

Всем лягушки шлют привет)».

1. **М\п игра «Найди лягушку».**

Дыхательная гимнастика «Лягушка» ква-ква-ква (тихо – громко).

**Май I-II неделя**

**Комплекс №14**

1. Ходьба друг за другом, по резиновым коврикам. Непродолжительный бег друг за другом.
2. П\и «Солнышко и дождик».
3. М\п игра «Угадай чей голосок?»

Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.

Офтальмотренаж с элементами самомассажа «Солнечный зайчик» (см. комплекс №4).