**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 губи 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 толстопятомуИ 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, семьШесть 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 хрустомГрызть кочан капусты:Хруст-хруст, хруст-хруст… (“заяц” грызет кулак и причмокивает)Съел, свалился под кустИ 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 игралиИ головки убиралиВот 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 невысовывается 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 покрутилиИ 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 группеДевочки и мальчики.Растирание ладоней.Мы с тобой подружимМаленькие 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»** |