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 гимнастикаФизкультминутка Пальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (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 скамейкеУпражнение: поднять прямые руки вверх – вдох;медленно опускать руки вниз – выдох ( с произношениемзвука **«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 ртуУпражнение: Вдохнуть и медленно, удлиненно выдохнуть воздух сгромким подражанием звуку трубы **«п-ф-ф-у»** (до концавыдоха).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 морюИ резвимся на просторе.Веселее загребайИ 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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 гимнастикаФизкультминутка Пальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (беседы) | **«Гуси важно зашагали – ходьба, 10сек**Лапы дружно поднимали- руки вверх на носках. 10 секГуси, гуси, га-га, га - руки в стороны –вверх- вниз на пятках 10сек Есть хотите , да, да, да,- высоко поднимая колени 10 секТравку быстро пощепали – наклон тела вперед руки назад 5-7 разПерышки 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 сек5 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%2C-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%2C-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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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%2C-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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 ставимИ 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 стенкев) 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 гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (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 2р4 **« 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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 тобойПротив 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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%2C-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%2C-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%2C-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 | УтроI половина дня | Утренняя корригирующая гимнастика Дыхательная гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (беседы) | « Лошадки» **с гимнастическими – палками.**Ребята, хотите побывать В цирке?. Тогда садитесь на лошадку и поехали.Звучит музыка. I- часть1 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 4р6 « 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 2рХодьба 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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 разНе 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 сгибанием2. 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%2C-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 гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (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 приподнятьХодьба 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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (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- вниз2« Если нравится тебе, то делай так».-И.п руки в стороны волнистые движения3« Если нравится тебе то делай так »И.п. руки в стороны –хлопок под коленом4« Если нравится тебе , то делай так» -И.п руки на пояс притопы5« 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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (беседы) | Ходьба с выполнением:1« Гуси важно зашагали, лапы дружно поднимали»-И.п высоко поднимать колени2« Гуси-гуси ,га-га-га»-И.п вытянуть шею поворот головы вправо-влево И.п3«Есть хотите, да-да-да»- И.п высоко поднимать колени И.п4«Травку быстро пощепали»-И.п наклон вперед- руки отвести назад И.п5«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 2р4 « 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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 бабусиДва весёлых гуся:Один серый,Другой белый,Два весёлых гуся.Вытянули шеи —У кого длиннее!Один серый, другой белый,У кого длиннее!Мыли гуси лапкиВ 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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%2C-5-par__m240097.html), затем развести пятки, снова [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski%2C-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%2C-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%2C-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 гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (беседы) | « Лошадки» **с гимнастическими – палками.**Ребята, хотите побывать В цирке?. Тогда садитесь на лошадку и поехали.Звучит музыка. I- часть1 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 4р6 « 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 2рХодьба 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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 стихахГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыПодвижные 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 днеобычной спичечной коробки? Сколько спичек в целойкоробке?- Вынуть из коробки с сахаром один кусочек иопределить, 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 стенкев) 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 улицеДыхательная гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика (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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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.** | УтроI половина дня | Утренняя гимнастика на улицеГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыПодвижные 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 улицеДыхательная гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика  | **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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 ФизкультминуткаКоммуникативные игрыПодвижные 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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 улицеДыхательная гимнастикаПальчиковая гимнастикаПодвижные и малоподвижные игрыИгровой массажПсихогимнастика  | **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 снаУпражнения от плоскостопияКоммуникативные игрыАртикуляционная гимнастикаПодвижные 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 улицеГимнастика для глаз ФизкультминуткаКоммуникативные игрыОбщениеПодвижные 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 снаУпражнения от плоскостопияПсихогимнастикаГимнастика для улучшения слухаДыхательная гимнастикаПодвижные 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. |