**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВОЙ ГТМНАСТИКЕ**

**«Карусель»**

Составитель:

педагог дополнительного

образования

Короткова Е.Н.

Дятьково

**Пояснительная записка**

**Цель работы кружка:**

-корректировать развитие, мелкой и общей моторики ;

-укреплять здоровье детей.

**Задачи кружка:**

-развивать у детей умение ощущать себя, свои мышцы, своё тело ,управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища) отдельно и согласованно);

-развивать координацию движений;

-повышать двигательную активность детей под музыкальное сопровождение;

-корригировать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность под музыкальное сопровождение;

- корригировать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, ориентировку в пространстве);

-развивать сенсорные и моторные функции;

-осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, зрения, простудных заболеваний;

-развивать у детей навык правильного дыхания, элементарного самомассажа.

**Главная направленность «Танцевально-игровой гимнастики»** -это физическое развитие детей дошкольного возраста.

Данный кружок посещают дети в возрасте от 2 до 3 лет.

Занятия кружковой работы проводятся 2 раза в неделю ,во второй половине дня. Все они проводятся в танцевально-игровой форме и имеют свой сюжет.

Каждый комплекс состоит из 3 частей:

1.Вводная часть под музыкальное сопровождение;

2.Основная часть под музыкальное сопровождение;

3.Заключительная часть под музыкальное сопровождение.

**Вводная часть** включает в себя элементы ходьбы и бега.

**Основная часть** состоит из

-корригирующих упражнений, упражнений на гибкость.

Также в основную часть включены:

-ходьба по «дорожкам здоровья»(для развития стоп)

-упражнения на мячах прыгунах (хопах) с рожками;

-упражнения на дисках здоровья;

-дыхательные упражнения по А .Н. Стрельниковой;

-пальчиковая гимнастика ;

-психогимнастика по методике М.Чистяковой

-игровой самомассаж, массаж биологически активных зон по А.А Уманской и К.Динейки;

-офтальмотренаж (гимнастика для глаз);

**Заключительная часть**кружка включает в себя:

-игры малой подвижности;

-упражнения на релаксацию.

Большое значение в работе кружка «Танцевально-игровая гимнастика» уделяется индивидуальному подходу. Кружок интересен и увлекателен, он обеспечивает не только физическое и психическое, но и эмоциональное благополучие детей, посещающих данный кружок.

**Сентябрь**

**I-II неделя**

1.Знакомство с детьми.

2.Беседы с детьми о здоровом образе жизни.

Рассказать детям о задачах кружка «Танцевально-игровая гимнастика». Объяснить ,насколько важна физкультура и какую роль играют физические упражнения в жизни каждого человека. Рассказать о гигиене, объяснить насколько она важна.

Рассказать о требованиях к одежде, обуви.

**III-IV**

**Комплекс №1**

**1.Вводная часть**

Ходьба по одному. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за голову. Лёгкий бег (12-15 сек.).

**2.Основная часть**

**Упражнение 1. «Большие- маленькие»**И. п. :ноги на ширине плеч, руки опущены.1-подняться на носки, поднять руки и посмотреть на них;2-медленно присесть;3-и.п.

**Упражнение 2. «Часы»** И. п. :ноги на ширине плеч ,руки на поясе 1-наклониться вправо –«тик» ;2-и.п.;3-наклониться влево-«так»;4-и.п.

**Упражнение 3. «Лодочка»**И.п.: лёжа на животе, руки вперёд.1-поднять верхнюю и нижнюю часть туловища;2-3-держать;4-и.п.

**Упражнение 4. «Пружинка»**И.п.: о.с.**,**полуприседания ,руки на поясе, спина прямая.

**Упражнение 5.»Мячик»**И.п. о с. прыжки на двух ногах .

**«Тик-так»**Для плечевого пояса. И.п.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Тик-так, тик-так По 2 наклона головы влево и вправо,

Я умею делать так: поднимать одновременно плечи.

Влево- тик, вправо- так По 2 наклона головы влево и вправо

Тик-так, тик-так. /-//-//-//-//-//-//-//-//-//-//-//-//-//-//-//-//-/

**Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок.**

**Пальчиковая гимнастика «Здравствуй пальчик»**

«Здравствуй пальчик большой- соединить большие пальцы рук.

Указательный и средний- соединить указательные и средние пальцы.

Здравствуй пальчик безымянный- соединить безымянные пальцы.

Здравствуй пальчик наш последний»-соединить мизинцы.

**Массаж спины «Свинки»**

«Свинки друженько стоят и по спиночкам стучат.

Всё постукивают :«Туки- туки-туки тук!»

Всё похрюкивают:«Хрюки –хрюки- хрюки-хрюк!»»

*Дети стоят спиной друг к другу и пальцами стучат по спине соседа, имитируя стряхивание «мусора» с одежды.*

**Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик»**

И.п.: стоя, медленный вдох носом ,выдох ртом- «дуем на одуванчик»

**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.*

**3.Заключительная часть**

**М/П игра Деревья и птицы (под музыкальное сопровождение)**

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».

**Релаксация «Тишина»**

«Тише- тише- тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали, надо спать.

Ляжем тихо отдыхать.

Дети ложатся на спину и закрывают глаза отдыхают под колыбельную. Пробуждение происходит так, воспитатель дотрагивается до детей ладонью, они потягиваются и спокойно встают. Ходьба по залу. руки в свободном движении.

**Октябрь**

**I-II неделя**

**Комплекс №2 «Птички»**

**1.Вводная часть**

Ходьба по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист».

**2.Основная часть**

**Упражнение 1. «Наши глазки»**И.п.:о.с.1-2-закрыть глаза;3-4-открыть широко глаза(4р.);

**Упражнение 2. «**Птички оглядываются»И.п. :о . с. 1-3-поворот головы вправо (влево),2-4-и.п.;

**Упражнение 3.** «Попьём водичку»И.п.: ноги врозь ,руки внизу.1-руки назад,2-и.п.

**Упражнение 4.** «Полёт птиц»И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.1-руки в стороны;2-присесть;3-встать;4-и.п.

**Упражнение 5.**«Пошевелим лапками» И.п.: лёжа на спине,1-поднять ноги и руки вверх, пошевелить ими;2-и.п.

**Упражнение 6.**«Отряхнемся»И.п.: стоя , «оттряхнуть листочки с крыльев и живота»

**Упражнение 7. «** Птичкам весело»И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (8-10),чередуя с ходьбой на месте.

**Ходьба по дорожке здоровья**

**Дыхательная гимнастика «Клювики дышат»**И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

**Пальчиковая гимнастика** «Две вороны»

«Две вороны на дубу,

Раскричались по утру

Кар- да кар, кар -да кар,

Вот устроили базар.

(Пальцы щепоткой сжимаются и разжимаются .Затем пальцы широко открываются)

**Психогимнастика** «Улыбка» Поднять лицо вверх, закрыть глаза и улыбнуться.

**3.Заключительная часть**

**М/П игра «**Дрозд»

«Я дрозд и ты дрозд.

У меня хвост и у тебя хвост.

У меня клюв и у тебя клюв.

У меня гладкие и у тебя гладкие(щёки).

У меня сладкие и у тебя сладкие (губы).

Я твой друг и ты мой друг,

И мы любим друг друга!»(Обнимаются)

Дети стоят парами ,произносят слова и выполняют действия по тексту (2-3 р)

**Октябрь**

**III-IV**

**Комплекс №3 «Птицы»**

**1.Вводная часть**

**Двигательные упражнения «Птицы»(под музыкальное сопровождение)**

«Летела сорока, гостей созывала. Идут на носках поднимая и опуская руки.

К дедушке дереву птиц приглашала.

Вот Аист важно шагает, Дети идут с высоким подниманием колен.

Длинные ноги поднимает.

Вот гусь в красных сапожках, Идут на пятках ,руки за спиной.

Надетых на ножки.

Вот журавль шагает, Идут на прямых ногах, руки вниз.

Ноги не сгибает.

А вот и утка идёт, Идут в приседе.

Утят за собой ведёт.

Вдруг откуда не возьмись

Коршун вылетает,

И все птицы убегаю.

Но вот коршун улетает ,

Сорока вновь гостей созывает.

Бегут с ускорением и замедлением. Идут, на вдох поднимают руки, на выдох опускают.

**2.Основная часть**

**Упражнение1.«Совушка»**И.п. : о.с. 1-руки через стороны вверх,2-и.п.(6-8раз)

«Днём я сплю, ночью летаю,

Мышей добываю»

**Упражнение 2. «Кукушка»**И.п.: стоя на коленях, руки согнуты впереди, туловище слегка нагнуть вперёд,2-и.п.(5-6раз)

«Кто сидит на суку

И кричит «ку-ку, ку-ку»

**Упражнение 3. «Дятел»** И.п.: сесть прямыми ногами, руки в упоре сзади.1-наклон вперёд, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног,2-и.п. (5-6)**;**

**Упражнение 4. «Птички спят в гнезде»**И.п.: лёжа на спине,1-обхватить колени руками,2-и.п. (5-6р.);

**Упражнение 5. «Птички чистят пёрышки»** И.п.: стоя, оттряхнуть с рук ,с живота ,с ног «листочки»;

**Упражнение 6. «Шустрые воробушки»**И.п.: стоя , ноги вместе, прыжки(8-10 раз),ходьба.

**Ходьба по дорожке со следами из поролона.**

**Упражнение на диске здоровья.**

**Дыхательное упражнение «Клювики дышат»**И.п.: о.с .,вдох и выдох ртом.

**Пальчиковая гимнастика «Птичка»**

Пальчики- головка,

Крылышки-ладошки

*(Ладони повёрнуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены, цепляясь друг о друга-«головка». Остальные сомкнутые пальцы- «крылья»*

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где она нашла зерно.

*(Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и шевелить)*

**Офтальмотренаж «Филин»**На счёт 1-4-закрыть глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

**Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей

И качается на ней.

(*Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.)*

Раз-2-3-4-5-

Неохота улетать

*(Массируют виски большими пальцами правой и левой руки,совершая вращательные движения.)*

**3.Заключительная часть**

**М/п игра «Летает, не летает»(Сидя на мячах- хопах)**

*Воспитатель называет предмет, животных, птиц и т.д.) если летает -руки в стороны, нет- держать вдоль туловища.*

**Релаксация «Реснички»**

**«**Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Потянулись, улыбнулись,

И совсем уже проснулись.

*(Дети лежат на спине, расслабляются под спокойную музыку. Затем встают, потягиваются и идут по залу)*

**Ноябрь**

**I-II неделя**

**Комплекс №4 «Прогулка в лес» (под музыкальное сопровождение)**

**1.Вводная часть**

Ходьба по одному Ходьба на носках ,руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки- большие ножки»(мелкий и широкий шаг).Лёгкий бег.

**2.Основная часть**

**Упражнение1. «**Сидит белка»И.п.: стоя, руки на поясе.1- наклоны головы вправо-влево, 2- — наклоны головы вперёд-назад; круговое вращение головы вправо-влево.

«Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки.

Лисичке- сестричке, воробью, синичке,

Мишке косолапому, заиньке усатому»

**Упражнение 2. «Змейка»**И.п.: лёжа на животе, руки вверху, голова лбом касается пола .Потянуться руками вверх ( ш-ш-ш).

**Упражнение 3. «Гусеница»**И.п.: встать на четвереньки. Подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, а потом переставить обе руки одновременно вперёд как можно дальше.

**Упражнение 4. «Зайчик»**И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки (8-10 р.) ,чередуя с ходьбой на месте.

**Ходьба по дорожке**

**Массаж спины «Суп»** 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.*

**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.*

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

**3.Заключительная часть**

**М/п игра «Где спрятан зайчик»**

**Релаксация «Солнышко»**

« Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываю,

Глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится»

*(Дети ложатся на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка)*

**Ноябрь**

**III-IV неделя**

**Комплекс № 5 «В Лесу»(под музыкальное сопровождение)**

**1.Вводная часть.**

Ходьба по одному Ходьба пятки вместе-носки врозь.)Лёгкий бег. «Ёлочки»

**2. Основная часть.**

**Упражнение 1. «Деревья»** И.п.стоя, ноги вместе, руки внизу,1-поднять руки вверх «ветки у деревьев», 2-и.п.(5-6 р.)

**Упражнение 2.»Деревья качаются».**И.п.: стоя, руки на поясе,1-наклон вправо(влево), 2- и.п. (5-6 р.)

**Упражнение 3. «Ветер»**И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища,1- наклон вперёд,2- и.п. 3- наклон назад,4-и.п. (5-6 р.)

**Упражнение 4. «Качели-карусели»**И.п.: сидя поднять прямые ноги вверх, руки опираются об пол, повороты вокруг себя с помощью рук.

**Упражнение 5. «Велосипед»** И.п.: лёжа на спине, крутим «педали» велосипеда, со звуком (ж-ж-ж)

**Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды»**И.п.:о.с.1-вдох,2-выдох (ф-ф-ф)

**Офтальмотренаж «Метёлки»**Моргают часто глазами не напрягая их.

**Пальчкиковая гимнастика «Солнечные лучики»** И.п. о.с. руки внизу, сжаты в кулак,1-поднять руки вверх, пальцы «лучи» расставить,2-и.п.

**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.

**3.Заключительная часть.**

**М/п игра «По ровненькой дорожке»**

**Реласация «Солнышко»** (См. Комплекс №4)

**Декабрь**

**I-II неделя**

**Комплекс №6 «Поросята»**

**1.Вводная часть. (под музыкальное сопровождение)**

**Дыхательное упражнение «Подышим пяточками»** 1-глубокий вдох; 2-выдох носом.

**Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами»** Постукивание кулачками друг о друга.

Ходьба на носках, пятках , бег врассыпную.

**2. Основная часть.**

**Упражнение** 1.«Оглянемся» И.п.: о. с. Руки на поясе ,1-поворот головы вправо, приставить левую ладонь ко лбу, 2- и.п.,3-поворот головы влево, приставить правую ладонь ко лбу,4-и.п. (5-6р.)-Стали поросята косить траву, чтобы построить дом из соломы.

**Упражнение2.** «Косим траву»И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища,1- взмахи руками вправо(влево), имитируя косьбу, 2-и.п.(5-6р.)-Соломенный дом готов, теперь построим дом из веток и сучьев, возьмём в руки топор

**Упражнение** 3. «Рубим ветки» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу в замок,1-поднять руки вверх(вдох), 2-опустить руки вниз, сказать: «ух»,и.п. (5-6р.)

-Дом из веток готов , построим дом из кирпичей.

**Упражнение** 4 .«Строим кирпичный дом» И.п.: ноги вместе , руки у груди «взяли кирпич в руки» -1-присесть , положить «кирпич»,-3-и.п.(5-6р.)

-Дома построили и поросятам захотелось порезвиться, они легли на землю и стали барахтаться в снегу.

**Упражнение** 5. «Побарахтаемся в снегу» И.п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые,-1-4 поднять руки и ноги , пошевелить ими,-5-опустить, «отдохнем» (4-5р.)

**Упражнение** 6. «Спрячемся от волка» И.п.: то же ,перевернуться на живот «спрятались»,2-и.п.

**«По ровненькой дорожке» /См. Комплекс №5/**

**ХОДЬБА ПО ДОРОЖКЕ здоровья**

**Ходьба по дорожке из железных пробок.**

**Массаж спины «Свинки» /См. Комплекс №1/**

**Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней».**

**Психогимнастика «Выражение удовольствия»**

-Ребята, на полянке светит солнце, давайте поставим свои « мордочки» к солнышку, глаза закроем, мышцы тела расслабим.

**Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки»**

**Заключительная часть.**

**М/п игра «Холодно- жарко.Релаксация «Тишина» /См.комплекс №1/**

**Декабрь**

**III-IV**

**Комплекс №7 «Все спортом занимаются»**

**1.Вводная часть.**

Ходьба на носках, пятках , «раки», сидя на полу, бег.

**2.Основная часть.**

**Упражнение1. «Оглянемся»**И.п. :стоя руки на поясе,1-поворот головы влево (вправо) 2-и.п.

**Упражнение2. «Потянемся к солнышку»**И.п.: стоя, руки вдоль туловища 1-поднять руки через стороны вверх,2-и.п. (5-6 р.)

**Упражнение3. «Крокодил»**И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища,1-вдох,руки,ноги ,голову слегка поднять вверх,2-и.п. (5-6 р.)

**Упражнение4. «Черепаха»**И.п.: лёжа на спине раскинув руки и ноги в стороны, 1- вдох,2-выдох,свернуться в клубок, обхватить согнутые ноги руками,3-и.п.

**Упражнение5.** **«Бык»**И.п.: стоя на четвереньках ,ноги врозь ,опора на локти, кулачки с отставленными в сторону большими пальцами прижаты к вискам. Не спеша передвигаться вперёд.

**Упражнение6. «Кузнечик»**И.п.: стоя , ноги вместе ,прыжки (8-10 раз),чередуя с ходьбой.

**Ходьба по дорожке из колпачков фломастеров**

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

**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.*

**Пальчиковая гимнастика «Крокодил»**

«Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.

Пасть его полна гвоздей

Я спросил у крокодила:

-Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.

А злодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь

И подмигивает мне Подмигивают.

**3.Заключительная часть.**

**М\п игра «Все спортом занимаются» (под музыкальное сопровождение).**

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.*

**Релаксация «Тишина у пруда»**

Тишина у пруда, не колышется вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши.

*Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.*

**Январь**

**III-IV неделя**

**Комплекс№8**

**«Зайчики»**

**1.Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы» (прыгают на двух ногах).Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. (под музыкальное сопровождение)

**2.Основная часть.**

**Упражнение1. «Зайчик оглянулся»**И.п. :стоя, руки на поясе,1-голову повернуть вправо-влево.2-и.п.

**Упражнение2. «Зайчик потянулся»**И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены,1-поднять руки через стороны вверх, встать на носочки,2-и.п.

**Упражнение3. «Согреем колени»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе,1-наклониться,дотронуться до колен,2-и.п.

**Упражнение4. «Зайчик замёрз-согрелся»**И.п.: тоже,1-присесть,колени обхватить руками,2-и.п. (6р.)

**Упражнение5 «Зайчик барахтается в снегу.**И.п. :лёжа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища,1-поднять ноги, двигать ногами и руками на 8 счетов.,2-и.п.

**Упражнение6. «Заяц оттряхивается»**И.п. :встать, оттряхнуть «снег»

С ладоней, плеч, живота, колен, ног ;повернуться друг к другу спиной и оттряхнуть снег со спины соседа.

**Ходьба по следам из поролона, прыжки по дорожке со следами из войлока.**

**Дыхательная гимнастика «Охотники»**

Охотники скачут-цокают языком.

Собаки рычат- «р- р- р»

Собаки лают-«гав-гав-гав»

Волки воют-«у-у-у»

**Пальчиковая гимнастика «Зайкины ушки»**

Ушки длинные у зайца

Из кустов они торчат.

Он и прыгает , и скачет,

Веселит своих зайчат.

*Пальцы обеих рук в кулак ,выставить вверх указательный и средний пальцы шевелить ими в стороны и вперёд.*

**Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»**

1-2-3-4-5 вышел зайчик погулять,

Вдруг охотник выбегает –

Прямо в зайчика стреляет,

Но охотник не попалБыстрый зайчик убежал.

*Приставляют ладони ко лбу ,пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу, «козырёк» и растирают лоб .Кулачками массируют крылья носа, всей ладонью растирают уши.*

**Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик**».(См. Комплекс №4

П/И «Зайка серый умывается»

(Дети выполняют движения по тексту)

**3.Заключительная часть.**

**Релаксация «Зайчик»**

«Тише, тише, тишина

Зайке спать уже пора,

Спать мы будем на спине

Спинку выпрямим во сне

*Дети лежат на спине с закрытыми глазами*

*Пробуждение под звук колокольчика:*

«Громко-громко, мой колокольчик позвени

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Дети встали ,потянулись

И зайчишке улыбнулись.

С зайкой попрощаемся

И в группу отправимся»

*Ходьба друг за другом*

**Февраль**

**I-II неделя**

**Комплекс №9**

**«В гостях у крокодила»**

**1.Вводная часть.**

Ходьба с выполнением заданий

«В гости к крокодилу

Идём мы по дорожкам,

Идём мы по дорожкам,

Сменяя часто ножки.

Поскоками, поскоками,

А потом как аист встали

Тут лягушка –квакушка

«Ква-ква- ква »-

Кричит подружкам.

Зайка прыгает «скок-скок-скок»

На весёлый, на лужок.

**2.Основная часть.**

**Игровые упражнение с элементами гимнастики «Крокодил»**

«Раз- нагнулись,

Два- нагнулись,

До носочков дотянулись.

*Стоя наклоны вперёд (5-6р.),дотянуться до носков(3-4р.)*

Крокодил на дне лежал,

Вдруг он голову поднял.

*Лежат на животе руки в «замке» за головой, поднять верхнюю часть туловища.*

Вправо, влево повернулся

Пола он рукой коснулся

*Стоя на коленях. Поворачиваются назад и дотрагиваются рукой пола в каждую сторону(5-6р.)*

Наклонялся вправо- влево

Мышцы развивал умело.

*Сидят ,ноги врозь .Наклоняются к правой(левой )ноге,,касаясь руками носков ног.*

Крокодильчик потянулся,

В потом опять нагнулся

*Сидят ,ноги врозь .На вдох поднимают руки вверх ,на выдох опускают Наклоняются вперёд ,расслабляют мышцы., касаясь руками носков ног.*

**Пальчиковая гимнастика «Крокодил» (**См. Комплекс №7)

**Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

«Чтобы горло не болело Гладят ладонями шею сверху вниз

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять ,не чихать, Кулачками растирают крылья носа

Нос начнём мы растирать.

Лоб мы тоже разотрём Растирают ладонями «козырьками» лоб,

Ладошку держим козырьком движениями в стороны- вместе

**«**Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указат. и средние

Массируй ушки ты умело. Пальцы и растирают точки перед

и за ушами.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна Потирают ладони друг о друга.

**Офтальмотренаж «Филин»**На счёт 1-4-закрыть глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

**3.Заключительная часть.**

**М/п игра «Все спортом занимаются**»(См.Комплекс №7)

**Релаксация»Тишина у пруда»** (см.Комплекс№7)

**Февраль**

**III-IV неделя**

**Комплекс №10 «Солнышко»**

**1.Вводная часть.**

Ходьба по одному на носках, пятках .Ходьба с высоким подниманием колен .Лёгкий бег.

**2.Основная часть.**

**Упражнение1 «Потянемся к солнышку»**И.п. :о .с., руки внизу,1-руки вверх,2-и.п. (5-6р.)

**Упражнение2. «Спрячем лучики»**И.п.: о.с Руки с верёвочкой внизу,1-поднять верёвочку вверх,2-за голову,3-вверх,4-и.п (5-6р.)

**Упражнение3. «Покажем лучики**». И.п.: ноги на ширине плеч ,ноги внизу,1-наклон вперёд, руки с веревкой вперед,2-и.п.

**Упражнение4. «Положим лучики»**И.п.: о .с. ,верёвка у груди,1-присесть,положить верёвку,2-встать,руки на пояс,3-сесть,взять верёвку,4-и.п. (5-6р.)

**Упражнение5. «Нам весело»**И.п.: ноги вместе, руки на поясе, веревка на полу,8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

**Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок.**

**Упражнение на диске здоровья.**

**Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом»**

**Пальчиковая гимнастика«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.*

**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.

**Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». См.Комплекс №4**

**3.Заключительная часть.**

**М/п игра «Холодно-жарко»**

**Релаксация «Сосулька»**И.п.: стоя прямо, руки в замок над головой .

*Напрячь мышцы тела, рук, лица (ледяная сосулька)*

Выглянуло солнце, сосулька стала таять.

*Разъединить руки ,расслабить мышцы.*

*Медленно опускать руки вниз, присесть, расслабляя мышцы спины, лица, ног.*

**Март**

**I-II неделя**

**Комплекс №11 «Гуси»**

**Вводная часть.**

«Гуси ходят все гуськом- идут на пятках, руки за спину.

Индюшата- индюшком- идут на носках, руки на поясе.

Лягушата- лягушком- идут с разведением носков в стороны, руки-«лягушачьи лапки»

Поросята- пороськом- идут носки вместе, пятки врозь, голова наклонена вперёд, руки за спину.

Я люблю ходить гуськом по тропиночке с дружком –идут мелким шагом.

Только сам хожу я чаще всё в припрыжку и бегом- прыгают, затем бегут.

**2.Основная часть.**

**Игровые упражнение с элементами гимнастики «Утята»**

На пруду идёт урок:

*Наклоны вперёд с отведением рук назад*

Раз-нырок, два –нырок .-И.п.: стоят на коленях ,с опорой на ладони.1-приседают на пятки. не отрывая ладони от пола,2-и.п.

Не видать в воде утят,

Только хвостики торчат,

Потянулись наши утки,

Показали свои грудки- И.п.: лежа на животе, согнув руки в локтях.1-поднять верхнюю часть туловища, опираясь руками о пол,2-и.п.

Утки плавают ,резвятся.

И утята веселятся.- И.п.: лежа на животе, руки под грудью.1-поднимают верхнюю часть туловища, 2-выполняют круговые движения руками,3-и.п.

Утки крылья расправляли,

Утки прыгали ,скакали

-И.п. :стоя, руки внизу,1-8-машут руками и прыгают,9-17-ходьба.

**Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Едет гусь на палочке»**

На координацию И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Чики –чики-чикалочки! Вибрация на мяче в исходном положении

В ритм слогов с подниманием плеч.

Едет гусь на палочке, Поочередное выставление ног на пятку

Уточка на дудочке, с одновременным рук вперед.

Петушок на будочке, Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно

Зайчик на тачке, в стороны, затем на пояс.

Мальчик на собачке. Постучать стопами по полу, одновременно

Хлопая себя по бедрам.

**Ходьба по дорожке со следами из поролона.**

**Дыхательное упражнение «Гуси шипят»** Произносят звук (ш-ш-ш)-тихо-громко.

**Пальчиковая гимнастика «Гусь»**

Гусь стоит и всё гогочет,

Ущипнуть тебя он хочет.

Все пальцы прижаты друг к другу, указательный опирается на большой.

**Офтальмотренаж «Филин»**На счёт 1-4-закрыть глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

**3.Заключительная часть.**

**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.*

**Пальчиковая гимнастика «Крокодил»**

«Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.

Пасть его полна гвоздей

Я спросил у крокодила:

-Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.

А злодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь

И подмигивает мне Подмигивают.

**Релаксация «Тишина у пруда»**

**Тишина у пруда, не колышется вода.**

**Не шумите камыши, засыпают малыши.**

***Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.***

**Март**

**III -IVнеделя**

**Комплекс №12**

**1.Вводная часть.**

**Ходьба по одному на носках, пятках .Ходьба с высоким подниманием колен , «маленькие ножки- большие» .Лёгкий бег.**

**2.Основная часть.**

**Упражнение1. «Руки вверх с отставлением ноги назад»И.п.: о .с., руки внизу.1-**поднять руки вверх, отставить правую- левую ногу назад на носок2-и.п.

Упражнение2. « Ах, ладошки, вы, ладошки!»

-*Хотите иметь красивую осанку?*

*Тогда встаньте прямо и , заведя руки за спину, соедините . Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.*

*Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать эту позу и произносить* : « Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук.

***/Упражнение для осанки/***

**Упражнение3. «Цапля»**

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, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом на левой ноге.***

**Упражнение4. «Стойкий оловянный солдатик»**

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

***Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.***

***Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза.***

***/Для мышц спины, живота, ног./***

**Упражнение «Карусель»**

**Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!**

**/Для мышц ног , рук, живота/.**

**Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Солдатик стойкий»**

**На равновесие. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой.**

**На одной ноге постой-ка, Руки на пояс, постоять на правой ноге,**

**левая нога стопой на мяче.**

Будто ты солдатик стойкий. Отвести руки в стороны.

Ну, смелее ножку подними ,

Да гляди- не упади.

А сейчас постой на левой, Руки на поясе, постоять на левой ноге,

Правая нога стопой на мяче.

Если ты солдатик смелый.

Ну, смелее подними,

Да гляди — не упади. Отвести руки в стороны.

**Ходьба по дорожке со следами из пуговиц.**

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

**Офтальмотренаж «Метёлки» Моргают часто глазами не напрягая их.**

**Пальчиковая гимнастика «Дружба»**

**Дружат в нашей группе Сжимают и разжимают пальцы.**

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим Пальцы одновременно касаются друг друга

Маленькие пальчики

1-2-3-4-5,начинай считать опять. Соединяют пальцы рук, сначала мизинцы,

затем средние и т.д.

**Массаж биологически активных зон «Неболейка» См. Комплекс №9**

**3.Заключительная часть.**

**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».

**Релаксация «Тишина»См. Комплекс №1**

**Апрель**

**I-II неделя**

**Комплекс №13**

**1.Вводная часть.**

Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Подскоки, боковой голоп. Лёгкий бег.

**2.Основная часть.**

**Упражнение1.** «Тёплый дождь»И.п.: о. с. руки за спиной,1-вынести вперёд правую -левую руку, ладонью вверх,2-и.п. (5-6р.)

**Упражнение2. «Радуга»**И.п.: наги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх,1-наклон туловища вправо-влево, левую- правую руку поднять через сторону и опустить ладонью на ладонь,2-и.п. (6р.)

**Упражнение3.** Послушаем кузнечика» И.п.: сидя на полу, ноги в стороны прямые, руки на поясе.1-наклониться к правой -левой ноге ,2-и.п.

**Упражнение 4.«**Жуки шевелят лапками» И.п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые,-1-4 поднять руки и ноги , пошевелить ими,-5-опустить, «отдохнем» (4-5р.)

**Упражнение 5. «**Кузнечики» И.п.: ноги вместе, руки на поясе, 8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

**Ходьба по дорожке из железных пробок.**

**Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик» (вдох носом, выдох ртом)**

**Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». См. Комплекс №4**

**Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» И.п.: стоя, руки внизу .1-поднять руки вверх, расставить пальцы «лучи»,2-и.п.**

**Самомассаж: «Солнышко».( См. Комплекс №4)**

**3.Заключительная часть.**

**М/П игра Деревья и птицы.(См.Комплекс №1)**

**Релаксация «Солнышко»(См. Комплекс№4)**

**Ходьба друг за другом.**

**Апрель**

**III -IVнеделя**

**Комплекс №14**

**1.Вводная часть.**

**Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную.**

**2. Основная часть.**

**Упражнение1. «**Котята проснулись»И.п.: стоя ,ноги вместе, руки на поясе,1-поднять руки вверх,2-и.п. (5-6р.)

**Упражнение2.** « Котик лапки показал»И.п. о с. руки за спиной .1-вытянуть руки вперёд,2-и.п.

**Упражнение3. «**Добрая кошка»И.п.: тоя на коленях и ладонях,1-поднять голову вверх, спину прогнуть,2-и.п**.**

**Упражнение4.** «Сердитая кошка»И.п.: то же,1-голову опустить, спину прогнуть вверх,2-и.п.

**Упражнение5. «**Весёлый котик» И.п.: стоя ,руки на поясе,8-10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте**.**

**Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок.**

**Пальчиковая гимнастика «Кошка»**

**«У кошки ушки на макушке,**

Чтобы лучше слышали кошки мышек в их норушке»

*Средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх*

**Массаж спины «Суп» (См. Комплекс №4)**

**Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки»**

**3.Заключительная часть.**

«По ровненькой дорожке» / сидя на мяче хопе/

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,

В ямку –бух!

**Релаксация «Все умеют играть»**

«Все умеют играть, прыгать, бегать и скакать.

Но не все ещё умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая ,простая.

Замедляются движенья, исчезает напряженье.

**И становится понятно, расслабление приятно.**

***Дети ложатся на пол с закрытыми глазами, слушая медленную музыку.***

**Май**

**I-II неделя**

**Комплекс №15**

**1.Вводная часть.**

**Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба со сменой движения по сигналу. Лёгкий бег.**

**2.Основная часть.**

**Упражнение1**. «Растения оживают» И.п.: о.с.руки внизу, голова опущена,1-поднять голову и руки вверх,2-и.п.

**Упражнение2**.«Цветы поворачивают бутоны к солнцу»И.п. то же,1-поднимают руки вверх, наклоняются вправо –влево, делают кистями движения «фонарики» 2-и.п.

**Упражнение 3**. «Жуки шевелят лапками» И.п.: лёжа на спине,1-8-болтать в воздухе ногами и руками.

**Упражнение 4.** «Гусеница переворачивается» И.п.: лёжа на спине, ноги и руки прямые,1-2 – перевернутся на живот, 3-4 – и.п..

**Упражнение5.** «Ползёт паучок» Сесть и ползти вперёд, опираясь на ступни и ладони, приподнять таз.

**Упражнение 6** «Прыгает кузнечик» 8-10 прыжков, чередуя с ходьбой.

**Упражнение на диске здоровья.**

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

**Дыхательная гимнастика «**Понюхаем цветок»

**«Массаж биологически активных зон** «Что делать после дождика»

«Что делать после дождика Гладить пальцами шею сверху вниз

По лужицам скакать

Что делать после дождика? Раздвинуть указательные и средние

пальцы, кладут их перед и за ушами,

с силой растирают кожу.

Кораблики пускать Сжав руки в кулаки, возвышениями

Больших пальцев растирать крылья носа.

Что делать после дождика? Кладут три пальца на середине лба

И массируют.

На радуге кататься Проводят пальцами рук по бровям.

Что делать после дождика? Энергично растирают ладони.

Да просто улыбаться Протягивают руки вперёд и улыбаются**.**

**Пальчиковая гимнастика** «Цветок»

«Вырос высокий цветок на поляне Руки в вертикальном положении,

ладони друг к другу, развести пальцы

и слегка округлить их.

Утром весенним раскрыл лепестки, Развести пальцы рук.

Всем лепесткам красоту и питанье Ритмичные движения пальцами

Вместе- врозь.

Дружно дают под землёй корешки. Ладони опустить вниз и тыльной

стороной прижать др. к другу,

пальцы развести.

**Офтальмотренаж** «Муха». (См. Комплекс №1)

**3.Заключительная часть**

**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».

**Релаксация** «Паучок»

«Пау-пау-паучок,

Паутиновый жучок,

7 ночей не спал,

Сон про лето ткал.

Сон про солнышко- колоколнышко,

И про дождь грибной,

И про нас с тобой

*Дети лежат на полу, закрывают глаза, слушают спокойною музыку. Ходьба.*

**Литература:**

1.Александрова Е.Ю.Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».-Волгоград: Учитель,2007.-151с.

2.Гаврилушкина О.П., Соколова Н.Д. Программа для специальных дошкольных учреждений. Воспитание и обучение умственно отсталых детей дошкольного возраста.- М.: Просвещение,1991.-с.15-41.

3.Картушина М.Ю.Быть здоровыми хотим.- М.:ТЦ Сфера,2004.-384с.

4.Потапчук А.А. Овчинникова Т.С.. Двигательный игротренинг для дошкольников.- Спб.: Издательство «Речь»,2002.176с.

5. Страковская А.н. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей.-М.:Медицина,1987.-240

6.Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика.М:Метафора,2002.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет,5-7лет.-М.:Издательство ГНОМ и Д,2003.-104с.

8.Цвынтарный В.В.Играем пальчиками и развиваем речь.- СПб.: Лань,1996.-32с.

9.Чистякова М.И. Психогимнастик