Перспективный план

Здоровьесберегающие технологии для детей среднего возраста.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц, № недели | Время проведения | Технология (название методики) | Содержание (примечание) |
| **Сентябрь I неделя и III неделя** | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Физкультминутка  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика  (беседы) | **Корригирующая гимнастика.**  «Любопытный щенок»- Стоя на коленях прогнуть спину- повернуть спину вправо-влево и посмотреть 5-6 раз.  «Лодочка»- лечь на живот руки вытянуть и ноги приподнять задержать на 5 сек вдох – И.п выдох.  «Паучки»-лечь на спину руки вдоль тела поднять ноги колени согнуть – вверх-вниз 15 с  « Столбик» - лечь на спину ноги вместе руки вытянуть вдоль головы и потянуться вдох 5с  Ип.  **Под./ игра** «Зайцы и волк» 2 раза  « На лесной лужайке веселились зайки,  Волка испугались, быстро разбежались».  (Волк сидит- а дети прыгают, дотрагиваются и убегают)  **Восстановление дыхания.**  « Гуси летят»- руки в стороны вверх- вниз Га-Га-Га.  **1.«Каша кипит»**  Исходное положение: сидя на скамейке  Упражнение: поднять прямые руки вверх – вдох;  медленно опускать руки вниз – выдох ( с произношением  звука **«ш- ш-ш»** до полного выдоха).  Руки опускать прямые. Повтор 4-5 раз  **2.«Комарик»**  Исходное положение: сидя верхом на скамейке, руки на талии.  Упражнение: Сделать вдох, затем повернуть туловище вправо (выдох)  На выдохе протяжно произнести звук **«з-з-з»(**подражая комару)до полного выдоха.  После этого вернуться в исходное положение(вдох) и то же движение повторить в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.  **3**.**«Трубач»**  Исходное положение: сидя на скамейке, кисти рук сложить в трубочку, поднести ко рту  Упражнение: Вдохнуть и медленно, удлиненно выдохнуть воздух с  громким подражанием звуку трубы **«п-ф-ф-у»** (до конца  выдоха).  Повтор 4-5 раз.  **А над морем — мы с тобою!** Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.) Мы теперь плывём по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.  **«Капитан», «Домик», «Барашки».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«Цветные автомобили», «Лохматый пес».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Береги руки».** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж спины «Дождик».** Смотри приложение массаж.  **«Пылесос и пылинки», «Цветок».** Смотри приложение «Психогимнастика» |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | 1. Лежа на животе, руки прямые. 1-2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 – И.П. 2. И.П. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&); 3-4 – И.П. 3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - И.П. 4. Дыхательное упражнение: «Петушок». И.П. – О.С.   1-3 – руки поднять в стороны – вверх (вдох); 4 – опустить, сказать «ку-ка-ре-ку».   **Массаж стопы и голени.**  Разглаживание стопы ног ладонями рук.  Круговые движения пальцами руки на стопе ног.  Массаж стопы кулачком.  Массаж пальчиков ног.  Разглаживание голени ног.  **« Угадай, кто это»**  Воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о коком – либо из детей: какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первым угадает, занимает место ведущего.  **«Идите с нами играть».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Лохматый пес», «Лиса в курятнике».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Будь аккуратным».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Гимнастика №1** Смотри приложение «Гимнастика в стихах».  **«У кого глаза большие»** - закрыть глаза, а затем широко их открыть, как можно шире.  Не поворачивая головы следить за игрушкой в руках воспитателя (вправо-влево; вверх-вниз). По 5 раз.  **Физкультминутка. Аист** (Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.) — Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.) — Топай правою ногою, Топай левою ногою, Снова — правою ногою, Снова — левою ногою. После — правою ногою, После — левою ногою. И тогда придешь домой.  **« Сбрось усталость»**  **Подготовка**: чтобы игра стала своеобразным ритуалом помогающим детям снять усталость, напряжение, необходимо поговорить с ними о том, что такое усталость.  **Содержание:** Дети стоят, широко расставив ноги, немного согнув их к коленях. Тело согнуто, руки свободно опущены, голова склонилась к груди, рот приоткрыт. Дети слегка покачиваются в стороны, вперёд, назад…По сигналу взрослого надо резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Взрослый говорит: « Ты стряхнул свою усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё»  **«Я и мое имя»** Смотри приложение «Общение»  **«У медведя во бору», «Птичка и кошка».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Вершки и корешки».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | 1. Лежа на животе, руки вдоль туловища, с опорой или о пол, или о кровать. Попеременное сгибание и разгибание ног («жучки»). 2. И.П. – сидя на кровати, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, И.П. 3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться,  И.П. 4. Дыхательное упражнение: «Трубач». И.П. – О.С.   Кисти рук сжаты в трубочку, поднять [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&)**.** Медленный выдох с произношением : «п-ф-ф-ф».   Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз)  2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)  3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)  4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)  Основные движения:  а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)  б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)  **«Лягушки», «Заводные игрушки».** Смотри приложение «Психогимнастика.»  **«Солнце или дождик?».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Часики».**   Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.  **«Трубач».**  Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&). Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить [4–5](http://www.lightinthebox.com/ru/4-5-modern-maple-pattern-microfiber-bonded-rug_p546984.html) раз.  **«Петух».**  Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.  **«Кошка и мышка», «Птичка и кошка».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Воздушный шар».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Октябрь**  **I неделя и III неделя** | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Физкультминутка  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | **«Гуси важно зашагали – ходьба, 10сек**  Лапы дружно поднимали- руки вверх на носках. 10 сек  Гуси, гуси, га-га, га - руки в стороны –вверх- вниз на пятках 10сек  Есть хотите , да, да, да,- высоко поднимая колени 10 сек  Травку быстро пощепали – наклон тела вперед руки назад 5-7 раз  Перышки встряхнули- машут руками приседание 5-8 раз  **Восстановление дыхания**  И.п -«Кукареку» -руки вверх-плавно вниз  **Корригирующая гимнастика**  1. И.п стойка на коленях и на руках- прогнуть спину « Кошечка добрая» 5сек  2 И.п стойка на коленях и на руках- согнуть спину «Сердитая кошечка» 5сек  3. И.п сидя на коленях –голову наклонить вниз – вверх - 5 сек «По считай звездочки»  4 И.п лежа на полу руки вдоль тела - « Велосипед» сгибание поочередно ног. 15 сек  5 И.п лежа на спине руки и ноги вытянуть и потянуться « Столбики» 5сек  **Ходьба по залу** . Медленный бег с выходом из зала.    **Каша кипит.**   Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  **Паровозик.**   Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 секунд.  **На турнике.**   Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), подняться на [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html) - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  **А сейчас мы с вами, дети** А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html) поднимись, А потом руки вниз. Раз, два, три, четыре — Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)  **«Гроза», «Моя семья», «Кошка и мышка».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«Через ручеек», «Лошадки».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Волшебное слово».** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж бедра «Дождик».** Смотри приложение массаж.  **«Кошка и мышки», «Слушай хлопки».** Смотри приложение «Психогимнастика.» |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | 1. Лежа на животе, руки в стороны; приподнять туловище и руки, помахать кистями рук; И.П. 2. И.П. – лежа на спине, руки через стороны [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), «потягушки». И.П. 3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, «велосипед». 4. Дыхательное упражнение: «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html)(вдох), опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произнести «У-х-х-х».   **ОРУ (с предметами)**  1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6раз)  2) И.п.: [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html). Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6раз)  3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6раз)  4) И.п.: то же. Собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6раз)  5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6раз)  6) Повтор. 1 упражнения  **«Бабушка Маланья».** Смотри приложение «Психогимнастика»  **Сказка «Поспешили - насмешили».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Лошадки», «Кролики».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Ворота».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя**  **II неделя и IVнеделя** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Гимнастика №2** Смотри приложение «Гимнастика в стихах».   1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца.*Повторить 5-6 раз.* 2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), вправо, вниз, а затем – вправо, [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), влево, вниз.*Повторить 3-4 раза в каждую сторону*   **А теперь на месте шаг** А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.) Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.) Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.) Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.) Мы колени поднимаем — Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.) От души мы потянулись, (Потягивания — руки [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) и в стороны.) И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)  **«Король».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **« Что есть у игрушки»**  **Цель:** воспитывать у ребёнка самоопределение, осознание своего тела и его специфических особенностей.  ***Оборудование:*** игрушки зверей, птиц, человечка, картинки с изображением разных людей.  Воспитатель предлагает ребёнку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мишкой, клоуном, солдатиком, куклой.  Примерные ответы детей: у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки, две ноги. Солдатик и я - смелые, я живая, а кукла, хотя и передвигаются, но всё равно не живая.  **«Где позвонили», «Попади мешочком в круг».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Все наоборот».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | 1. И.П. – лежа на спине, [руки за голову](http://www.e5.ru/product/ruki_za_golovu_7960277/?&); согнуть ноги, стопы поставить на пол; И.П. 2. И.П. – лежа на животе, подбородок на пальцах, посмотреть в «бинокль»; прогнуться; И.П. 3. И.П. – стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе; 1-2 – поворот вправо, посмотреть; 3-4 - И.П. То же, влево. 4. Дыхательное упражнение: «Часики». Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».   1) Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.  2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.  а) Ходьба босиком по рейке.  б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке  в) Ходьба по ребристой доске.  г) Ходьба по дорожке с камешками.  д) Ходьба по сосновым веточкам.  **«Вот так позы», «Зеваки».** Смотри приложение «Психогимнастика.»  **Сказка «Угадай, кто кричит».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **Шагом марш!**  Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение [1, 5](http://www.lightinthebox.com/ru/1-5m-outdoor-waterproof-led-string-light-christmas-light_p1027461.html) мин.  **Летят мячи.**  Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.  **«Кто бросит дальше мешочек», «Самолеты».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Горячие руки».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Ноябрь**  **I неделя и III неделя** | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | **Ввод** 1 Ходьба на носках – руки в стороны  2 « Ножницы»- руки скрестить перед грудью- в стороны 3 « Лошадки» - руки за спину высоко поднимая колени  4 « Выпады» - широкий шаг руки поочередно вперед - назад  5 « Большая лягушка» - прыжки с продвижением вперед  6 «Медвежата»- на четвереньках (по 15 сек)  **Бег. Подскоки, Боковой галоп (**по 10 сек.)  «Солдатики»- выбрасывание ног вперед, Прыжки с продвижением вперед  1**.«Кошечка»**- прогнуть и выгнуть спину 2р  2. **« Лодочка»-** лежа на вдох- приподнять ноги-руки выдох 3 **« Звездочка»** - лежа на животе руки – ноги расставить – на вдох приподнять И.п 2р  4 **« Потянулись»** - стоя - руки вверх вытянули 10 сек  **«Катание мяча»**  Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены.  Упражнение: взять в обе руки большой резиновый мяч, поднять его вверх, затем опустить на пол и толчком покатать по полу (выдох).  На выдохе громко произнести звук **«б-а-а-х».**Повтор 7-8 раз.  **«Рубка дров»**  Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны.  Упражнение: поднять руки вверх(пальцы переплетены вместе) – вдох Нагнуться вперед – «удар топором»(руки вниз) – выдох На выдохе произносить протяжно звук **«у-ух»**  Повтор 4-5 раз с небольшими интервалами  **«Пальчики», «Пальчики в лесу», «Кто приехал».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«Найди себе пару», «Самолеты».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Давайте вместе с нами».** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж тела «Грибной дождик».** Смотри приложение «Массаж».  **Беседа «Я и мое имя».** Смотри приложение «Общение». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | 1. И.П. – лежа на спине, 1 – правую ногу [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&); 2 -  И.П.[то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), левой ногой. 2. И.П. – лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3-4 -  И.П. то же, влево. 3. И.П. – стоя на коленях, руки к плечам. 1-2 – сесть на пятки, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - И.П. 4. Дыхательное упражнение: «Паровоз». Стоя, (вдох) попеременные движения руками, приговаривая «чух! чух! чух!»   **Массаж сидя на коврике, массируем ступни.**  **ОРУ на стульчиках (с мячиком)**   1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) 2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) 3. И.п.: сидя на полу,       [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) 4. И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)   **Игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.**  **« Маленькое привидение»**  **Содержание**: Взрослый говорит: « Ребята сейчас мы будем играть роль маленьких добрых привидений .Нам захотелось немного похулиганить, и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете руками делать вот такое движение( взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом звук « У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко .Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить» Затем взрослый хлопает в ладоши.  **Игра на развитие навыков волевой регуляции.**  **«Замри»**  **Содержание**: Дети прыгают в такт музыки( ноги вместе – в стороны, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам) Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, в которой их застала пауза. Если кому то из участников не удалось, он выбывает из игры. Играют до тех пор пока останется лишь один участник.  **Игра «Бабочка, лети!».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Не задень!».** Смотри картотеку зимних подвижных игр.  **«Самолеты».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Две подружки».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Гимнастика №3** Смотри приложение «Гимнастика в стихах».   1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. **Повторить 5-6 раз.** 2. Быстро моргать в течение 15 сек. **Повторить 3-4 раза.** 3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты   **«А**[**часы**](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_accesories_bags/Accesories/Women_Watches/Chasy__m278820.html)**идут, идут…»** Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.) Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, (Приседания.) Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.) Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.) А [часы](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_accesories_bags/Accesories/Women_Watches/Chasy__m278820.html) идут, идут, (Ходьба на месте.) Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.) А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! (Бег на месте.) Если их не заведут, То они совсем встают. (Дети останавливаются.)  **Игра, направленная на развитие умения различать эмоциональное состояния**  **«Зеркало»**  **Содержание:** Детям предлагается приставить, что они пришли в магазин зеркал. Одна половина группы зеркала, другая разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал,  прыгают, строят рожицы, а зеркала должны точно отражать движения и эмоциональное состояние зверюшек.  После игры взрослый обсуждает с детьми, какое настроение приходилось отображать зеркалу чаще, в каких случаях было легче или труднее копировать образец.  **Беседа № 2.** **Внутрисемейные взаимоотношения. Отношение к родителям и другим членам семьи.** Смотри приложение «Общение».  **«Кто больше провезет».** Смотри картотеку зимних подвижных игр.  **«Лохматый пес».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Дерево, кустик, травка».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | 1. И.П. – лежа на спине, 1-2 – согнуть ноги, приподнять голову; 3-4 - И.П. 2. И.П. – сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html) ног на себя, пятки вперед; 2 - И.П. Движения выполнять только стопой. 3. И.П. – сидя, руки упор сзади, ноги слегка расставить. Правой ногой 3-4 р. Погладить левую от колена вниз-вверх. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), левой. 4. Дыхательное упражнение: «Петушок». И.П.: О.с. 1-3 – руки поднять в стороны – вверх (вдох), 4 – опустить, сказать: «Ку-ка-ре-ку».   1. Исходное положение (ИП) – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях. Поднять [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html) вверх,   * опустить в ИП.   2. ИП – [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html). Поднять пятки вверх (встать на [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html)),   * опустить пятки на пол, вернуться в ИП.   3. ИП – [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html). Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),   * соединить носки, вернуться в ИП.   4. ИП - [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html). Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),   * соединить пятки, вернуться в ИП.   **«Разведчики»** В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый  путь, а командир ведет по этому пути весь отряд.  **Игра «Где позвонили?».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Вырасти большой».**  Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потя­нуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «ух-х-х». Произно­сить 4-5 раз.  **7. «Лыжник».**  Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».  **«Остановись возле снежка».** Смотри картотеку зимних подвижных игр.  **«Лиса в курятнике».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Делай наоборот».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Декабрь I неделя и III неделя.**  **Декабрь**  I неделя и III неделя | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | « Лошадки» **с гимнастическими – палками.**  Ребята, хотите побывать В цирке?. Тогда садитесь на лошадку и поехали.  Звучит музыка.  I- часть  1 Ходьба- палка между ног.  Поскакали.  2 Бег - палка между ног, с остановками - постукивание палкой - кружение вокруг палки.  Мы с вами приехали в цирк. Представление начинается.  О.Р.У. **« с гимнастической - палкой»**  Выступают циркачи.  1 .» Они поднимают высоко тяжелые палочки»  И.п.- руки вверх- И.п. 4р  2. « Встречайте веселых клоунов»  И.п- поворот головы в право- влево 4р  3 « Куклы неваляшки, красные рубашки»  И.п – Наклоны вперед- назад руки перед собой 4р  4 « Важный Петя петушок».  И.п - Высоко поднимая колени руки перед собой 4-6р  5 « Дрессированные собачки»  И.п - сед на колени руки вверх 4р  6 « Веселые зайчата»  И.п, - прыжки через палку. 10с  **Корригирующая гимнастика** .  « Кошечка добрая » - Стоя на коленях прогнуть спину в низ. 2р  « Кошечка сердитая»- Стоя на коленях прогнуть спину вверх 2р  Ходьба по залу . Возвращаются лошадки домой.  **«Маятник».**  Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спи­ной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в сто­роны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.  **«Гуси летят».**  Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в сто­роны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у-у-у».  **«Шалун», «Белочка», «Детки».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«По ледяной дорожке».** Смотри картотеку зимних подвижных игр.  **«Зайцы и волк».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Дни недели».** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж лица «Воробей».** Смотри приложение «Массаж».  **Игры «Пожалуйста».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Беседа №3 «Я сегодня и Я взрослый».** Смотри приложение «Общение» |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №1.** Смотри приложение «Гимнастика после сна»  **Массаж стопы и голени.**  Разглаживание стопы ног ладонями рук.  Круговые движения пальцами руки на стопе ног.  Массаж стопы кулачком.  Массаж пальчиков ног.  Разглаживание голени ног.  **Игра «Хор животных», «Радио».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Игра «Не разбуди Катю», «Чья птичка дальше улетит?»** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Кто быстрее залепит круг».** Смотри картотеку зимних подвижных игр.  **«У медведя во бору».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Дом».** Смотри приложение малоподвижные игры |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Гимнастика №4.** Смотри приложение «Гимнастика в стихах».  **«У кого глаза большие»** - закрыть глаза, а затем широко их открыть, как можно шире. 5 раз  Не поворачивая головы следить за игрушкой в руках воспитателя (вправо-влево; вверх-вниз). 3 раза  **Бегут, бегут со двора** Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.) Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.) Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.) Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.) Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.) Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.) Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.) Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.) Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.) Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.) Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)  **«Цифры», «Колпачки».** Смотри приложение «Коммуникативные игры»  **Беседа- релаксация №4 «Секреты».** Смотри приложение «Общение».  **«Попади в ком».** Смотри картотеку зимних подвижных игр.  **«Птички и кошка».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Ёлочка».** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №2.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.**  1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием  2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.  3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.  4. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.  5. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.  6.И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html).  **Игры «Кто что делал?», «Что там происходит?».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Игра «Не разбуди Катю», «Чья птичка дальше улетит?»** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Угадай на чем играют.»** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Гуси летят».**  Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в сто­роны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у-у-у».  **«Семафор».**  Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.  **«Попади в обруч».** Смотри картотеку зимних подвижных игр.  **«Лошадки».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Если нравится тебе…»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Январь I неделя и III неделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | **Водная часть:** ходьба ,  « Мишка по лесу шел, шел, шел,» - имитация ходьбы медведя.  «Землянику нашел, сел поел» - сед на корточки,  « А потом поднялся, и в путь собрался» - руки на пояс высоко поднимая колени.  « Наш Мишутка подтянулся раз нагнулся, два нагнулся»- руки вверх- наклон  «Зайку серого увидел, и за ним он побежал»- поворот головы впр- влево, бег. 3 раза.  **Восстановление дыхания**  И.п -«Кукареку» -руки вверх-плавно вниз  **Под/ игры «Медведь и дети»**  « Ходит бродит злой медведь,  Начинает он реветь,  «Ры-ры-ры, у-у-у!  Берегитесь , Догоню!»  **Под/ игра** **« Волк и дети»**  « Нам нестрашен серый волк, серый волк.  Не боимся мы тебя серый, страшный волк».  **М/ Игра « Море волнуется раз».**  «Кукла»- наклон вперед- назад  «Робот»- руки и ноги прямые приподнять  Ходьба с выходом.  **Пастушок дудит в рожок.**  Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка пра­вильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.  - Рожок, дудочка.  - Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.  **«По грибы», «Пальчики», «Осенние листья».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«Мороз Красный нос»,**  **«Найди себе пару».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Жили-были зайчики»** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж биологически активных точек (зон) «Колобок».** Смотри приложение «Массаж».  **«Кузнечик», «Это я! Это моё!».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Беседа №5 . развитие образа «Я». Самооценка.** Смотри приложение «Общение». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №3.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **«Хождение по ребристой поверхности»** 3-4 раза.  **«Собери пуговки пальчиками ног».**  **«Передай сигнал».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **«Громко - тихо».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Мороз Красный нос»,**  **«Гуси - лебеди».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Жучек»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Гимнастика №5.** Смотри приложение «Гимнастика в стихах».  **Игра «Проверь, потом отмерь»**  Нарежьте газетный лист на полосы шириной 10-15 сантиметров и распределите их между играющими. Пусть ребята посмотрят на какой-либо предмет, поставив его вертикально, горизонтально и в наклонном положении,- и оторвут газетную полосу, равную по величине длине этого  предмета, затем приложат ее к нему, чтобы проверить свой глазомер. Побеждает тот, у кого самое точное совпадение  **Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!** [Раз, два](http://www.sotmarket.ru/product/alex-raz-dva-zashnuruj-menya-1457.html), три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.) Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.) Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки (Руки [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&).) И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (Присели на пол.) Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.) [Раз, два](http://www.sotmarket.ru/product/alex-raz-dva-zashnuruj-menya-1457.html), три! Согнем левую ножку, Раз, два, три. Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.) И немного подержали. Головою покачали (Движения головой.) И все дружно вместе встали. (Встали.)  **«Солнышко», «Комплименты».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Беседа №6 «Различие эмоциональных состояний».** Смотри приложение «Общение».  **«Золотые ворота»,**  **«Гуси - лебеди».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Запрещенное движение»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №4.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз)  2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)  3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)  4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)  **Основные движения:**  а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)  б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)  **«Заколдованный ребенок», «Флажок».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **«Угадай, что делают».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **Король ветров.**  Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.  - Вертушка или шарик.  - Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шари­ки: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.  - На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.  **«Золотые ворота»,**  **«Мышеловка».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Звериная зарядка»** Смотри приложение малоподвижные игры |
| **Февраль I неделя и III неделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | **Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному.  «Столбик»- Руки вверх- на носках 15 сек  «Петушок»- руки за спину – высоко поднимая колени 15 с  « Самолет»- руки в стороны на носках 15-20 сек  «Медвежата»- ходьба на четвереньках 15 сек  «Кошечка» - ходьба на коленях голову приподнять 15 сек  Бег - медленный, «Лошадки» - ногу вперед бег.  Восстановление дыхания. « У-У- Ха-Ха-Ха» -4р  **Корригирующая гимнастика.**  «Любопытный щенок»- Стоя на коленях прогнуть спину- повернуть спину вправо-влево и посмотреть 5-6 раз.  «Лодочка»- лечь на живот руки вытянуть и ноги приподнять задержать на 5 сек вдох – И.п выдох.  «Паучки»-лечь на спину руки вдоль тела поднять ноги колени согнуть – вверх-вниз 15 с  « Столбик» - лечь на спину ноги вместе руки вытянуть вдоль головы и потянуться вдох 5с  Ип.  **Под./ игра** «Зайцы и волк» 2 раза  « На лесной лужайке веселились зайки,  Волка испугались, быстро разбежались.  (Волк сидит- а дети прыгают и дотрагиваются и убегают)  **Восстановление дыхания.**  « Гуси летят»- руки в стороны вверх- вниз Га-Га-Га.  **Подпрыгни и подуй.**  Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.  **- Воздушный шарик.**  - На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.  **«Есть игрушки», «Пастушок», «Очки».** Смотри приложение «Пальчиковая гимнастика».  **«Мячик»,**  **«Горелки».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Зеваки»** Смотри приложение малоподвижные игр  **«К солнцу».** Смотри приложение «Массаж».  **«Тропинка».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Беседа №7 «Как мы познаем мир».** Смотри приложение «Общение». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №5.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **ОРУ (с предметами)**  1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6раз)  2) И.п.: [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html). Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6раз)  3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6раз)  4) И.п.: то же. Собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6раз)  5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6раз)  6) Повтор. 1 упражнения  **«Сбрось усталость», «Бабушка Маланья».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **«Кто как кричит?».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Не задень!»** Смотриприложение «Зимние подвижные игры». **«Горелки».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Земля, вода, воздух»** Смотри приложение малоподвижные игр. |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №5.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **Крышки на банки**  Ребята садятся вокруг большого стола и рассчитываются в порядке номеров. Каждый запоминает свой номер. На столе поставлены несколько банок и баночек различной величины и формы. Брать их в руки нельзя. У каждого из участников игры кусок картона, на котором необходимо сначала нарисовать крышки, затем вырезать их так, чтобы они точно совпали с отверстиями банок. Банки можно выбирать любые, какие кто захочет. Времени на выполнение задания дается минут десять. Вырезав крышку, нужно поставить на ней свой порядковый номер, а затем уже закрыть банку; снимать крышку для переделки не разрешается. Побеждает тот, у кого крышки точно совпали с отверстиями банок.  **Будем прыгать, как лягушка** Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)  Ванька-встанька, (Прыжки на месте) Приседай-ка. (Приседания.) Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)  **«Король».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Беседа №8 «Сны и сновидения».** Смотри приложение «Общение».  **«Остановись возле снежка»** Смотриприложение «Зимние подвижные игры». **«Горелки».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Золотые ворота»** Смотри приложение малоподвижные игр. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №6.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **ОРУ (на стульях с мячом)**  1. И.п.: сидя на стуле – катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)  2. И.п.: [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) ; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)  3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)  4. И.п.: сидя на стуле: прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз)  **Основные движения**:  а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)  б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза)  **Игра «Отдай!».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **«Угадай, что делать».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **Бульканье**.  Восстановление носового дыхания, формирование ритмично­го выдоха и его углубление.  - Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соло­минка (коктейльная трубочка).  - Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный вы­дох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.    **«Кто быстрее залепит круг»** Смотриприложение «Зимние подвижные игры». **«Найди себе пару».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Ипподром»** Смотри приложение малоподвижные игр. |
| **Март I неделя и III неделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | **Ходьба**  «Мы пришли в лес , сколько здесь чудес»- И.руки в стороны плавно поднимать вверх- вниз И.п  « Справа березка стоит, слева елка на нас глядит»-И.п поворот туловища вправо-влево- руки в стороны.  « Кто сидит на суку и кричит ку-ку-ку» И.п наклон туловища вниз и постучать по коленям.  « Вот зайка проскакал, от лисы он убежал»- И.п прыжки на двух ногах по 3 раза  **О.Р.У.**  1« Если нравится тебе, то делай так»- И.п руки вверх- вниз  2« Если нравится тебе, то делай так».-И.п руки в стороны волнистые движения  3« Если нравится тебе то делай так »И.п. руки в стороны –хлопок под коленом  4« Если нравится тебе , то делай так» -И.п руки на пояс притопы  5« Если нравится тебе , то делай так» И.п руки на пояс прыжки  Восстановление дыхания.  В ходьбе « У- ха,ха,ха,»  **Совушка-сова**.  Развитие коррекции движений рук с дыхательными движе- ниями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).  - По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают го­лову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у.. .у...ффф». 2—4 раза.  **«Стул», «Стол», «Лодка».** Смотри приложение «Пальчиковая гимнастика».  **«Попади в ком»** Смотриприложение «Зимние подвижные игры». **«Гуси - Лебеди».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Как живешь?»** Смотри приложение малоподвижные игр.  **Массаж биологических активных точек «Что делать после дождика?».** Смотри приложение «Массаж».  **«Игра в снежки».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Беседа №9 «Праздник волшебников и фантазеров».** Смотри приложение «Общение». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №7.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **I часть**: Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг.  II часть: **I этап (массаж стопы и голени ног)**  II этап**: ОРУ (с различными предметами)**   1. И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз) 2. И.п.: [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html). Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз) 3. И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног(5-6раз) 4. И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза) 5. И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза) 6. И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза)   **Основные движения:**  а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3раза)  б) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)  в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3раза)  **Игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.**  **« Маленькое привидение».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  Рассказ «Кто как кричит?»  **Игра «Пускание корабликов»**  Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Лохматый пёс», «Лиса в курятнике».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Капуста - редиска»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №6.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».   1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. **Повторить 5-6 раз.** 2. Быстро моргать в течение 15 сек. **Повторить 3-4 раза*.*** 3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты   **Вверх рука и вниз рука** [Вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)  **Игра на развитие навыков волевой регуляции.**  **«Замри».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Релаксация**  **Я и другие. Взаимоотношения со сверстниками**  **Беседа №10.**  **«Я и мои друзья».** Смотри приложение «Общение».  **«Птичка и кошка», «Мышеловка».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Каравай»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №8.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **Массаж сидя на коврике, массируем ступни.**  **ОРУ на стульчиках (с мячиком)**   1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) 2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) 3. И.п.: сидя на полу,       [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) 4. И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)   **«Шалтай - Болтай».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **«Угадай, кто идет».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **Игра «Птицеферма».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Лошадки», «Ловишки».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Краски»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Апрель I неделя и III неделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | Ходьба с выполнением:  1« Гуси важно зашагали, лапы дружно поднимали»-И.п  высоко поднимать колени  2« Гуси-гуси ,га-га-га»-И.п вытянуть шею поворот головы вправо-влево И.п  3«Есть хотите, да-да-да»- И.п высоко поднимать колени И.п  4«Травку быстро пощепали»-И.п наклон вперед- руки отвести назад И.п  5«Перышки встряхнули»-И.п  машут руками –приседание И.п  «Ну, летите домой»-И.п бег врассыпную.  **Восстановление дыхания**  И.п -«Кукареку» -руки вверх-плавно вниз  **Корригирующие упражнения**  1. «Кошечка»- прогнуть и выгнуть спину 2р  2 « Лодочка»- лежа на вдох- приподнять ноги-руки выдох  3 « Звездочка» - лежа на животе руки – ноги расставить – на вдох приподнять И.п 2р  4 « Потянулись» - стоя - руки вверх вытянули руки  Ходьба по залу  **Насос.**  Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.  **Регулировщик*.***   Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.  **«Пароход», «Коза», «Паучок».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«Кролики», «Где позвонили?».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Котик к печке подошел»** Смотри приложение малоподвижные игры.  **«Упражнение на напряжение и расслабление мышц».** Смотри приложение «Массаж».  **«Снегурочка», «Вспомни первый снег».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Релаксация Беседа №11.**  **«Когда и почему ты ссоришься со своими друзьями или родными?».**  Смотри приложение «Общение». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №1.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **«Хождение по ребристой поверхности»** 3-4 раза.  **«Собери пуговки пальчиками ног».**  **Игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.**  **« Маленькое привидение».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Рассказ «Песня-песенка».** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Попади мешочком в круг», «Самолеты».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Колечко»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя.**  **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №7.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  1.Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца.**Повторить 5-6 раз.** 2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), вправо, вниз, а затем – вправо, [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), влево, вниз.**Повторить 3-4 раза в каждую сторону**  **Физкультминутка. Весёлые гуси**  (Музыкальная физкультминутка) (Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.) Жили у бабуси Два весёлых гуся: Один серый, Другой белый, Два весёлых гуся. Вытянули шеи — У кого длиннее! Один серый, другой белый, У кого длиннее! Мыли гуси лапки В луже у канавки. Один серый, другой белый, Спрятались в канавке. Вот кричит бабуся: Ой, пропали гуси! Один серый, Другой белый — Гуси мои, гуси! Выходили гуси, Кланялись бабусе — Один серый, другой белый, Кланялись бабусе.  **Игра на развитие навыков волевой регуляции.**  **«Замри».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Беседа №12.**  **«Когда ты боишься и что с этим делать?».** Смотри приложение «Общение».  **«Попади мешочком в круг», «Самолеты».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Колечко»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №2.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».   * **Исходное положение (ИП) –**сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях. Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги, * вернуться в ИП., * одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги, * вернуться в ИП.   **ИП –**[**то же**](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html)**.** Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html), затем развести пятки, снова [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html), и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,   * возвращаемся в ИП – соединить пятки, [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html), пятки и снова носки.   **ИП –**[**то же**](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), под сводом стоп **гимнастическая** или любая другая **палка** (диаметр зависит от возраста ребенка). Прокатить палку вперед от пятки к носку,   * прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП. * **Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.** **ИП –**[**то же**](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html). Развести стопы в стороны, скользя ими по палке, * соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.   **ИП –**[**то же**](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), под сводом стоп **резиновый мяч**. Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,   * прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП,   **стопы должны плотно прижимать мяч к полу.**  **«Таяние снеговика».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Игра «Кто внимательный?**  Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **Вырасти большой.**  Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html) - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.  **Лыжник.**  Имитация ходьбы на лыжах в течение [1, 5](http://www.lightinthebox.com/ru/1-5m-outdoor-waterproof-led-string-light-christmas-light_p1027461.html)–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».  **«Кто бросит дальше мешочек», «Найди себе пару».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Колпак мой треугольный»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Май I неделя и III неделя.** | утро  I половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | « Лошадки» **с гимнастическими – палками.**  Ребята, хотите побывать В цирке?. Тогда садитесь на лошадку и поехали.  Звучит музыка.  I- часть  1 Ходьба- палка между ног.  Поскакали.  2 Бег - палка между ног, с остановками - постукивание палкой - кружение вокруг палки.  Мы с вами приехали в цирк. Представление начинается.  О.Р.У. **« с гимнастической - палкой»**  Выступают циркачи.  1 .» Они поднимают высоко тяжелые палочки»  И.п.- руки вверх- И.п. 4р  2. « Встречайте веселых клоунов»  И.п- поворот головы в право- влево 4р  3 « Куклы неваляшки, красные рубашки»  И.п – Наклоны вперед- назад руки перед собой 4р  4 « Важный Петя петушок».  И.п - Высоко поднимая колени руки перед собой 4-6р  5 « Дрессированные собачки»  И.п - сед на колени руки вверх 4р  6 « Веселые зайчата»  И.п, - прыжки через палку. 10с  **Корригирующая гимнастика** .  « Кошечка добрая » - Стоя на коленях прогнуть спину в низ. 2р  « Кошечка сердитая»- Стоя на коленях прогнуть спину вверх 2р  Ходьба по залу . Возвращаются лошадки домой.  **Маятник.**  Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.  **Гуси летят.**   Медленная ходьба в течение [1–3](http://www.lightinthebox.com/ru/1-3-inch--CMOS-Color-Chip-Sensor-Mini-Pinhole-Security-CCTV-Camera-with--380-TV-Lines-XHS023-_p158753.html) мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».  **«Пчелки», «Червячки», «Пять утят».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«Гуси - Лебеди», «Горелки».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Кружочек»** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж носа «Улитки».** Смотри приложение «Массаж».  **«Игра с камушками», «Ласка».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Беседа №14.**  **«Чудесный город».**  **Рисунок (групповой) «Город вашей мечты».** Смотри приложение «Общение». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №3.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **1. ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, под ногой массажный мячик.** Прокатить мячик от носка к пятке,   * затем от пятки к носку, вернуться в ИП,   Сделать [то же самое](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) другой ногой.  **2. ИП – сесть на пол, руки в упоре на локтях, ноги вытянуты вперед**. Захватить стопами мяч, поднять повыше,   * опустить мяч вниз, вернуться в ИП.   **Игра, направленная на развитие умения различать эмоциональное состояния**  **«Зеркало».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **«Мячик», «Кролики».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Кто ушел?»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика в стихах  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №8.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **Определи на глаз количество**  Пусть ребята потренируются и посоревнуются в определении на глазок следующего: - Сколько спичек укладывается в один ряд на дне обычной спичечной коробки? Сколько спичек в целой коробке? - Вынуть из коробки с сахаром один кусочек и определить, смотря на коробку, сколько кусочков укладывается на дне в один слой; сколько их в коробке? Проверить. - Сколько приблизительно яблок в корзинке, картошек в ведре? - Сколько орехов в банке? - Сколько поленьев в поленнице, книг на полке? - Сколько букв в одном газетном листе «Комсомольской правды»? - Пощупав лист, определить, сколько страниц в книге. - В книгу вложены 3-4 закладки. Определить, на каких они страницах. - Взяв одни и те же книги, открывать их на странице, названной ведущим.  **Весёлые прыжки** [Раз, два](http://www.sotmarket.ru/product/alex-raz-dva-zashnuruj-menya-1457.html) — стоит ракета. Три, четыре — самолёт. Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.) А потом на каждый счёт. Раз, два, три, четыре — Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре — И на месте походили. (Ходьба на месте.)  **Игра, направленная на взаимодействие отдельных объединений детей, сплачиванию детских коллективов.**  **« Хор животных».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **«Цветные автомобили», «Лохматый пес».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Кто приехал?»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №4.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  1) Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.  2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.  а) Ходьба босиком по рейке.  б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке  в) Ходьба по ребристой доске.  г) Ходьба по дорожке с камешками.  д) Ходьба по сосновым веточкам.  **«Кукушонок кланяется», «Говорим жестами».** Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Угадай, близко или далеко поезд»Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». **Паровоз.**  Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  **Летят гуси.**   Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.  **«Ловишки», «Найди себе пару».** Смотриприложение подвижные игры.  **«Кошка выпускает коготки»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Июнь I неделя и III неделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика на улице  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика (беседы) | **Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июнь».**  **Летят гуси.**   Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.  **Аист.**   Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.  **«Ветер», «Рыбки», «Улитка».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».    **«Родничок»,«Эхо».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Ловишки»**  **«Лавата»** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять».** Смотри приложение «Массаж».  **«Не покажу», «Хорошее настроение».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Беседа « Кто я?»**  **Цель:** расширить знания ребёнка о самом себе, своём имени, своей фамилии, возрасте.  ***Оборудование:*** зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.  Расскажи, что ты знаешь о себе (имя, возраст, рост, цвет и длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик).  Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу.  Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у какого – либо животного, птицы? |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №5.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **Массаж сидя на коврике, массируем ступни.**  **ОРУ на стульчиках (с мячиком)**   1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)   И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)  И.п.: сидя на полу,       [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)  И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)  **«Радио».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Игра «Дует ветер»**  Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».  **«Белка выбирает дупло»,«Дерево».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Мышеловка».**  **«Ладошки»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика на улице  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Подвижные и малоподвижные игры | **Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июнь».**  **«Каков объем сосуда?»**  Какой только формы не бывают сосуды для жидкостей! Интригующе интересно проверить на глаз действительную вместимость некоторых из них. Это весьма полезно для различных жизненных ситуаций, например при покупке жидких и сыпучих продуктов в магазине, при подготовке к походам и поездкам и т. д. Предложите детям проверить свой глазомер, выполняя различные задания дома. Затем проведите между ними соревнование. Поставьте перед школьниками сосуды различной емкости: банки, флаконы, графины, бутылки и даже кастрюли. Пусть они на глазок определят их емкость. Затем с помощью литровой банки, мензурки, гравированного сосуда или того же стакана, который вмещает 200 мл воды, в присутствии ребят проверьте их данные. Награда победителям - стакан сока, молока или кефира.  **«Ветер»** Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)  **«Передай сигнал».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **« Садовник»**  Цели: углублять представление ребёнка о самом себе; научить видеть индивидуальные особенности других людей.  Оборудование: мяч.  Дети встают в круг. Ведущий, Садовник, бросает мяч и говорит: « Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме Даши». Дальше Садовник рисует словесный портрет (имя, возраст, цвет глаз), Садовником становится Даша.  **«Липкие пеньки»,«Назови дерево».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Лиса в курятнике».**  **«Лево – право!»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №6.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз)  2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)  3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)  4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)  **Основные движения:**  а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)  б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)  **«Чунга - чанга».** Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Кто внимательней?»Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». **Шарик лопнул.**  Восстановление носового дыхания, формирование углублен­ного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.  - Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз.  **«Белка вбирает дупло»,«Какой паучок самый ловкий?».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«У медведя во бору».**  **«Летает – не летает»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Июль I неделя и III неделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика на улице  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика | **Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июль».**  **Поезд**.  Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллек­тиве, реагировать на сигнал.  - Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. Вверх ногами.  Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение ды­хательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.  **«Часы», «Перчатка», «Котята».** Смотри приложение «Пальчиковые игры».  **«Белка вбирает дупло»,«Какой паучок самый ловкий?».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«У медведя во бору».**  **«Летает – не летает»** Смотри приложение малоподвижные игры.  **«Поссорились два петушка».** Смотри приложении е «Психогимнастика». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №7.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз)  2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)  3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)  4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)  **Основные движения:**  а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)  б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)  **«Солнышко», «Комплименты».** Смотри приложение «Коммуникативные игры». Игра «Кот и мыши»Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». **«Докажи словечко»,«Охотник».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«У медведя во бору».**  **«Лошадки»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика на улице  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Подвижные и малоподвижные игры | **Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июль».**  **Сколько места занимает предмет?**  Ведущий быстро показывает ребятам какой-либо предмет (блюдце, тетрадь, коробочку, безделушку). Играющие, приготовив для себя четыре соломинки или тонкие хворостинки, узко нарезанные полоски картона или, наконец, четыре спички без головок, ограничивают на глаз с четырех сторон место, на котором должен поместиться предмет. Ведущий быстро обходит всех играющих и проверяет точность их прикидки. Игра повторяется несколько раз, причем предметы каждый раз меняются, их предлагают сами играющие.  **Ветер веет над полями** Ветер веет над полями, И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.) Облако плывет над нами, Словно белая гора. (Потягивания — руки [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&).) Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.) Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.) Там немного отдохнём. (Дети садятся.)  **«Сбрось усталость»** смотри приложение «Коммуникативные игры».  **«К названному цветку беги»,«Горелки».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«У медведя во бору».**  **«Людоед»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №8.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **Массаж сидя на коврике, массируем ступни.**  **ОРУ на стульчиках (с мячиком)**  1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)  2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)  3.И.п.: сидя на полу,       [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)  4.И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)  **«Я не знаю», «Фея сна».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Игра «Угадай, кто сказал»** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». **Дровосек.**  Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&). Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.  **Мельница.**  Встаньте: ноги вместе, руки [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&). Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.  **«Аисты и лягушки»,«Найди камешки».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Гуси - Лебеди».**  **«Лягушка»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **Август I неделя и III неделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика на улице  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры  Игровой массаж  Психогимнастика | **Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Август».**  **Конькобежец.**   Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.  **Сердитый ежик.**   Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками [грудь](http://cream-breast.com/), голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.  **«Тараканы», «У жирафов», «Поросята».** Смотри приложение «Пальчиковая гимнастика».  **«Успей поймать»,«Зевака».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Мышеловка».**  **«Мартышки»** Смотри приложение малоподвижные игры.  **Массаж тела «Грибной дождик».** Смотри приложение «Массаж».  **«Художник».** Смотри приложение «Психогимнастика». |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Коммуникативные игры  Артикуляционная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №1.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **1. ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, под ногой массажный мячик.** Прокатить мячик от носка к пятке,   * затем от пятки к носку, вернуться в ИП,   Сделать [то же самое](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) другой ногой. **2. ИП – сесть на пол, руки в упоре на локтях, ноги вытянуты вперед**. Захватить стопами мяч, поднять повыше,   * опустить мяч вниз, вернуться в ИП.   **«Бабушка Маланья».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **Игра « Развитие высоты голоса.»** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». **«Следы на песке»,«Родничок».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Ловишки».**  **«Мы охотимся на льва»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| **II неделя и IVнеделя.** | Утро  I половина дня | Утренняя гимнастика на улице  Гимнастика для глаз  Физкультминутка  Коммуникативные игры  Общение  Подвижные и малоподвижные игры | **Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Август».**   1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. **Повторить 5-6 раз.** 2. Быстро моргать в течение 15 сек. **Повторить 3-4 раза.** 3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты   **Ветер тихо клен качает** Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз — наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, [руки за голову](http://www.e5.ru/product/ruki_za_golovu_7960277/?&). Наклоны туловища вправо и влево.)  **«Король».** Смотри приложение «Коммуникативные игры».  **« Эстафета»** (средний дошкольный возраст)  Цель: формировать представления о предметах личной гигиены.  Оборудование: разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены.  На столах лежат разные предметы. Дети делятся на две команды. Каждый участник подбегает к столу, выбирает предмет, необходимый для умывания, кладёт его на поднос, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему игроку.  **«Эхо»,«Белка выбирает дупло».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Гуси - Лебеди».**  **«Мы погреемся немножко»** Смотри приложение малоподвижные игры. |
| II половина дня | Гимнастика после сна  Упражнения от плоскостопия  Психогимнастика  Гимнастика для улучшения слуха  Дыхательная гимнастика  Подвижные и малоподвижные игры | **Комплекс №2.** Смотри приложение «Гимнастика после сна».  **Массаж сидя на коврике, массируем ступни.**  **ОРУ на стульчиках (с мячиком)**  И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)  И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)  И.п.: сидя на полу,       [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)  И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)  **«Раздумье», «Удивление».** Смотри приложение «Психогимнастика».  **Игра «Угадай, как надо делать»** Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». **Лягушонок.**  Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.  **В лесу.**  Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  **«Дерево», «Липкие пеньки».** Смотриприложение подвижные игры летом. **«Ловишки».**  **«Мы по Африке гуляли»** Смотри приложение малоподвижные игры. |