***Перспективный план работы по организации и проведения***

***мероприятий способствующих сохранению здоровья детей подготовительной группы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** |  |  |  |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | |
| **1** | Обследование | -//-//- |  |
| **2** | Обследование | -//-//- |  |
| **3** | Осень. Приметы осени. | 1. Артикуляционная гимнастика. 2. Гимнастика для глаз: 3. Физическая минутка: 4. Динамическая пауза: 5. Пальчиковая гимнастика: 6. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Основной комплекс упражнений  «Осень»  «Гномы», «На грядке и на ветке»  «Осенние листья»  «Самомассаж ладоней и пальцев»  «Ветер и листья» |
| **4** | Деревья осенью | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Гимнастика для глаз: 3. Динамическая пауза: 4. Пальчиковая гимнастика: 5. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 6. Упражнения на развитие дыхания: | Основной комплекс упражнений  «Листочки»  «Облако (О)», «Разминка (Э)»  «Листья»  Самомассаж (поверхностный) внешней стороны кисти руки |
| **ОКТЯБРЬ** | | | |
| **1** | Овощи. Огород. Труд людей | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Зрительная гимнастика: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Координация речи с движением: 6. Динамическая пауза: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Раз, два, три, четыре»  Самомассаж ладоней  «Урожай»  «Индюк (И)», «Кто за кем идёт (А, О, Ы)» |
| **2** | Сад. Фрукты | 1. Артикуляционная гимнастика. 2. Гимнастика для глаз: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Динамическая пауза: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Самомассаж кончиков пальцев»  «Новоселье (К, Г)» |
| **3** | Красная книга Кузбасса | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Пружинка»  «Дружная зарядка» |
| **4** | Птицы. Перелётные и зимующие птицы. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Гимнастика для глаз: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Гимнастика для глаз», «Во дворе»  «Птицы»  «Насос» |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| **1** | Домашние животные и птицы. Их детёныши. Как люди за ними ухаживают. | Артикуляционная гимнастика  Офтальмологическая пауза:  Пальчиковая гимнастика:  Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук:  Физическая минутка:  Логоритмические упражнения:  Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Домашние животные»  «Спускаемся по лестнице»  «Домашние птицы» |
| **2** | Дикие животные. Животные жарких стран. | Артикуляционная гимнастика  Офтальмологическая пауза:  Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук:  Пальчиковая гимнастика:  Физическая минутка:  Логоритмические упражнения:  Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Крючки» (Вариант А)  «Животные жарких стран»  «Зарядка для зверей» |
| **3** | Животные и птицы холодных стран. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Животные холодных стран»  «Крючки» (Вариант Б)  «Пингвины на льдинах» |
| **4** | Поздняя осень. Осенняя одежда. Обувь. Головные уборы. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Осень, осень»  «Качали» |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| **1** | Зима, зимние месяца. Дикие животные зимой. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Снежок»  «Дудочка» |
| **2** | Зимующие птицы нашего края. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Динамическая пауза: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Кормушка»  «Циркач»  «Снегири»  «Воробей» |
| **3** | Мебель. Посуда. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Зрительная гимнастика для утомлённых глаз: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Динамическая пауза: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Кроватка»  «Спускаемся по лестнице»  «Мебель»  «Посуда» |
| **4** | Новый год | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Гимнастика для глаз: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Ёлка»  «Новый год»  «Удержи флажок»  «С новым годом» |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| **1** | Зимние каникулы | -//-//- |  |
| **2** | Зимние каникулы | -//-//- |  |
| **3** | Зимние забавы. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Зимние виды спорта»  «Трудолюбивый муравей»  «Снежная баба» |
| **4** | Семья. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Встреча братьев» |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| **1** | Профессии. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Встреча братьев» |
| **2** | Инструменты. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 4. Пальчиковая гимнастика: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Косичка» |
| **3** | День защитника отечества. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «День защитника Отечества»  «Ножка циркуля» |
| **4** | Безопасность. Один дома. Ребёнок и чужие люди. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 4. Пальчиковая гимнастика: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Ходьба с коромыслом» |
| **МАРТ** | | | |
| **1** | Весна. 8 Марта. Приметы весны. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Самомассаж кончиков пальцев» |
| **2** | Правила дорожного движения. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 4. Пальчиковая гимнастика: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Самомассаж ладоней» |
| **3** | Перелётные птицы весной. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Самомассаж подушечки большого пальца» |
| **4** | Растения и животные весной. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Крючки» (Вариант А) |
| **АПРЕЛЬ** | | | |
| **1** | Наша страна. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Крючки» (Вариант Б) |
| **2** | Космос. Солнечная система. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Космос»  «Дудочка» |
| **3** | Цветы: садовые и полевые. Праздник земли. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Тюльпанчик»  «Циркачка» |
| **4** | Сад. Огород. Лес. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Удержи флажок» |
| **МАЙ** | | | |
| **1** | День Победы. Мой город, моя страна. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Трудолюбивый муравей» |
| **2** | Насекомые. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Динамическая пауза: 8. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Насекомые»  «Ножеа циркуля»  «Муравьиная зарядка»  «Бабочка» |
| **3** | Деревья, цветы – первоцветы. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Цветок»  «Ходьба с коромыслом» |
| **4** | Школа. Лето. | 1. Артикуляционная гимнастика 2. Офтальмологическая пауза: 3. Пальчиковая гимнастика: 4. Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук: 5. Физическая минутка: 6. Логоритмические упражнения: 7. Упражнения на развитие дыхания: | Комплекс упражнений  «Насос» |
|  |  | **Вне занятий** |  |
|  |  | **ИЮНЬ** |  |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
|  |  | **ИЮЛЬ** |  |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
|  |  | **АВГУСТ** |  |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |

**СЕНТЯБРЬ**

**3 НЕДЕЛЯ**

**Гимнастика для глаз**

**«Осень»**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень по опушке краски разводила, | Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза). |
| По листве тихонько кистью поводила. |
| Пожелтел орешник и зарделись клены, |
| В пурпуре осинки, только дуб зеленый. |
| Утешает осень: не жалейте лета, |
| Посмотрите – осень в золото одета! |

**Физическая минутка**

**Динамическая пауза**

**«Гномы (А, У, И)»**

|  |  |
| --- | --- |
| Утром гномы в лес пошли. | Энергичный шаг на месте. |
| По дороге гриб нашли. | Наклон вперед. Выпрямиться, руки на поясе. |
| А за ним-то – раз, два, три - | Наклоны туловища из стороны в сторону. |
| Показались еще три! | Руки в стороны, затем вниз. |
| И пока грибы срывали, | Наклоны вперед, руки к полу. |
| Гномы в школу опоздали. | Руки к щекам, горестно покачать головой из стороны в сторону. |
| Побежали, заспешили | Бег на месте. |
| И грибы все уронили! | Присесть. |

**«На грядке и на ветке (А)»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре. | Шаги на месте. |
| Апельсин дадим мы Ире. | Руки вперед, ладонями вверх. |
| Пять, шесть, семь, восемь, | Шаги на месте. |
| Ананас у Сени спросим. | Руки вперед, ладонями вверх. |
| Девять, десять – завернем, | Моталочка руками |
| Его Боре отнесем. | Наклон вперед, руки тоже вперед, ладонями вверх. |
| Вот на грядке, посмотри: | Наклон вперед, дотронуться руками до пола. |
| Есть арбузы - | Руки вытянуть вперед и округлить, затем развести в стороны. |
| Раз, два, три. | Сцепить округленные руки перед собой, поднять их вверх, развести в стороны. |
| А на ветке – абрикос. | Потянуться руками вверх. |
| Он на солнце так подрос! | Развести руки в стороны. |
| Ты за ним тянись, тянись, | Подняться на носочки, потянуться руками вверх. |
| Но смотри, не оступись! | Быстро присесть. |

**Пальчиковая гимнастика**

**«Осенние листья»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Загибают пальчики, начиная с большого  Сжимают и разжимают кулачки.  Загибают пальчики, начиная с большого.  «Шагают» по столу. |
| Будем листья собирать. |
| Листья березы, |
| Листья рябины, |
| Листики тополя, |
| Листья осины, |
| Листики дуба мы соберем, |
| Маме осенний букет отнесем |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Самомассаж ладоней и пальцев»**

*Исходное положение:* Не выпуская ручку, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая – снизу. Ручка находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажёра.

*Содержание упражнения:* Перемещать ладони вперёд – назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.

*Дозировка:* До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку

**Дыхательная гимнастика**

**«Ветер и листья»**

**Дети:** Дует лёгкий ветерок – ф-ф-ф…

И качает так листок – ф-ф-ф…

Дует сильный ветерок – ф-ф-ф..

И качает так листок – ф-ф-ф…

Листья осенние тихо кружатся,

Листья нам под ноги тихо ложатся.

И под ногами шуршат-шелестят,

Будто опять закружиться хотят

Ш-ш-ш-ш…

**4 НЕДЕЛЯ**

**Гимнастика для глаз**

**«Листочки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ах, как листики летят, | Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Посмотреть вниз.  Посмотреть вверх.  Посмотреть влево – вправо.  Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. |
| Всеми красками горят |
| Лист кленовый, лист резной, |
| Разноцветный, расписной. |
| Шу-шу-шу, шу- шу- шу. |
| Как я листиком шуршу. |
| Но подул вдруг ветерок, |
| Закружился наш листок, |
| Полетел над головой |
| Красный, желтый, золотой. |
| Шу-шу-шу, шу-шу-шу. |
| Как листиком шуршу. |
| Под ногами у ребят |
| Листья весело шуршат, |
| Будем мы сейчас гулять |
| И букеты собирать |
| Шу-шу-шу, шу-шу-шу. |
| Как я листиком шуршу. |

**Динамическая пауза**

**«Облако (О)»**

|  |  |
| --- | --- |
| Беленькое облако | Округленные руки перед собой, пальцы в замок. |
| Поднялось над крышей. | Не расцепляя рук, поднять их над головой. |
| Устремилось облако | Выпрямить руки. |
| Выше, выше, выше. | Потянуться руками вверх. |
| Ветер это облако | Плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону. |
| Зацепил за кручу. | Сцепить руки кончиками пальцев над головой. |
| Превратилось облако | Руками описать через стороны вниз |
| В дождевую тучу. | Большой круг и опустить. Присесть. |

**«Разминка (Э)»**

|  |  |
| --- | --- |
| Эй! Попрыгали на месте. | Прыжки. |
| ЭХ! Руками машем вместе. | Движение «ножницы» руками. |
| ЭХЕ-ХЕ! Прогнули спинки, | Наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть. |
| Посмотрели на картинки. | Нагнувшись, голову поднять как можно выше. |
| ЭГЕ-ГЕ! Нагнулись ниже. | Глубокий наклон вперед, руки на поясе. |
| Наклонились к полу ближе. | Дотронуться руками до пола. |
| Э-э-э! Какой же ты лентяй! | Выпрямиться, погрозить друг другу пальцем. |
| Потянись, но не зевай! | Руками тянуться вверх, поднявшись на носки. |
| Повертись на месте ловко. | Покружиться. |
| В этом нам нужна сноровка. |  |
| Что, понравилось, дружок? |  |
| Завтра будет вновь урок! |  |

**Пальчиковая гимнастика**

**«Листья»**

|  |  |
| --- | --- |
| Лист у клена и каштана | Раскрыть ладонь левой руки, затем – правой |
| Как ладони великана. | Поднять вверх руки с раскрытыми пальцами |
| У березки, у березки – | Показать руками «стволы» |
| Белый ствол и листья – слезки. | Нарисовать в воздухе указательными пальцами капельку |
| А у тоненькой рябинки  Листья – сложные картинки. | Ладони перед собой, пальцы чуть растопырить |
| Осень, осень, | Трем ладошки друг о друга |
| Приходи! | Зажимаем кулаки по очереди |
| Осень, осень, | Трем ладошки друг о друга |
| Погляди! | Ладони на щеки |
| Листья желтые кружатся, | Плавное движение ладонями |
| Тихо на землю ложатся. | Ладони гладят по коленям |
| Солнце нас уже не греет, | Сжимаем и разжимаем кулаки по очереди |
| Ветер дует все сильнее, | Синхронно наклоняем руки в разные стороны |
| К югу полетели птицы, | «Птица» из двух скрещенных рук |
| Дождик к нам в окно стучится | Барабанить пальцами то пo одной, то по другой ладони |
| Шапки, куртки надеваем | Имитируем |
| И ботинки обуваем | Топаем ногами |
| Знаем месяцы: | Ладони стучат по коленям |
| Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. | Кулак, ребро, ладонь |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Самомассаж (поверхностный) внешней стороны кисти руки»**

*Исходное положение:* Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть её ладонью с выпрямленными пальцами.

*Содержание упражнения:* Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей ученическую ручку.

*Дозировка:* До 3 – 4 движений от кончика каждого пальца.

**Упражнения на развитие дыхания**

**ОКТЯБРЬ**

**1 НЕДЕЛЯ**

**Зрительная гимнастика**

**«Раз, два, три, четыре»**

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше

Тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле наших глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз

**Пальчиковая гимнастика**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Самомассаж ладоней»**

*Исходное положение:* Соединить ладони пальцами вперёд. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажёра.

*Содержание упражнения:* Перемещать ладони вперёд – назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.

*Дозировка:* До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку.

**Координация речи с движением**

**«Урожай»**

В огород пойдем,

Урожай соберем. *(Идут по кругу, взявшись за руки)*

Мы моркови натаскаем *(«Таскают»)*

И картошки накопаем. *(«Копают»)*

Срежем мы кочан капусты, *(«Срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный, (*показывают круг руками-3 раза)*

Щавеля нарвем немножко *(«Рвут»)*

И вернемся по дорожке. *(Идут по кругу, взявшись за руки)*

**Динамическая пауза**

**«Индюк (И)»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходит по двору индюк | Шаги на месте. |
| Среди уток и подруг. |  |
| Вдруг увидел он грача. | Остановиться, удивленно посмотреть вниз. |
| Рассердился. |  |
| Сгоряча затопал, | Потопать ногами. |
| Крыльями захлопал. | Руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам. |
| Весь раздулся, словно шар | Руки на поясе. |
| Или медный самовар. | Сцепить округленные руки перед грудью. |
| Затряс бородою, | Помотать головой, «поболтать» как индюк. |
| Понесся стрелою. | Бег на месте. |

**«Кто за кем идёт (А, О, Ы)»**

|  |  |
| --- | --- |
| Цыпленок на цыпочках | Дети крадучись идут на носках. (В кругу) |
| Крался за кошкой. |  |
| А кошка на цыпочках |  |
| Шла за Антошкой. |  |
| Антошка на цыпочках |  |
| Двигался к дому. |  |
| Теперь повернемся, | Развернуться в другую сторону. |
| Пойдем по-другому. |  |
| На пятках за кошкой |  |
| Плетется Антошка. | Идти на пятках. |
| За бедным цыпленком - |  |
| Усатая кошка. |  |
| Цыпленок от страха |  |
| Забрался в корзину. | Присесть, руки – к полу. |
| Сердитая кошка |  |
| Выгнула спину. | Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, выгнуть спину. |

**2 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Самомассаж кончиков пальцев»**

*Исходное положение:* Взять ученическую ручку подушечками большого и указательного пальцев. Ручка находится в вертикальном положении.

*Содержание упражнения:* Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать ручку вперёд – назад, слегка нажимая на неё.

Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

*Дозировка:* До 4 – 5 движений.

**Динамическая пауза**

**«Новоселье (К, Г)»**

|  |  |
| --- | --- |
| Динь-дон, динь-дон - | Наклоны из стороны в сторону, руки на поясе. |
| Гномы строят новый дом. | Кулак на кулак. |
| Красят стены, крышу, пол, | Руками, словно кистями, «красим» сбоку, вверху, внизу. |
| Прибирают все кругом. | «Метем» метлой. |
| Мы к ним в гости придем | Шаги на месте. |
| И подарки принесем. | Вытянуть руки вперед, ладонями вверх. |
| На пол - мягкую дорожку, | Наклон вперед, руками «стелем» дорожку. |
| Расстелив ее к порожку. | Попятиться назад. |
| Две подушки на диван, | Руки сложить ладонями вместе - сначала под одну щеку, затем под другую. |
| Меду липового жбан. | Руки округлить, вытянуть перед собой. |

**3 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Пружинка»**

*Исходное положение:* Взять ручку вертикально подушечками указательного и большого пальцев.

*Содержание упражнения:* Сжимать ручку или карандаш, с силой пружиня её, как бы желая расплющить.

Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить ручку в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.

После того как все пальцы попружинили, положить ручку или карандаш на стол и стряхнуть кисть руки, расслабляя её.

*Дозировка:* 2 – 3 раза для каждой комбинации пальцев.

**Физическая минутка**

**«Дружная зарядка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Осенью, весною,  Летом и зимою. | Идут по кругу, взявшись за руки |
| Мы во двор выходим  Дружною семьёй. | Движения в центр и обратно |
| Встанем в круг и по порядку  Каждый делает зарядку. | Дети стоят в кругу |
| Мама руки поднимает.  Папа бодро приседает.  Повороты вправо-влево  Делает мой братик Сева,  Я и сам бегу трусцой  И качаю головой. | Выполняются движения согласно тексту |

**4 НЕДЕЛЯ**

**Гимнастика для глаз**

1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Повторить 4 — 6 раз.
2. Погладить в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев.
3. Делать круговые движения глазами: налево-вверх-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторить 10 раз.
4. Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно ото двигая обратно. Повторить 5 раз.
5. Посмотреть в окно, найти самую дальнюю точку и задержать на ней взгляд в течение 1 мин.
6. Если ребенок носит очки, выполнять гимнастику для глаз следует без них.

**«Во дворе»**

|  |  |
| --- | --- |
| На горе мы видим дом | Дети поднимают глаза вверх |
| Много зелени кругом: | Выполняют круговые движения глазами. |
| Вот деревья, вот кусты, | Смотрят влево-вправо |
| Вот - душистые цветы. | (Смотрят вперед. |

**Пальчиковая гимнастика**

**«Птицы»**

|  |  |
| --- | --- |
| В гнездо ворона села, посидела, посмотрела. | Сложить ладошки так, чтобы получилось гнездо |
| В день, когда мела метель,  Прилетел к нам свиристель. | Кистями рук показываем прилет птицы |
| Мы ему насыплем крошек. | Покажите, как клюют крошки - быстро стучат |
| Свиристель такой хороший! | пальцами по столу. |
| Вот на ветке, посмотри, | Поочередно соединить пальцы обеих рук, начиная |
| В красных майках снегири. | с больших, потом указательные и т.д. |
| Распушили перышки,  Нежатся на солнышке. | Взмахи кистями обеих рук. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Насос»**

*Исходное положение:* зажать ученическую ручку в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая её часть возвышалась над кистью руки.

*Содержание упражнения:* Большим пальцем нажать на конец ученической ручки, которая чуть опустится, а другой снизу подтолкнуть её вверх и снова нажать на конец ручки большим пальцем. Двигающаяся вверх – вниз ручка похожа на работающий насос.

*Дозировка:* До 5 раз с расслаблением кисти руки.

**НОЯБРЬ**

**1 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**Домашние животные**

|  |  |
| --- | --- |
| Я в деревне отдыхаю, | Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки. |
| Всех зверей домашних знаю: | Разводить и соединять пальцы левой руки. |
| Кролик, лошадь и коза, | Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого. |
| Кот, корова и свинья. | Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого. |
| А еще баран с овцой,  Да верный пес - | Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки. |
| Помощник мой. | Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака» |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Спускаемся по лестнице»**

*Исходное положение:* Зажать верхний конец ручки или карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Удерживать ручку (карандаш) в этом положении.

*Содержание упражнения:* Перехватить ручку (карандаш) снизу другой рукой.

Продолжать перехваты ручки поочерёдно обеими руками вверх – вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъём по лесенке.

*Дозировка:* 2 – 3 реза с обязательным расслаблением кисти.

**Физическая минутка**

**«Домашние птицы»**

Наши уточки с утра-

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

*(идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток)*

Наши гуси у пруда-

Га-га-га! Га-га-га!

*(идут по кругу, вытянув шеи вперед и отставив руки-«крылья» назад)*

Наши курочки в окно –

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

*(останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)*

А как Петя –петушок

Раным – рано поутру

Нам споет: ку-ка-ре-ку!

*(встают спиной в круг, вытягивают шею вверх, поднимаются на цыпочки)*

**2 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Животные жарких стран»**

|  |  |
| --- | --- |
| Если в жаркую страну  Я случайно попаду, | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки. |
| То увижу там шакала, | Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам. |
| Кенгуру, гиппопотама, | Разогнуть большой и указательный пальцы правой руки. |
| Обезьяну, тигра, льва, | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки. |
| Крокодила и слона. | Разогнуть большой и указательный пальцы левой руки. |
| Хорошо живется им - | Разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки. |
| Не бывает снежных зим. | Хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Крючки» Вариант А**

*Исходное положение:* Ручку, находящуюся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать.

*Содержание упражнения:* Попеременно отрывая пальцы – «крючки» от ручки, вновь цеплять её, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам ручки.

*Дозировка:* 3 – 5 раз.

**Физическая минутка**

**«Зарядка для зверей»**

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как заинька – трусишка,

И как серый волк – волчишка.

Вот свернулся волк в клубок,

Потому, что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

*(Дети идут по кругу, имитируя повадки зверей)*

**3 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Животные холодных стран»**

|  |  |
| --- | --- |
| Белые медведи мороза не боятся, | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять. |
| Нравится им в море ледяном купаться. | Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять. |
| Не страшны им в Арктике  Клыкастые моржи, | Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого. |
| На рыбу и тюленей охотятся они. | Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Крючки» Вариант Б**

*Исходное положение:* Держать в горизонтальном положении ручку по центру указательным пальцем одной руки.

*Содержание упражнения:* Перехватить ручку пальцем – «крючком» другой руки. Свободную руку отстранить от ручки.

Движения совершать попеременно, отрывая пальцы – «крючки» одной руки от ученической ручки и вновь цепляя её пальцем – «крючком» другой руки.

*Дозировка:* 3 – 5 раз.

**Физическая минутка**

«ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНАХ»

Черно – белые пингвины

Далеко видны на льдинах.

Как они шагают дружно?

Показать вам это нужно.

Оттопырили ладошки

И попрыгали немножко.

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли

И быстрей на льдину зашагали.

*(Выполнять движения в соответствии с текстом)*

**4 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**Осень, осень**

Осень, осень, трем ладошки друг о друга

Приходи! зажимаем кулаки по очереди

Осень, осень, трем ладошки друг о друга

Погляди! ладони на щеки

Листья желтые кружатся, плавное движение ладонями

Тихо на землю ложатся. ладони гладят по коленям

Солнце нас уже не греет, сжимаем и разжимаем кулаки по очереди

Ветер дует все сильнее, синхронно наклоняем руки в разные стороны

К югу полетели птицы, «птица» из двух скрещенных рук

Дождик к нам в окно стучится. барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони

Шапки, куртки надеваем имитируем

И ботинки обуваем топаем ногами

Знаем месяцы: ладони стучат по коленям

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. кулак, ребро, ладонь

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Качели»**

*Исходное положение:* Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении четырьмя пальцами

*Содержание упражнения:* Попеременно нажимайте то указательным пальцем, то мизинцем на концы ученической ручки. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

*Дозировка:* 2 – 3 раза.

**ДЕКАБРЬ**

**1 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Снежок»**

Раз, два, три, четыре,

*(загибают пальчики, начиная с большого)*

Мы с тобой снежок слепили.

*(«Лепят», меняя положение ладоней)*

Круглый, крепкий, очень гладкий

*(показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую)*

И совсем-совсем не сладкий

*(грозят пальчиком)*

Раз – подбросим.

Два – поймаем.

Три – уроним

И …сломаем.

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Дудочка»**

*Исходное положение:* Взять ученическую ручку кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.

*Содержание упражнения:*

***Вариант А:***Поднимать и опускать в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.

***Вариант Б:***Нажимать на «дудочку» всеми пальчиками последовательно, высоко их поднимая.

*Дозировка:* Произвольная, с расслаблением кисти руки после выполнения упражнения.

**2 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Кормушка»**

Сколько птиц к кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем.

*(ритмично сжимают и разжимают кулачки)*

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых перышках.

*(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)*

Всем хватило зернышек.

*(опять сжимают и разжимают кулачки)*

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Циркач»**

*Исходное положение:* Держать горизонтально расположенную ученическую ручку за конец указательными и большими пальцами обеих рук. Свободная часть ручки смещена в сторону.

*Содержание упражнения:* Приставными движениями пальцев перемещаются по свободной части ученической ручки до её противоположного конца и обратно. Движения пальцев напоминают движения циркача, передвигающегося по канату мелкими приставными шагами.

Упражнения выполняется сначала в среднем, затем – в быстром темпе.

*Дозировка:* 3 реза в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**Физическая минутка**

**«Снегири»**

Вот на ветках, посмотри,

В красных майках снегири.

*(по 4 хлопка руками по бокам и*

*по 4 наклона головы на строку)*

Распушили перышки,

Греются на солнышке.

*(На первое слово каждой строки –*

*частое потряхивание руками, на второе – один хлопок по бокам)*

Головой вертят,

Улететь хотят.

*(По 2 поворота головы на каждую строку)*

- Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью! За метелью!

*(Дети разбегаются по группе, взмахивая руками, как крыльями)*

**Динамическая пауза**

**«Воробей»**

|  |  |
| --- | --- |
| Среди белых голубей | Дети идут по кругу, заложив руки за спину, это «голуби». |
| Скачет шустрый воробей. | В центре скачет на корточках один ребенок — «воробей». |
| Воробушек-пташка, | Встают лицом в круг, берутся за руки, |
| Серая рубашка. | Идут приставным шагом. |
| Откликайся, воробей, | «Воробей» пытается «вылететь», а «голуби» его не пускают. |
| Вылетай-ка, не робей. |  |

**3 НЕДЕЛЯ**

**Зрительная гимнастика для утомлённых глаз**

**«Кроватка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот Кирюшкина кроватка , | Разводят руки в стороны. |
| Чтобы спал Кирюшка сладко, | Приседают, кладут ладони под щечку. |
| Чтоб во сне он подрастал, | Медленно поднимаются. |
| Чтоб большим скорее стал. | Встают на носочки, тянутся руками вверх. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Спускаемся по лестнице»**

*Исходное положение:* Зажать верхний конец ручки или карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Удерживать ручку (карандаш) в этом положении.

*Содержание упражнения:* Перехватить ручку (карандаш) снизу другой рукой.

Продолжать перехваты ручки поочерёдно обеими руками вверх – вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъём по лесенке.

*Дозировка:* 2 – 3 реза с обязательным расслаблением кисти.

**Физическая минутка**

**«Мебель»**

Костя в комнату вошёл. *(Ходьба по кругу)*

И поставил сок на стол.

Закатила барабан

Наша Оля под диван. *(Наклон вниз.)*

Если хочет Миша спать,

Он приляжет на кровать. *(Присесть, руки под голову.)*

Чтобы ноги отдохнули –

Посидит чуть–чуть на стуле.*(Сесть на ковер, ноги согнуты.)*

Почитать же хотим если,

То развалимся мы в кресле. *(Ноги вытянуть вперед.)*

**Динамическая пауза**

**«Посуда»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот большой стеклянный чайник. | Дети надули животик,  одну руку поставили на пояс, другую изогнули.  Присели, одну руку поставили на пояс.  Кружатся, «рисуя» руками круг.  Потянулись, сомкнули руки над головой.  Легли, вытянулись. |
| Очень важный, как начальник. |
| Вот фарфоровые чашки, |
| Очень крупные, бедняжки. |
| Вот фарфоровые блюдца, |
| Только стукни — разобьются. |
| Вот серебряные ложки, |
| Голова на тонкой ножке. |
| Вот пластмассовый поднос. |
| Он посуду нам принес. |

**4 НЕДЕЛЯ**

**Гимнастика для глаз «Ёлка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит большая ёлка,  Вот такой высоты. | Выполняют движения глазами снизу вверх |
| У нее большие ветки.  Вот такой ширины. | Выполняются движения глазами слева направо |
| Есть на елке даже шишки, | Глаза вверх |
| А внизу - берлога мишки. | Глаза вниз |
| Зиму спит там косолапый  И сосет в берлоге лапу. | Прикрывают глаза |

**Пальчиковая гимнастика**

**Новый год**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших |
| Будем ёлку украшать: | Переплести пальцы рук, показать «ёлку». |
| Бусы, шарики, игрушки, | Загибать пальцы обеих рук. |
| Дождик, звонкие хлопушки. |
| Миллион на ней огней - | Пальцы сложить в щепоть, выпрямить пальцы, затем снова сложить в щепоть. |
| Можно приглашать гостей. | Хлопнуть в ладоши, затем вытянуть руки вперед ладонями вверх. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Удержи флажок»**

*Исходное положение:* Удерживать ученическую ручку, зажатую вертикально в кулаке, подобно флажку.

*Содержание упражнения:* Большой палец отвести в сторону, ручку – «флажок» держать четырьмя пальцами.

Захватить ученическую ручку большим пальцем и ладонью и так удерживать её. Освободившиеся четыре пальца отвести в сторону.

Вновь захватить ручку – «флажок» четырьмя пальцами, большой палец отвести в сторону.

*Дозировка:* 3 – 4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть, расслабив мышцы.

**Физическая минутка**

**«С новым годом»**

С Новым годом! С Новым годом!

Здравствуй, Дедушка Мороз!

*(дети стоят лицом в круг, кланяются)*

Он из леса мимоходом

Елку нам уже принес.

*(идут по кругу, изображают как несут елку на плече)*

На верхушке выше веток

*(стоят лицом в круг)*

Загорелась как всегда,

*(опускают руки, произносят фразу на выдохе)*

Самым ярким, жарким светом

*(снова поднимают руки)*

Пятикрылая звезда

*(опускают руки)*

**Динамическая пауза «Бабочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Видишь, бабочка летает, | Машем руками-крылышками  Считаем пальчиком  Хлопки в ладоши  Прыжки на месте  Шагаем на месте  Хлопки в ладоши  Машем руками-крылышками  Считаем пальчиком |
| На лугу цветы считает. |
| — Раз, два, три, четыре, пять. |
| Ох, считать не сосчитать! |
| Задень, за два и за месяц... |
| Шесть, семь, восемь, девять, десять. |
| Даже мудрая пчела |
| Сосчитать бы не смогла! |

**ЯНВАРЬ**

**3 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Зимние виды спорта»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших |
| К нам Зима пришла опять. | Указательный и средний пальцы «шагают» по столу |
| Любим забавы холодной поры: | Сжимать – разжимать пальцы в кулаки |
| Весело мчимся с высокой горы, | Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| Ходим на лыжах, на санках летим |
| И в белоснежных коньках мы скользим, |
| Лепим все дружно снеговика. |
| Не уходила б Зима никогда! | Хлопают в ладоши. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Трудолюбивый муравей»**

*Исходное положение:* Зажать ручку между указательным и средним пальцем.

*Содержание упражнения:* Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперёд по столу до его края, удерживая при этом ручку. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.

*Дозировка:* 2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**Физическая минутка**

**«Снежная баба»**

Сегодня из снежного мокрого кома

*(идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*

Мы снежную бабу слепили у дома.

Стоит наша баба у самых ворот

*(Рисуют руками три круга, начиная с маленького)*

Никто не проедет,

Никто не пройдет.

*(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом левой)*

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает:

«Чужой во дворе!»

*(Идут по кругу, последние слова говорит один ребенок – Жучка)*

**4 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Встреча братьев»**

*Исходное положение:* Руки вытянуты вперёд, ладони обращены друг к другу. Концы ученической ручки зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

*Содержание упражнения:*

***Вариант А:***Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Затем указательным левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.

***Вариант Б:*** Указательный палец правой руки последовательно встречаться со всеми «братьями» левой руки.

***Вариант В:***Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.

*Дозировка:* 2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**ФЕВРАЛЬ**

**1 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Встреча братьев»**

*Исходное положение:* Руки вытянуты вперёд, ладони обращены друг к другу. Концы ученической ручки зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

*Содержание упражнения:*

***Вариант А:***Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Затем указательным левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.

***Вариант Б:*** Указательный палец правой руки последовательно встречаться со всеми «братьями» левой руки.

***Вариант В:***Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.

*Дозировка:* 2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**2 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Косичка»**

*Исходное положение:* Взять ручку за один конец и держать вертикально указательным и большим пальцами руки.

*Содержание упражнения:* Перехватить ниже ручку указательным и большим пальцами другой руки.

Перехватывая ручку указательным и большим пальцами то одной руки, то другой, «дойти» до другого конца ручки. Движения пальцев напоминают плетение косички, их можно повторить снизу вверх, сжимая при этом ученическую ручку с максимальной силой.

*Дозировка:* «Сплести» 2 – 3 «косички», после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**3 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**День защитника Отечества**

|  |  |
| --- | --- |
| Пограничником я буду, | Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках. |
| Чтоб границы защищать, | Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших. |
| И страна могла спокойно | Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев. |
| Крепким сном ночами спать. | Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Ножка циркуля»**

*Исходное положение:* Вытянуть одну руку ладонью вниз.

Зажать конец ученической ручки между указательным и средним пальцами руки, свободная часть ручки другим кончиком опущена вниз.

*Содержание упражнения:* Совершая плавающие круговые движения ученической ручкой, как ножкой циркуля, чертить в воздухе круги над столом сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

*Дозировка:* Начертить 3 – 4 круга в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**4 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Ходьба с коромыслом»**

*Исходное положение:* Ученическая ручка расположена между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под ручкой, а указательный и мизинец – на ней.

*Содержание упражнения:* Прикасаясь к поверхности стала средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло» (ручку), периодически меняя темп «ходьбы»

*Дозировка:* 3 – 4 раза.

**МАТР**

**1 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Весна»**

|  |  |
| --- | --- |
| Снова солнце в небе улыбается, | Соединять пальцы правой руки с большим. |
| Снег растаял, ручейки звенят. | Соединять пальцы левой руки с большим. |
| И подснежник первый распускается, | Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отводя их друг от друга. |
| С юга птицы с песнями летят. | Ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены, остальными пальцами совершать колебательные движения – «птичка». |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Самомассаж кончиков пальцев»**

*Исходное положение:* Взять ученическую ручку подушечками большого и указательного пальцев. Ручка находится в вертикальном положении.

*Содержание упражнения:* Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать ручку вперёд – назад, слегка нажимая на неё.

Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

*Дозировка:* До 4 – 5 движений.

**2 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Самомассаж ладоней»**

*Исходное положение:* Соединить ладони пальцами вперёд. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажёра.

*Содержание упражнения:* Перемещать ладони вперёд – назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.

*Дозировка:* До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку.

**3 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Самомассаж подушечки большого пальца»**

*Исходное положение:* Положить ученическую ручку горизонтально на ладонь ведущей руки – на подушечки четырёх пальцев.

*Содержание упражнения:* Подушечкой большого пальца перетирающими движениями, слегка нажимая, перемещать ручку вниз – вверх.

*Дозировка:* до 5 движений.

**4 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Крючки» Вариант А**

*Исходное положение:* Ручку, находящуюся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать.

*Содержание упражнения:* Попеременно отрывая пальцы – «крючки» от ручки, вновь цеплять её, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам ручки.

*Дозировка:*

**АПРЕЛЬ**

**1 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Крючки» Вариант Б**

*Исходное положение:* Держать в горизонтальном положении ручку по центру указательным пальцем одной руки.

*Содержание упражнения:* Перехватить ручку пальцем – «крючком» другой руки. Свободную руку отстранить от ручки.

Движения совершать попеременно, отрывая пальцы – «крючки» одной руки от ученической ручки и вновь цепляя её пальцем – «крючком» другой руки.

*Дозировка:* 3 – 5 раз.

**2 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**Космос**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | По одному загибают пальчики на обеих руках. |
| В космос полетел отряд. | Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх. |
| Командир в бинокль глядит, | Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль». |
| Что он видит впереди? |
| Солнце, планеты, спутники, кометы, | Загибают пальчики обеих рук |
| Большую желтую луну. |  |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Дудочка»**

*Исходное положение:* Взять ученическую ручку кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.

*Содержание упражнения:*

***Вариант А:***Поднимать и опускать в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.

***Вариант Б:***Нажимать на «дудочку» всеми пальчиками последовательно, высоко их поднимая.

*Дозировка:* Произвольная, с расслаблением кисти руки после выполнения упражнения.

**3 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«ТЮЛЬПАНЧИК»**

Тюльпанчик в бутончик собрал лепестки.

*(Собрать пальцы руки в горсть)*

Солнце свои посылает лучи.

*(Пальцы разжать)*

Утром под солнцем цветы раскрываются.

*(Сделать «фонарики»)*

Солнышко село, и сумрак сгустился,

Идо утра мой тюльпанчик закрылся.

*(Пальцы собрать в щепоть)*

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Циркач»**

*Исходное положение:* Держать горизонтально расположенную ученическую ручку за конец указательными и большими пальцами обеих рук. Свободная часть ручки смещена в сторону.

*Содержание упражнения:* Приставными движениями пальцев перемещаются по свободной части ученической ручки до её противоположного конца и обратно. Движения пальцев напоминают движения циркача, передвигающегося по канату мелкими приставными шагами.

Упражнения выполняется сначала в среднем, затем – в быстром темпе.

*Дозировка:* 3 реза в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**4 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Удержи флажок»**

*Исходное положение:* Удерживать ученическую ручку, зажатую вертикально в кулаке, подобно флажку.

*Содержание упражнения:* Большой палец отвести в сторону, ручку – «флажок» держать четырьмя пальцами.

Захватить ученическую ручку большим пальцем и ладонью и так удерживать её. Освободившиеся четыре пальца отвести в сторону.

Вновь захватить ручку – «флажок» четырьмя пальцами, большой палец отвести в сторону.

*Дозировка:* 3 – 4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть, расслабив мышцы.

**МАЙ**

**1 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Трудолюбивый муравей»**

*Исходное положение:* Зажать ручку между указательным и средним пальцем.

*Содержание упражнения:* Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперёд по столу до его края, удерживая при этом ручку. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.

*Дозировка:* 2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**2 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Насекомые»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять - | Сжимать - разжимать пальцы в кулак. |
| Насекомых надо знать: | Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими. |
| Муха, бабочка, пчела,  Муравей, комар, оса,  Шмель, кузнечик и сверчок… | Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки. |
| И у каждого шесть ног! | Поднять правую руку раскрытой ладошкой вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев. |

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Ножка циркуля»**

*Исходное положение:* Вытянуть одну руку ладонью вниз.

Зажать конец ученической ручки между указательным и средним пальцами руки, свободная часть ручки другим кончиком опущена вниз.

*Содержание упражнения:* Совершая плавающие круговые движения ученической ручкой, как ножкой циркуля, чертить в воздухе круги над столом сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

*Дозировка:* Начертить 3 – 4 круга в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

**Логоритмические упражнения**

**«Муравьиная зарядка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Муравьи проснулись рано | Потирают глаза, сидя на корточках, |
| Потянулись | Встают, потягиваются. |
| Встали прямо | Опускают руки вниз |
| Прыг да скок, прыг да скок,  Новый начался денек! | Прыжки на двух ногах |
| Вместе весело живем – хорошо быть муравьем! | Шагают на месте |

**3 НЕДЕЛЯ**

**Пальчиковая гимнастика**

«ЦВЕТОК»

Вырос высокий цветок на поляне,

*(Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их)*

Утром весенним раскрыл лепестки.

*(На вторую строчку развести пальчики)*

Всем лепесткам красоту и питанье

*(Ритмичное движение пальцами вместе-врозь)*

Дружно дают корешкам лепестки.

*(Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести)*

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Ходьба с коромыслом»**

*Исходное положение:* Ученическая ручка расположена между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под ручкой, а указательный и мизинец – на ней.

*Содержание упражнения:* Прикасаясь к поверхности стала средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло» (ручку), периодически меняя темп «ходьбы»

*Дозировка:* 3 – 4 раза.

**4 НЕДЕЛЯ**

**Упражнения для развития мелкой моторики кистей рук**

**«Насос»**

*Исходное положение:* зажать ученическую ручку в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая её часть возвышалась над кистью руки.

*Содержание упражнения:* Большим пальцем нажать на конец ученической ручки, которая чуть опустится, а другой снизу подтолкнуть её вверх и снова нажать на конец ручки большим пальцем. Двигающаяся вверх – вниз ручка похожа на работающий насос.

*Дозировка:* До 5 раз с расслаблением кисти руки.