***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 гимнастикаОфтальмологическая 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 гимнастикаОфтальмологическая 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 – внизПосмотреть 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 большогоСжимают 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 выходимДружною семьёй. | Движения в центр и обратно |
| Встанем в круг и по порядкуКаждый делает зарядку. | Дети стоят в кругу |
| Мама руки поднимает.Папа бодро приседает.Повороты вправо-влевоДелает мой братик Сева,Я и сам бегу трусцойИ 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 странуЯ 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 косолапыйИ 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-крылышкамиСчитаем пальчикомХлопки в ладошиПрыжки на местеШагаем на местеХлопки в ладошиМашем руками-крылышкамиСчитаем 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.