1.

А) Подтягивание в кроватях.

И.п :лёжа на спине , руки вдоль туловищаж.Поднять руки вверх,подтянуться,и.п. 6 раз

Б)Упражнение “Отдыхаем”

И.п : лёжа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок.Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.3-4 раза.

2. Ходьба по дорожке с пуговицами.Ходьба на носках.

На носочки встанем все-сразу подрастём.

На носочки встанем все и вот так пойдём .

Спинка прямо-взгдяд вперед.Не стучи ногами.

Научились так ходить и покажем маме.

3.Упражнение “Зарядка”.

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны

Согнули,

Вверх подняли ,

Помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое ещё.

Дружно присели

Пяточки задели,

На носочках поднялись,

Опустили руки вниз.

(Дети выполняют движения по тексту.)

4. Дыхательное упражнение “Весёлый мячик”.

И.п.:встать прямо ,ноги расставить.Поднять руки с вообрпжаемым мячом к груди,вздохнуть и бросить мяч от груди вперёд,при выдохе произнести”у-х-х-х”. 5 раз.

5. Вод6ные процедуры-обширное умывание (руки до локтя, лицо,грудь,шея).

(Приседают).

И под ногами шуршат,шелестят,

(Выполняют движения руками вправо – влево.)

Будто опять закружиться хотят.

(Поднимаются,кружатся.)

4.Звукотерапия.

“И”-Вибрирует гортань,уши,улучшает слух.

“B”- Исправляет недостатки в нервной системе,головном и спинном мозге.

5.Водные процедуры – обширное умывание.

ОКТЯБРЬ

1 и 2 неделя

1.

А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика “Тучки”

Мы наши пальчики сплели

(Дети стоя сплетают пальцы.)

И вытянули ручки.

(Вытягивают руки ладонями вперёд.)

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.

(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)

2.Ходьба по шнуру (8-10 м).

Ходьба с перекатом с пятки на носок.

3.Упражнение “Ветер”

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише , тише, тише.

Деревцо всё выше ,выше,выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну , то в другую сторону. На слова “тише,тише”дети приседают,на”выше,выше”-выпремляются.)

4 Дыхательная гимнастика “Любимый носик”

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте











