**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 32**

**города Каменск-Шахтинский**

утверждаю

заведующий МБДОУ

детский сад № 32

Е.В.Пшеничная

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ и СПОРТИВНАЯ РАБОТА

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

2015 – 2016 учебный год

Подготовили:

Воспитатели

Просцова Ю.Н.

Ефименко О.В.

Каменск – Шахтинский

2015

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребёнка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Известно, что у многих детей наблюдаются нарушения общей и мелкой моторики. Это проявляется в основном, в нарушении точности, быстроты и координированности движений. Дети не могут быстро и плавно воспроизвести предложенные движения, при этом отмечаются добавочные движения, нарушение оптико-пространственной координации.

Для детей с речевыми нарушениями игры и физические упражнения становятся не только условием активного общего развития (у детей улучшается внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, формируется игровая и учебно-практическая деятельность), но также являются и одним из средств устранения отклонений в их двигательной сфере.

Основным направлением данной работы является физкультурно-оздоровительное развитие, укрепление физического и психического здоровья детей, приобщение дошкольников к ценностям здорового образа жизни, формирование творческой личности, способной понимать этот мир, природу, бережно к ним относиться, экологически грамотно и безопасно для себя и окружающего мира.

Предложенный практический материал рекомендован для работы с детьми 3 – 4 лет. Он основан на использовании комплексов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, упражнений для развития мелкой моторики рук, чувства ритма, умении ориентироваться в пространстве чувства равновесия (статического и динамического), способности управлять силовыми и пространственно-временными параметрами движений, способствует значительному повышению у дошкольников-логопатов уровня развития дыхательной системы.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. При разработке пособия были поставлены следующие задачи.

**Оздоровительные задачи**

* Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
* Учить детей сохранять правильную осанку, способствовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
* Приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи**

* Расширять запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов подвижных игр.
* Учить детей анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.
* Закреплять и расширять знания детей об органах чувств, опорно-двигательной и мышечной системах, частях тела человека.
* Развивать представление о полезности и целесообразности физической активности, желание заботиться о своем здоровье.

**Воспитательные задачи.**

* Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и в играх.
* Воспитывать желание и умение самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, упражнения.
* Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других.
* Воспитывать в детях желание быть бодрыми, сильными, энергичными, заботиться о своем здоровье.
* Воспитывать заботливое и ответственное отношение к природе родного края.

План работы

|  |  |
| --- | --- |
| Укрепление здоровья воспитанников | 1. Продолжать поддерживать температуру воздуха в помещении группы:  -во время игры и занятиях +20-22 с  -во время сна +14-18 с  -на физкультурных занятиях. |
| 2. Обеспечивать чистый воздух в группе  -перед приходом детей в детский сад  -во время прогулки |
| 3. Создавать благоприятные условия для удовлетворения у детей потребности движения  -организовывать с детьми подвижные игры  -использовать физкультурное оборудование, имеющееся в физкультурном уголке.  -во время прогулок организовывать катание с ледяных горок |
| 4. Формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физкультурным упражнениям. |
| 5. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода в сочетании с физическими упражнениями  -умывание прохладной водой  -мытье рук до локтей (температура воды 36, через 2 дня снижение на 1 градус и доводим до +18 градусов)  -сон без маек  -нахождение в группе в теплой одежде  -ходьба на дорожке здоровья (босиком)  -гимнастика после сна  -физические занятия |
| 6. Развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. |
| 7. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты. |
| 8. Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. |
| Формирование в потребности ЗОЖ | 1.Воспитывать привычку самостоятельно умываться перед едой, по мере загрязнения, после использования туалета. |
| 2. Следить за чистотой одежды и обуви. |
| 3. Развивать умение пользоваться индивидуальными средствами гигиены (расческа, платок, салфетка, полотенце) . |
| 4. Быстро одеваться и раздеваться. |
| 5. Продолжать у детей воспитывать опрятность |
| 6. Закреплять умение следить за своим внешним видом. |
| 7. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи  -пищу брать понемножку  -хорошо пережевывать  -есть бесшумно  -правильно пользоваться столовыми приборами  -полоскать рот после еды. |
| 8. Вешать одежду в определенном порядке |
| 9. Продолжать формировать навыки культурного поведения |
| 10. Воспитывать привычки быстро и правильно умываться, насухо вытираться. |
| 11. Мыть ноги перед сном. |
| 12. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье (соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом) . |
| 13. Рассказы (в доступной форме) о бактериях, вызывающих заболевания, о профилактике заболеваний, лекарствах и пользе витаминов. |
| 14. Уточнение и представление о связи между болезнью и ее причиной, о правилах безопасного общения с больным. |
| 15. Расширение представлений о профессиях людей, помогающих нам быть здоровым. |
| Закаливание | Закаливание водой:  1. Полоскание полости рта кипяченой водой.  2. Обливание рук до локтя с постепенным снижением температуры.  3. Обширное обливание.  4. В летний период:  -обливание и обтирание всего тела  - игры с водой на прогулке  - контрастное обливание ног |
| Закаливание воздухом:  1. Воздушно-контрасные ванны.  2. Дневной сон без маек с открытыми фармугами.  3. Создание условий для благоприятного пребывания (проветривание помещения, температурный режим) |
| Совместно с медицинскими работниками осуществлять план профилактических работ с учетом индивидуальных особенностей детей. |
| Профилактика заболеваемости | Дыхательная гимнастика |
| Чесночно – луковые закуски и медальоны |
| Работа с родителями | Папки-передвижки |
| Консультации:0 «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей», «Заботимся об осанке". |
| Беседы |
| Анкеты |
| Родительское собрание «Здоровый образ жизни» |

**КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**  1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.  2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.  3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.  4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.  5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.  6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).  7. Вдох через нос, медленный выдох через рот. | **Упражнения на дыхание**  1 – 2 неделя - «Надуть щеки». Закрыв рот, надуть одновременно обе щеки, приоткрыть губы – медленный выдох.  3 – 4 неделя «Ветер и листья» После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»). | **Артикуляционная гимнастика**  1 – 2 неделя Упражнение «Зайчик» (для укрепления мышц губ и щек). Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, затем опять спокойно смыкаются. Движение — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3 – 4 неделя Упражнение «Хоботок» (для координации движений губ  и выдоха). Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произвести длительный выдох. |
| **Пальчиковая гимнастика**  *1 – 2 неделя*  Раз, два, три, четыре, пять – Будем листья собирать.  Листья березы*,*  Листья рябины,  Листики тополя,  Листья осины,  Листики дуба  Мы соберем. Маме осенний Букет отнесем.  *3 – 4 неделя*  Сидит белка на тележке,  Продает она орешки:  Лисичке-сестричке,  Воробью, синичке,  Мишке толстопятому И заиньке усатому. | **Гимнастика для глаз**  *1 – 2 неделя*  **«Пчела** — **оса».** По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.  *3 – 4 неделя*  **«Маятник»** Голова зафиксирована переводим глаза слева на право. | **Релаксационное упражнение**  *1 – 2 неделя*  ***“Спящий котёнок”*** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).  *3 – 4 неделя*  **«Улыбнись – рассердись»** |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | **Физкультминутка**  *1 – 2 неделя*  **Аист**  Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правою ногой, Топай левою ногой. Снова — правою ногой, Снова — левою ногой, После — правою ногой, После — левою ногой.  *3 – 4 неделя*  **Буратино**  Буратино потянулся, Раз — нагнулся,  Два — нагнулся, Три — нагнулся.  Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. Вот тогда придешь домой. | **Подвижные игры**  *1 неделя*  «Прыгни точно в круг», «Подбрось и поймай» (бросание мяча), «Пролезь в обруч»  «Найди свою пару», «Ловишки»(с ленточками).  *2 неделя*  «Кто скорее по дорожке», «Точно в руки» (перебрасывание мяча), «Достань до предмета» (прыжки), «Мы, веселые ребята».  *3 неделя*  «Пере­прыгни через «канавку» (шнур, косичку), «Сбей кеглю», «Пройди по дорожке» (равновесие), «Сделай фигуру».  *4 неделя*  «Под­брось и поймай» (бросание мяча), «Канатоходец», «Найди свой цвет», «Удочка». |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**  1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.  2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.  3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.  4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.  5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.  6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).  7. Вдох через нос, медленный выдох через рот. | **Упражнения на дыхание**  *1 – 2 неделя*  **Упражнение «Подуй на одуванчик».** Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, выраба­тывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.  *3 – 4 неделя*  **Упражнение «Мышка принюхивается»** Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномер­ный выдох. | **Артикуляционная гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **Упражнение «Дятел».** Многократно побарабанить напряжен­ным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука «д».  *3 – 4 неделя*  **Упражнение «Пароход»** (для выработки подъема спинки и корня языка, укрепления мышцы языка). Длительно произно­сить звук «ы» («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук «ы» не переходил в «и», губы и нижняя че­люсть были неподвижны. «Пароход плывет по речке, И пыхтит он, словно печка.» |
| **Пальчиковая гимнастика**  *1 – 2 неделя*  Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Раз, два, три, четыре, пять!  В домик спрятались опять.  *3 – 4 неделя*  Пальчики уснули,  *Сжать пальцы правой руки в кулак.* В кулачок свернулись.  Один ! Два! Три.' Четыре! Пять!  Захотели поиграть!  *Пошевелить всеми пальцами.*  Разбудили дом соседей,  *Поднять левую руку (пальцы сжаты в кулак)*  Там проснулись шесть и семь,  Восемь, девять, десять –  *Отогнуть пальцы один задругим на счёт.*  Веселятся все!  *Покрутить обеими руками.*  Но пора обратно всем:  *Загнуть пальцы левой руки один за другим* Десять, девять, восемь, семь  Шесть калачиком свернулся,  Пять зевнул и отвернулся.  *Загнуть пальцы правой руки.*  Четыре, три, два, один,  *Поднять обе руки, сжатые в кулаки.* Снова в домиках мы спим. | **Гимнастика для глаз**  *1 – 2 неделя*  **Упражнение «Далеко-близко»**. Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. (повторить 3 раза).  *3 – 4 неделя*  **«Рисуем»** геометрические фигуры глазами | **Релаксационное упражнение**  *1 – 2 неделя*  **“Холодно – жарко”**  Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).  *3 – 4 неделя*  **«Клякса»** |
| **Корригирующая гимнастика после сна**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | **Физкультминутка**  *1 – 2 неделя*  Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,  А потом к себе прижмем,  А потом их разведем,  А потом быстрей, быстрей, хлопай, хлопай веселей.  *3 – 4 неделя*  Я иду, и ты идешь  — раз, два, три.  Я пою, и ты поешь  — раз, два, три.  Мы идем и мы поем  — раз, два, три.  Очень дружно мы живем — раз, два, три.  Я тетрадочку открою, И как надо положу. Я от вас не скрою: Ручку я вот так держу. Сяду прямо, не согнусь, За работу я возьмусь. | **Подвижные игры**  *1 неделя*  «Пролезь в обруч», «На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику», «Ловишки», «Быстро возьми».  *2 неделя*  «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Мышеловка», «Мы, веселые ребята», «Перелет птиц».  *3 неделя*  «Не упади в ручей» (Равновесие), «Подпрыгни — не задень», «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем .догнать его); «Затейники».   1. *Неделя*   «Ловкие ре­бята» (пролезание в обруч), «Пройди — не упади» (ходьба по буму), «Перепрыгни не задень» (Прыжки ), «Не оставайся на полу». |
| **НОЯБРЬ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**  1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.  2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.  3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.  4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.  5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.  6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).  7. Вдох через нос, медленный выдох через рот. | **Упражнение на дыхание**  *1– 2 неделя*  **«Аромат цветов».** Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыха­ние и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».  *3 – 4 неделя*  **«Эхо»** | **Артикуляционная гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **Упражнение «Вкусное варенье»** (для укрепления мышц языка, развития его подвижности, выработки подъема широкой передней части языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широ­ким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая дви­жение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его бо­ковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх — она должна быть неподвижной.  *3 – 4 неделя*  **Упражнение «Горка» (для вырабатывания подъема сред­ней части спинки языка, умения быстро менять положение языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.** |
| **Пальчиковая гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **“Гроза”**  Закапали капли, (постучать двумя пальцами каждой руки по столу) Идет дождь (постучать четырьмя пальцами) Он льет как из ведра! (стучим сильнее) Пошел град, (косточками пальцев выбиваем дробь) Сверкает молния, (шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе) Гремит гром! (барабаним кулаками или хлопаем в ладошки) Все быстро убегают домой, (прячем руки за спину) А утром снова ярко светит солнце**!** (описываем руками большой круг)  *3 – 4 неделя*  **«Заяц и кочан капусты”**  Встал зайчишка рано (кончики пальцев одной руки образуют мордочку, а выпрямленные указательный и средний пальцы – уши) Вышел на поляну. По опушке к лесу шел (идем пальцами по столу) И большой кочан нашел (кулак другой руки) Стал зайчишка с хрустом Грызть кочан капусты: Хруст-хруст, хруст-хруст… (“заяц” грызет кулак и причмокивает) Съел, свалился под куст И уснул. Проснулся…  Сладко потянулся(c усилием растопыриваем все пальцы) А домой добрался – долго отдувался! (показываем, как заяц движется по столу) | **Гимнастика для глаз**  *1 – 2 неделя*  «Вправо-влево смотрит кошка»  *3 – 4 неделя*  «Рисуем цифры глазами» | **Релаксация**  *1 – 2 неделя*  «Цветок распустился»  *3 – 4 неделя*  «Бабочка» |
| **Корригирующая гимнастика после сна**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | ***Физкультминутка***  *1 – 2 неделя*  На балконе две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись  *3 – 4 неделя*  **Кузнечики**  Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок.  Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. | **Подвижные игры**  *1 неделя*  «Высоко и далеко» (Прыжки), «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Пробеги не упади» (по колесам), «Заря»  *2 неделя*   * «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками,), «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».   *3 неделя*  «Допрыгай до флажка» (прыжки на правой -левой ноге), «Забрось мяч в кольцо», «Птицелов»  *4 неделя*   * «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку», «Ловля оленей» |
| **ДЕКАБРЬ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**   1. 1.Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно влияет на внутренние органы.   2.Слегка подергать кончик носа.  3.Указательными пальцами массировать точку под носом.  4.Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.  5.Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».  6.Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».  7.Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки». | **Упражнение на дыхание**  *1 – 2 неделя*  **«Синьор-помидор». И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы на­правлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ре­бер. Пауза. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдо­ху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повто­рить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.**  *3 – 4 неделя*  **«Осы»**  Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...» | **Артикуляционная гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **Упражнение «Пирожок»** (для укрепления мышц языка, раз­вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до5—10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными.  *3 – 4 неделя*  **Упражнение «Стрельба**» (для укрепления корня языка). Четко произносить чередование звуков «к-г». |
| **Пальчиковая гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **“Прятки”**  В прятки пальчики играли И головки убирали Вот так, вот так, И головки убирали (ритмично сгибаем и разгибаем пальцы.усложнение: поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках)  *3 – 4 неделя*  **“Четыре братца”**  Идут четыре братца навстречу старшему. - Здравствуй, большак! - Здорово, Васька-указка, Мишка-середка, Гришка-сиротка, Да крошка-Тимошка!  (на вторую строчку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим все остальные пальцы) | **Гимнастика для глаз**  *1 – 2 неделя*  «Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри…»  *3– 4 неделя*  **«Солнышко и тучки».** Солнышко с тучками в прятки играло. *Посмотреть глазами вправо — влево, вверх — вниз.* Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких — две штучки, Тяжелых — три штучки. Тучки попрятались, тучек не стало. *Закрыть глаза ладонями.* Солнце на небе вовсю засияло. *Поморгать глазками.* | **Релаксация**  *1 – 2 неделя*  «Вьюга и сугроб»  *3 – 4 неделя*  «Холодный – горячий» |
| **Корригирующая гимнастика после сна**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | ***Физкультминутка***  *1 – 2 неделя*  **«Лесная** лужайка»  Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимая ноги выше,  Через кустики и кочки,  Через ветви и пенечки.  Кто высоко так шагал,  Не споткнулся, не упал.  *3 – 4 неделя*  **Раз, два, три, четыре— Топаем ногами.**  **Раз, два, три, четыре -Хлопаем руками.**  **Руки вытянуть пошире – Раз, два, три, четыре.**  **Наклониться - три, четыре**  **И на месте поскакать.**  **На носок, потом на пятку.**  **Все мы делаем зарядку.** | **Подвижные игры**  *1 неделя*  «Катание друг друга на санках»; «Кто дальше бросит» (броса­ние снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Мороз-Красный нос».  *2 неделя*  «Скольжение» (по ледяным дорожкам), «Метко в цель» (метание снежков в цель),  «Кто быстрее до снеговика», *«*Хитрая лиса».  *3 неделя*  «Перепрыг­ни— не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Забей шайбу». "Эстафета» с санками (чья пара быстрей), «Охотники и зайцы».  *4 неделя*  «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); «Кто скорее до флажка», «Медведи и пчелы». |
| **ЯНВАРЬ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**  **1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.**  **2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.**  **3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.**  **4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.**  **5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.**  **6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).**  **7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.** | **Упражнение на дыхание**  *1 – 2 неделя*  «Надуем цветные шарики»  *3– 4 неделя*  «Насосы» | **Артикуляционная гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **Упражнение «Блинчик**» (для выработки умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состо­янии).  Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положе­нии под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не были напря­жены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губане подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.  *3– 4 неделя*  **Упражнение «Пирожок»** (для укрепления мышц языка, раз­вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными. |
| **Пальчиковая гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **“Замок”** На дверях висит замок. Кто его открыть не смог? Мы замочком постучали, Мы замочек повертели, Мы замочек покрутили И открыли!  *3– 4 неделя*  По извилистой дорожке  К речке синей мы пошли.  *Идут друг за другом, ступая по следам, нашитым на дорожке.*  Постарайтесь так пройти,  Чтоб с дорожки не сойти. Как лисички мы пойдем, Аккуратненько пройдем. Ходьба на носках, имитируя *движения хитрой лисы.* | **Гимнастика для глаз**  *1 – 2 неделя*  «Вверх снежинку подними»  *3– 4 неделя*  «Восьмерки» | **Релаксация**  *1 – 2 неделя*  **“Холодно – жарко”.** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза  *3– 4 неделя*  **«Падают снежинки»** |
| **Корригирующая гимнастика после сна**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | ***Физкультминутка***  *1 – 2 неделя*  **Зайцы скачут скок-скок-скок!**  **Да на беленький снежок**  **Приседают, слушают,**  **Не идет ли волк.**  **Раз - согнуться, разогнуться,**  **Два - нагнуться, потянуться,**  **Три - в ладоши три хлопка,**  **Головою три кивка. {Выполняются соответствующие движения)**  *3– 4 неделя*  **Отдых наш физкультминутка.**  **Занимай свои места:**  **Раз - присели, два - привстали.**  **Руки кверху все подняли.**  **Сели, встали, сели, встали –**  **Ванькой-встанькой словно стали.**  **А потом пустились вскачь,**  **Будто мой упругий мяч.** | ***Подвижные игры***  *1 неделя*  «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность), Катание на санках друг друга;  «Забей шайбу», «Кару­сель», «Не оставайся на полу», «Горелки».  *2 неделя*  «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально).  *3 неделя*  «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с пред­метом)  «Найди свою пару», «Мышеловка».  *4 неделя*  «Успей выбежать», «Удочка», «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой), «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками). |
| **ФЕВРАЛЬ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**  **1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.**  **2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.**  **3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.**  **4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.**  **5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.**  **6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).**  **7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.** | **Упражнение на дыхание**  *1 – 2 неделя*  **«Пожалеем Мишку»**  **Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтоб! воздух выходил равномерной струей**  *3 – 4 неделя*  Шарик мой воздушный.  Какой ты непослушный!  Зачем ты отвязался,  Зачем помчался ввысь?  Вернись скорее, шарик! Вернись!..  **Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз — дли­тельный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...».** | **Артикуляционная гимнастика**  *1 – 2 неделя*  Упражнение **«Вкусное варенье»**  *3– 4 неделя*  Упражнение **«Покатай во рту конфетку»** (на динамическую организацию движений кончика языка внутри рта). Рот закрыт. Кончик языка упирается в щеку, и делается движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась. |
| **Пальчиковая гимнастика**  *1 – 2 неделя*  Дружат в нашей группе  Девочки и мальчики.  Растирание ладоней.  Мы с тобой подружим  Маленькие пальчики.  Один, два, три, четыре, пять.  Пять, четыре, три, два, один.  Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом — на другой.  *3 – 4 неделя*  **Игра“Наши пальцы”.**  Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони) Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак) Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы) Все покажут без подсказки. Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы) Два здоровых бодрячка. Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы) Молчуны, всегда упрямы. Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы) Непоседы и плутишки. Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы) Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак) | **Гимнастика для глаз**  *1 – 2 неделя*  **«Маятник»** *3 – 4 неделя*  **Поморгаем глазами** | **Релаксация**  *1 – 2 неделя*  ***“Солнышко и тучка”.*** Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.  *3– 4 неделя*  ***“Холодно – жарко”.*** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер(повторить 2–3 раза). |
| **Корригирующая гимнастика после сна**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | **Физкультминутка**  ***1 – 2 неделя***  **Мы ногами топ-топ!**  **Мы руками хлоп-хлоп!**  **Мы глазами миг-миг,**  **Мы плечами чик-чик.**  **Раз - сюда, два - туда,**  **Повернись вокруг себя.**  **Раз - присели, два - привстали.**  **Руки кверху все подняли.**  **Раз-два, раз-два,**  **Заниматься нам пора.**  ***3 – 4 неделя***  **Мы топаем ногами,**  **Мы хлопаем руками,**  **Киваем головой.**  **Мы руки поднимаем,**  **Мы руки опускаем**  **И кружимся потом.(движения в соответствии со словами текста)** | **Подвижные игры**  *1 неделя*  «Перепрыгни — не задень», «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу), «Катание на сан­ках»; «Игры с клюшкой и шайбой», «Вдвоем в одном обруче»  *2 неделя*  «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до флажка), «Не оставайся на полу».  *3 неделя*  «Пятнашки», «Сделай фигуру», Перебежки».  «Сбей кеглю» (метание снеж­ков в цель), «Мяч соседу!».  *4 неделя*  «С кочки на кочку», «Кто скорее до флажка».  «Точно в цель» (сбивание предметов), «Катание на санках», «Эстафеты на санках»; « Снежная королева |
| **МАРТ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**   1. **Моем кисти рук.** 2. **Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца на другой руке.** 3. **Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.** 4. **Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.** 5. **Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.** 6. **Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.** 7. **Несколько раз зевнуть и потянуться.** | **Упражнение на дыхание**  *1 – 2 неделя*  Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю  *3 – 4 неделя*  **«Подуй на пальцы».** Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота. | **Артикуляционная гимнастика**  *1 – 2 неделя*  **Упражнение «Киска умывается»** (для укрепления мышц языка, развития подвижности кончика языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык поочередно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не дви­галась, а язык не сужался.  *3 – 4 неделя*  **Упражнение «Зевок**» (для активизации мышц зева и глотки). Позевывать, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха. |
| **Пальчиковая гимнастика**  ***1 – 2 неделя***  **«Пять пальцев».**  **На моей руке пять пальцев,**  **Пять хватальцев, пять держальцев.**  **Чтоб строгать и чтоб пилить,**  **Чтобы брать и чтоб дарить.**  **Их нетрудно сосчитать:**  **Раз, два, три, четыре, пять!**  **(ритмично сжимать и разжимать кулачки.на счет – поочередно загибать пальцы на обеих ручках)**  ***3 – 4 неделя***  **“Капустка”**  **Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трем-трем, Мы капустку жмем-жмем.** | **Гимнастика для глаз**  ***1 – 2 неделя***  **«Оса»**  **Са-са-са — Прилетела к нам оса.**  **Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной.**  **Су-су-су — Проследить движение пальца вверх-вниз. Мы видели Осу.**  **Сы – сы-сы — Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом. Испугались мы Осы.**  ***3 – 4 неделя***  **«Далеко – близко»** | **Релаксация**  ***1 – 2 неделя***  **“Солнышко и тучка”. Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.**  ***3 – 4 неделя***  **“Шишки”. Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)** |
| **Корригирующая гимнастика после сна**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | **Физкультминутка**  ***1 – 2 неделя***  **Две сестрицы, две руки –**  **Левая и правая — (показ рук поочередно)**  **Рвут на грядках сорняки**  **И друг дружку моют.(имитация движений) Две сестрички, две руки –**  **Левая и правая -(поочередно показывать) Воду моря и реки**  **Загребают, плавая.(выполняются плавательные движения)**  ***3 – 4 неделя***  **Лебеди летят, крыльями машут,**  **Прогнулись над водой, качают головой.**  **Прямо и гордо умеют держаться,**  **Очень бесшумно на воду садятся.**  **Белые лебеди,**  **Лебеди летели**  **И на воду сели.**  **Сели, посидели,**  **Снова улетели.** | **Подвижные игры**  ***1 неделя***  **«Не оставайся на полу», «Ловишки», «Сделай фигуру», «Карусель»**  ***2 неделя***  **«Караси и щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча», «Колечко»**  ***3 неделя***  **«Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка»,**  **«Удочка», «Мороз».**  ***4 неделя***  **«Кару­сель», «Горелки», «Пожарные на учении», «Мельница»** |
| **АПРЕЛЬ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**  **1. Моем кисти рук.**  **2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца на другой руке.**  **3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.**  **4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.**  **5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.**  **6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.**  **7. Несколько раз зевнуть и потянуться.** | **Упражнение на дыхание**  ***1 – 2 неделя***  **«Деревья шумят»**  ***3 – 4 неделя***  **«Подуй на пальцы». Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.** | **Артикуляционная гимнастика**  ***1 – 2 неделя***  **Упражнение «Горка»(для укрепления мышцы языка, вырабатывания подъема спинки и корня языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается вверх, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть оставались неподвижными.**  ***3 – 4 неделя***  **Упражнение «Саночки»(для развития подвижности языка, умения удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями). Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.** |
| **Пальчиковая гимнастика**  ***1 – 2 неделя***  **Руки в стороны”**  **Руки в стороны, в кулачок,**  **Разожми и на бочок.**  **Руки вверх, в кулачок,**  **Разожми и на бочок.**  **Руки вниз, в кулачок,**  **Разожми и на бочок.**  ***3 – 4 неделя***  **В гости к пальчику большому”**  **В гости к пальчику большому**  **Приходили прямо к дому**  **Указательный и средний,**  **Безымянный и последний**  **Сам мизинчик-малышок**  **Постучался об порог.**  **Вместе пальчики-друзья,**  **Друг без друга им нельзя.** | **Гимнастика для глаз**  ***1 – 2 неделя***  **«Солнышко и тучка» *3 – 4 неделя***  **«Далеко-близко»** | **Релаксация**  ***1 – 2 неделя***  **«Добрый – злой»**  ***3 – 4 неделя***  **«Клякса»»** |
| **Корригирующая гимнастика после сна**  1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. | **Физкультминутка**  ***1 – 2 неделя***  **Буратино потянулся,**  **Раз нагнулся, два нагнулся,**  **Руки в стороны развел,**  **Ключик, видно, не нашел.**  **Чтобы ключик нам достать,**  **Нужно на носочки встать.(соответствующие движения)**  ***3 – 4 неделя***  **Я прошу подняться вас – это «раз»,**  **Повернулась голова - это «два»,**  **Руки вниз, вперед смотри это «три».**  **С силой их к плечам прижать - это «пять».**  **Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».** | **Подвижные игры**  ***1 неделя***  **«Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка», «Оленьи упряжки»**  ***2 неделя***  **«Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята», «Полярная сова и евражки»**  ***3 неделя***  **«Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки», «Важенка и оленята»**  ***4 неделя***  **«Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении», «Перетягивание каната»** |
| **МАЙ** | | |
| **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**  **1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.**  **2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.**  **3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.**  **4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.**  **5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.**  **6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).**  **7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.** | **Упражнение на дыхание**  ***1 – 2 неделя***  **«Аромат цветов». Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».**  ***3 – 4 неделя***  **«Осы». Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»** | **Артикуляционная гимнастика**  ***1 – 2 неделя***  **Упражнение «Рупор» (для укрепления круговой мышцы рта, развития умения округлять губы и удерживать их в таком положении). Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке «о». Верхние и нижние резцы видны.**  ***3 – 4 неделя***  **«Гармошка» (для укрепления мышцы и растягивания подъязычной уздечки). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.** |
| **Пальчиковая гимнастика**  ***1 – 2 неделя***  **«Мы рисовали»**  **Мы сегодня рисовали,**  **Наши пальчики устали.**  **Наши пальчики встряхнем,**  **Рисовать опять начнем.**  ***3 – 4 неделя***  **“Прогулка”**  **Пошли пальчики гулять,**  **А вторые – догонять.**  **Третьи пальчики – бегом,**  **А четвертые пешком.**  **Пятый пальчик поскакал**  **И в конце пути упал.** | **Гимнастика для глаз**  ***1 – 2 неделя***  **«Оса – пчела»**  ***3 – 4 неделя***  **«Восьмерки»** | **Релаксация**  ***1 – 2 неделя***  **«Бабочка»**  ***3 – 4 неделя***  **«Распускаются цветы»** |