Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Березка»

 **Программа по воспитанию привычки к здоровому образу жизни через двигательную активность у детей дошкольного возраста**

**"Двигаясь, я расту и развиваюсь!»**

|  |
| --- |
| Разработчики программы:Ветрова О. В. – заведующаяИзюмова Е. А. – старший воспитательКочнева Л. И. – педагог – психологЧеканова Е. А. - воспитатель |

п. Пречистое, 2016

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| Пояснительная записка ……….……………………..……………….. | 3 |
| Содержание программы……………………………………………… | 8 |
| 1. Организация двигательного режима в ДОУ………………….
 | 8 |
| 1. Комплекс двигательных оздоровительных мероприятий (июнь - август)………………………………………………….
 |  |
| 1. Комплекс двигательных оздоровительных мероприятий (сентябрь – ноябрь)……………………………………………
 | 9 |
| Список литературы…………………………………………………… | 15 |
| Приложения…………………………………………………………… | 16 |

**Пояснительная записка**

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи по созданию благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

В наше время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, нарушениями осанки, излишним весом.  Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин  множество, но одна из них – малоподвижный образ жизни.

«Движение – это жизнь» – эти слова известны каждому человеку.

Что означает двигательная активность?

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течение дня.

Сущность и значимость двигательной активности для детей это развитие:

- нервной системы

- психики

- интеллекта

- физических качеств;

формирование:

- личностных качеств

- здоровья

- психолого-эмоционального состояния.

Существует факт, что двигательная активность полезна для организма человека, это бесспорно. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать  детей вести активный образ жизни. Двигательный режим включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Разработанная программа включает в себя комплекс двигательных оздоровительных мероприятий:

Точечный массаж.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Она, как правило, проводится в форме увлекательных и весёлых игр. Это помогает не только интересно организовать время ребёнка, но и принести пользу его здоровью. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний, позволяют организму малыша правильно развиваться, при помощи несложных упражнений улучшается кислородный обмен в организме ребёнка. Она очень полезна для здоровья. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика представляет собой занятия с ребенком, в ходе которых задействуются небо, губы, язык и мимические мышцы. Основная цель проведения занятий по артикуляционной гимнастике состоит в том, чтобы научить ребенка правильным движениям органов артикуляционного аппарата. Конечным итогом длительных занятий является правильное произношение звуков. Артикуляционная гимнастика играет большую роль в последующем овладении ребенком письменными навыками.

Зрительная гимнастика.

Целью проведения зрительной гимнастики является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;

для укрепления мышц глаз;

для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика представляет собой особый комплекс физических упражнений, которые выполняются сразу после пробуждения. Основной задачей утренней гимнастики является повышение общего жизненного тонуса и обеспечение тем самым незамедлительного включения в повседневную деятельность.

Главная цель утренней гимнастики – поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости. Чтобы достичь всего этого, к утренней гимнастике приступают в спокойном расположении духа, в не стесняющей движений одежде, в проветренном чистом помещении (зимой) или же на свежем воздухе (в теплую пору года). Очень важно соблюдать и правильный ритм дыхания: глубокий вдох делается через нос, а продолжительный выдох – через рот. Дыхание обязательно соизмеряется с выполняемым движением.

Подвижные игры.

**Подвижные игры** направлены на развитие физических способностей ребенка, укрепление его здоровья и развитие интеллекта. **Подвижные игры развивают** ловкость, точность, быстроту реакции, силу, выносливость, координацию движений, способность управлять своим телом.

Физкультминутки.

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).
Цель: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Корригирующая гимнастика.

Корригирующая гимнастика - самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться. Независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини - сюжет, задействовав только слуховые анализаторы можно отдохнуть и восстановить свои физические и психические силы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии.

Цель корригирующей гимнастики - способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

**Цель программы**: формировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Задачи:**

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального

функционирования всех органов и систем организма;

- всестороннее физическое совершенствование функций организма;

- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,

роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**Средства формирования**

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме

**Условия:**

Облегченная одежда детей;

Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;

Обеспечение психологической безопасности детей во время их проведения.

Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития.

**Материально – технические (пространственные) условия организации оздоровительных мероприятий детей дошкольного возраста:**

Музыкально – спортивный зал;

Уголок двигательной активности;

Спортивные площадки, оснащенные спортивным инвентарем, оборудованием;

Участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

**Технические средства обучения**

Музыкальный центр;

CD и аудио материал;

Интерактивное оборудование

**Наглядно – образный материал**

Таблицы

Иллюстрации и репродукции картин;

Наглядно - дидактический материал (картинки, пособия)

Игровые атрибуты для подвижных игр;

Картотеки - подвижных игр, упражнений на дыхание, утренней гимнастики и т.д.

**Организационные условия жизнедеятельности детей**

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

***совместной деятельности взрослого и детей***

***самостоятельной деятельности детей*.**

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде *непосредственно образовательной деятельности* (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов* (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

**Планируемые результаты освоения программы**

Снижение заболеваемости воспитанников.

Осознанное отношение к своему здоровью

**Мониторинг достижений планируемых результатов**

Ежемесячный контроль заболеваемости воспитанников

**Программа рассчитана** на 4 года обучения для детей дошкольного возраста 3 -7 лет.

#### Организация двигательного режима в ДОУ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации**  | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготов. к школе группа** |
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физкультминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями  | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика для глаз | 3 мин | 5 мин | 5 мин |  5 мин |
| Пальчиковая гимнастика | 5 мин | 7 мин | 7 мин | 7 мин |
| Корригирующая гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Артикуляционная гимнастика | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Релаксационная гимнастика | 7 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |

**II младшая группа (3 – 4 года)**

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта **кризиса трех лет**.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

**Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, фи­зические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
3. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости зака­ливания.
4. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Достижения ребенка (Что нас радует)**

* Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**Средний возраст (4 – 5 лет)**

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

**Задачи образовательной деятельности**

1. Укреплять здоровье, закаливать и развивать двигательную активность детей.
2. Воспитывать самостоятельность и развивать стремление к самоутверждению и самовыражению.
3. Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.

**Достижения ребенка (Что нас радует)**

* Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
* Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**Старшая группа (5 – 6 лет)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в  этот  период  жизни  начинают  формироваться новые  психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5 - 6лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год  ребенок  может  вырасти  на  7  -  10  см,  изменяются  пропорции  тела. Совершенствуются  движения,  двигательный  опыт  детей  расширяется, активно  развиваются  двигательные  способности.  Заметно  улучшается координация  и  устойчивость  равновесия,  столь  необходимые  при выполнении  большинства  движений.  При  этом  девочки  имеют  некоторое преимущество перед мальчиками. Происходят  большие  изменения  высшей  нервной  деятельности.

**Задачи образовательной деятельности**

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющие здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

**Достижения ребенка (Что нас радует)**

* Ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
* Имеет представление о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.
* Умеет выполнять дыхательную гимнастку гимнастику для глаз, физические упражнения, укрепляющие осанку, опорно-двигательный аппарат, утреннюю гимнастику.
* Проявляет интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям.

**Подготовительная группа (6 –7 лет)**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направления движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно – практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

**Задачи образовательной деятельности**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
3. Обогащать и укреплять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
4. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.

**Достижения ребенка (Что нас радует)**

* Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает как поддержать, укрепить и сохранить его.
* Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
* Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).
* Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.

**Содержание программы**

**для детей 3 - 4 лет**

**Содержание программы**

**для детей 3 - 4 года**

**Первый комплекс (июнь, июль, август)**

 **Июнь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №1 | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №2 |
| ***Подвижные игры:***«Наседка и цыплята» | ***Подвижные игры:***«Лягушки» |
| ***Упражнение на дыхание***«Качели» | ***Упражнение на дыхание***«Деревья на ветру» |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Дом и ворота» | ***Пальчиковая гимнастика***«Сказки»» |
| ***Гимнастика для глаз***«Бабочка»  | ***Гимнастика для глаз***«Мостик» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка №10 |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры:*** **«Шире шагай»** | ***Подвижные игры*** **«Солнышко и дождик»** |
| ***Упражнения на дыхание.***«Дровосек» | ***Упражнение на дыхание.***«Сердитый ежик» |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Комнатные растения» | ***Пальчиковая гимнастика******«Посуда»*** |
| ***Гимнастика для глаз.***«Ветер» | ***Гимнастика для глаз.***«Белка» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка №11 |

**Август**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры:***«Мыши и кот» | ***Подвижные игры***«Лохмытый пес» |
| ***Упражнение на дыхание***«Надуй шарик» | ***Упражнение на дыхание***«Гуси летят» |
| ***Пальчиковая гимнастика******«Стирка»*** | ***Пальчиковая гимнастика******«Этот пальчик»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Теремок» | ***Гимнастика для глаз***«Заяц» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка №11 |

**Второй комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры*** «Воробушки и кот» | .***Подвижные игры***«Огуречик» |
| ***Упражнение на дыхание***«Пушок» | ***Упражнение на дыхание***«Жук» |
| ***Пальчиковая гимнастика******«Овощи»»*** | ***Пальчиковая гимнастика******«Фруктовая лодочка»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Дождик» | ***Гимнастика для глаз***«Кошка» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка №1 |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя** ***Утренняя гимнастика.*** *Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры******«Найди свой цвет»*** | ***Подвижные игры***«Найди себе пару» |
| ***Физкультминутка*** | ***Физкультминутка*** |
| ***Упражнение на дыхание***«Листопад» | ***Упражнение на дыхание***«Петушок» |
| ***Пальчиковая гимнастика*** ***«Хлеб»*** | ***Пальчиковая гимнастика*** ***«Про грибы»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Кот» | ***Гимнастика для глаз***«Качели» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка № 2 |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.*** *Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры:******«Птички в гнездышках»*** | ***Подвижные игры******«Поезд»*** |
| ***Упражнение на дыхание***«Ворона» | ***Упражнение на дыхание***«Паровозик» |
| ***Пальчиковая гимнастика******«Осень»*** | ***Пальчиковая гимнастика*** ***«Засолим капусту»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Лучик» | ***Гимнастика для глаз***«Отдыхалочка» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка № 3 |

**Содержание программы**

**для детей 4-5 лет**

**Первый комплекс (июнь, июль, август)**

**Июнь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.******Комплекс №1*** | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №2 |
| ***Подвижные игры: «Курочки»***Цель: выполнять имитационные движения по сигналу воспитателя, звукоподражания голосу птиц.***« Раздувайся, пузырь»***Цель: выполнять разнообразные движения, образуя круг. | ***Подвижные игры******«Воробушки и кот»*** Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать. | ***Подвижные игры******«Шире шаг»******Цель:*** учить детей перешагивать несколько линий, делая широкие шаги, сохраняя равновесие. | ***Подвижные игры: « Мыши и кот»******Цель:*** развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. |
| ***Физкультминутка «Идем гулять», «Раз, два»******Цель:*** предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности. | ***Физкультминутка «По ровненькой дорожке», «Три медведя»******Цель:*** предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности. |
| ***Упражнения на дыхание.***«Качели», «Дерево на ветру»Цель: формирование дыхательного аппарата. | ***Упражнение на дыхание.***«Дровосек », «Сердитый еж»Цель: развитие правильного ритмичного дыхания и произношения звуков. |
| ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Часики», « Лопаточка»Цель:  развитие артикуляционной моторики. : | ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Варенье», Цель: Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки.Упражнение «Лошадка»Цель: развитие артикуляционного аппарата. |
| ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Машина», «Какая у кого песенка»Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. | ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Слова», «Утята »Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.  |
| ***Гимнастика для глаз.***Упражнение: «Веселая неделька», «Любопытная Варвара».Цель: укрепление мышц глаз. | ***Гимнастика для глаз.***«Бабочка», «Зарядка для глаз»Цель: укрепление мышц глаз. |
| ***Релаксационное упражнение.***«Озорные щечки», «Вибрация»Цель: снятия напряжения с мышц лица. | ***Релаксационное упражнение.***«Ленивая кошечка», «Задуй свечу».Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.««Задуй свечу».Цель: достичь релаксации через дыхательные техники. |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Комплекс №1,2. |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.******Комплекс №3*** | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №4 |
| ***Подвижные игры: « Птички в гнездышках»******Цель:*** упражнять в беге в разных направлениях с одновременным выполнением махов прямыми  руками. | ***Подвижные игры******«Лохматый пес»******Цель:*** Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. | ***Подвижные игры «Огуречик"******Цель:*** укрепить мышцы ног, формировать чувство ритма | ***Подвижные игры: «У медведя во бору»******Цель:*** Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить) |
| ***Физкультминутка «Кузнечики», «Это я».******Цель:*** предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности | ***Физкультминутка «Птички- невелички», « Мы - шоферы».******Цель:*** предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности |
| ***Упражнения на дыхание.***«Надуй шарик»Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. **«Листопад»**Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох. | ***Упражнение на дыхание.***«Гуси летят»Цель: укрепление физиологического дыхания«Пушок»Цель: формирование дыхательного аппарата. |
| ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Заборчик»Цель:  укреплять круговую мышцу рта, развивать умение удерживать губы в улыбке.Упражнение « Грибок»Цель: Вырабатывать подъём языка вверх, растягивая подъязычную связку (уздечку). | ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Дудочка»Цель: выработать движение губ вперед.Упражнение «орешки»Цель: развитие артикуляционной моторики. |
| ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Мышка и кошка», «Лодочка»Цель: переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики. | ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Игрушки»Цель: переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики. |
| ***Гимнастика для глаз.***Упражнение:Цель: улучшение аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях) | ***Гимнастика для глаз.***«»Цель: укрепление мышц глаз. |
| ***Релаксационное упражнение.***«Птички»Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи. | ***Релаксационное упражнение.***«Тишина»Цель: саморасслабление, снятие напряжения. |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка № |

**Август**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.******Комплекс №5*** | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №6 |
| ***Подвижные игры: « Скорее в круг»******Цель:*** учить **двигаться** по сигналу, развивать ловкость. | ***Подвижные игры******«Лошадки»******Цель:*** приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди. | ***Подвижные игры******«Найди свой цвет»******Цель:*** формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание. | ***Подвижные игры: «Куры в огороде»******Цель:*** развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, приседании и подлезании. |
| ***Физкультминутка «»Клен», «Зайка»******Цель:*** предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности | ***Физкультминутка «Все ребята дружно встали», «Будем прыгать и скакать»******Цель:*** предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности |
| ***Упражнения на дыхание.***«Жук»Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох. | ***Упражнение на дыхание.***«Ворона»Цель: развитие плавного, длительного выдоха.  |
| ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Маляр»Цель:  Отрабатывать движение языка вверх и его подвижность.Упражнение « Гармошка»Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку. | ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Иголочка»Цель: вырабатывать умение удерживать язык узким.Упражнение «Бульдог»Цель: тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений |
| ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «На качелях», «Грибы»Цель: переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики. | ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Ежик», «Умывание »Цель: переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики. |
| ***Гимнастика для глаз.***Упражнение «Мостик», «Стрекоза»Цел: укрепление мышц глаз | *Гимнастика для глаз.*«Ветер», «Белка»Цель: укрепление мышц глаз. |
| ***Релаксационное упражнение.***«Рот на замочке»Цель: напряжение мышц лица. | ***Релаксационное упражнение.***«Палуба»Цель: расслабление мышц ног |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка № |

 **(сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №1Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №2Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. |
| ***Подвижные игры:***«Мы веселые ребята»Цель: научить ходить и бегать врассыпную на ограниченной площади. Развивать быстроту, ловкость. | ***Подвижные игры: «***Жуки***»***Цель: развивать координацию движений, ориентацию движений | ***Подвижные игры:***«Акула и рыбки»Цель: развитие умения бегать в определенном направлении, ориентироваться в пространстве. | ***Подвижные игры:*** «Листок лети ко мне»Цель: развивать внимание, наблюдательность, упражнять в нахождении листьев по сходству. |
| ***Физкультминутка***«За грибами»Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. | ***Физкультминутка***«Часы»Цель: предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности |
| ***Упражнение на дыхание***«Воздушный шар» Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких. | ***Упражнение на дыхание***«Ветер»Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких. |
| ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Хоботок -улыбочка» Цель: укрепление круговой мышцы ртаУпражнение «Заборчик»Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. | ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Лопаточка» Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном состоянии.Упражнение «Иголка»Цель: выработать умение делать язык узким. |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Овощи», «Фрукты»Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук. | ***Пальчиковая гимнастика***«У оленя дом большой»Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук. |
| ***Гимнастика для глаз***«Маятник»Цель: для укрепления мышц глаз | ***Гимнастика для глаз***«Овощи- фрукты»Цель: для укрепления мышц глаз |
| ***Релаксационное упражнение***«Улыбка» Цель: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы. | ***Релаксационное упражнение***«Спящий котенок» Цель: расслабление мышц тела. |

Карточка №1 |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.******Комплекс №3.*** | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №4. |
| ***Подвижные игры: «Кто скорее до флажка»***Цель: развивать быстрый бег, ловкость. | ***Подвижные игры******«К названному дереву беги»***Цель: тренировать в быстром нахождении названного дерева, развивать быстрый бег. | ***Подвижные игры*** « Зайцы и волк»Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле | ***Подвижные игры:*** «Лиса в курятнике»Цель: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину. |
| ***Физкультминутка «Как живешь?»***Цель: предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности | ***Физкультминутка***  « У оленя дом большой»Цель: предупреждение и снятие утомления, повышение активного внимания и работоспособности. |
| ***Упражнения на дыхание.***«Подуй на одуванчик»Цель: улучшение функции внешнего дыхания ребенка. | ***Упражнение на дыхание.***«Мышка принюхивается»Цель: улучшение функции внешнего дыхания ребенка. |
| ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Качели»Цель:  вырабатывать умение быстро менять положение языка вверх-вниз.Упражнение « Маляр»Цель: отрабатывать движение языка вверх, растягивать подъязычную связку и его подвижность. | ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Лошадка»Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку и вырабатывать подъем языка вверх.Упражнение «Лошадка едет тихо»Цель: вырабатывать движение языка вверх. |
| ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Домашние животные», «Засолка капусты»Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук. | ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Профессии», « Дом и ворота»Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук. |
| ***Гимнастика для глаз.***«Далеко-близко»Цель: улучшение аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях) | ***Гимнастика для глаз.***« Желтый, красный»Цель: укрепление мышц глаз. |
| ***Релаксационное упражнение.***«Жарко-холодно»Цель: способствовать мышечному расслаблению всех частей тела, снятию напряжения после физических и эмоциональных нагрузок. | ***Релаксационное упражнение.***«Клякса»Цель: способствовать мышечному расслаблению всех частей тела, снятию напряжения после физических и эмоциональных нагрузок. |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка №2 |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №5. | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №6. |
| ***Подвижные игры:*** « Зайцы и волк»Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. | ***Подвижные игры******« Бездомный заяц»***Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. | ***Подвижные игры:*** | ***Подвижные игры:*** |
| ***Физкультминутка « У Маланьи»***Цель: Соотносить слово и выразительное движение рук, пальцев, мимики. | ***Физкультминутка « Ручку правую вперед»***Цель: Соотносить слово и выразительное движение рук, пальцев, мимики. |
| ***Упражнение на дыхание***«Эхо»Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе звуков, слогов, слов. | ***Упражнение на дыхание***«Аромат цветов»Цель: улучшить функцию внешнего дыхания.  |
| ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Чистим зубки»Цель:  выработать умение удерживать кончик языка за нижними и верхними зубами.Упражнение «У кого чище зубки»Цель: вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть языком. | ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Грибочек»Цель: вырабатывать подъём языка вверх, растягивая подъязычную связку (уздечку).Упражнение « Индюки болтают»Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части. |
| ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Тесто».Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук. | ***Пальчиковая гимнастика***Упражнение «Стирка». « Комнатные растения»Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук. |
| ***Гимнастика для глаз***«Вот стоит осенний лес»Цель: улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз | ***Гимнастика для глаз***«Снежинка»Цель: коррекция зрения |
| ***Релаксация***«Драка»Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления. | ***Релаксация***«Шалтай- болтай»Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка №3 |

**Содержание программы**

**для детей 5-6 лет**

**Первый комплекс (июнь, июль, август)**

 **Июнь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №1 | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №2 |
| ***Подвижные игры:***«Ловишки» | ***Подвижные игры:***«Парный бег» | ***Подвижные игры:***«Уголки» | ***Подвижные игры:***«Мышеловка»*.* |
| ***Физкультминутка***«Дождь» | ***Физкультминутка***«Вышли уточки на луг» |
| ***Упражнение на дыхание***«В лесу» | ***Упражнение на дыхание***«Лягушонок» |
| ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Окошко»  | ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Ниточка»  |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Цветы» | ***Пальчиковая гимнастика***«Насекомые» |
| ***Гимнастика для глаз***Комплекс №1  | ***Гимнастика для глаз***Комплекс №2 |
| ***Релаксационное упражнение***«Ленивая кошечка»  | ***Релаксационное упражнение***«Задуй свечу»  |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Комплекс №1 |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры:******«Мы веселые ребята»*** | ***Подвижные игры******«Гуси-лебеди»*** | ***Подвижные игры******«Сделай фигуру»*** | ***Подвижные игры:******«Караси и щука»*** |
| ***Физкультминутка******«Аист»*** | ***Физкультминутка******«Бабочка»*** |
| ***Упражнения на дыхание.***«Ветер» | ***Упражнение на дыхание.***«Ёжик» |
| ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Заборчик» | ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Трубочка» |
| ***Пальчиковая гимнастика******«Умывание»*** | ***Пальчиковая гимнастика******«Насекомые над лугом»*** |
| ***Гимнастика для глаз.***«Бабочка» | ***Гимнастика для глаз.***«Мостик» |
| ***Релаксационное упражнение.***«Озорные щечки» | ***Релаксационное упражнение.***«Летний денек» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка № 2 |

**Август**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры:******«Встречные перебежки»*** | ***Подвижные игры:******«Хитрая лиса»*** | ***Подвижные игры: «Пустое место»*** | ***Подвижные игры:******«Затейники»*** |
| ***Физкультминутка***«Разминка» | ***Физкультминутка******«Вместе по лесу идем»*** |
| ***Упражнение на дыхание***«Послушаем своё дыхание» | ***Упражнение на дыхание***«Воздушный шар» |
| ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Лопатка» | ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Иголочка» |
| ***Пальчиковая гимнастика******«Овощи»*** | ***Пальчиковая гимнастика******«Фрукты»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Лучик солнца» | ***Гимнастика для глаз***«Ветер» |
| ***Релаксация***«Злюка успокоилась» | ***Релаксация***«Лимон» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка 3  |

**Второй комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №1* | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.****Комплекс №2* |
| ***Подвижные игры******«Бездомный заяц»*** | ***Подвижные игры******«Удочка»*** | ***Подвижные игры******«Краски»*** | ***Подвижные игры******«С кочки на кочку»*** |
| ***Физкультминутка***«Головою три кивка» | ***Физкультминутка******«Урожай»*** |
| ***Упражнение на дыхание***«Воздушный шар поднимается вверх» | ***Упражнение на дыхание***«Ветер» |
| ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Маятник» | ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Качели» |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Грибы» | ***Пальчиковая гимнастика******«Осенняя одежда»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Огород» | ***Гимнастика для глаз***«Солнышко и тучки» |
| ***Релаксация***«Палуба» | ***Релаксация***«Слон» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка 4 |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя** ***Утренняя гимнастика.***Комплекс №1 | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс № 2 |
| ***Подвижные игры******Охотники и зайцы*** | ***Подвижные игры******Брось флажок*** | ***Подвижные игры******Попади в обруч*** | ***Подвижные игры******Сбей кеглю*** |
| ***Физкультминутка***«Улыбнись» | ***Физкультминутка******«Наши ручки»*** |
| ***Упражнение на дыхание***«Мыльные пузыри» | ***Упражнение на дыхание***«Насос» |
| ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Кошка лакает молоко» | ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Катушка» |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Осенний букет» | ***Пальчиковая гимнастика******«Осень, осень»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Дождик» | ***Гимнастика для глаз***«Ночь» |
| ***Релаксация***«Волшебный сон» | ***Релаксация***«Воздушные шарики» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка 5  |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.******«Делай, как мы»*** | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.******«На зарядку становись!»*** |
| ***Подвижные игры***«Кто летает?» | ***Подвижные игры******«Два мороза»*** | ***Подвижные игры******«Найди и промолчи»*** | ***Подвижные игры******«Стоп!»*** |
| ***Физкультминутка***«Давай, дружок» | ***Физкультминутка******«Мороз»*** |
| ***Упражнение на дыхание***«Подуем на плечо» | ***Упражнение на дыхание***«Лыжник» |
| ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Орешек» | ***Артикуляционная гимнастика***Упражнение «Молоточки» |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Мы во двор гулять пошли» | ***Пальчиковая гимнастика******«Пирожки»*** |
| ***Гимнастика для глаз***«Заяц» | ***Гимнастика для глаз***«Веселая неделька» |
| ***Релаксация***«Лентяи» | ***Релаксация***«Холодно – жарко» |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Карточка 6  |

**Содержание программы**

**для детей 6-7 лет**

**Первый комплекс (июнь, июль, август)**

 **Июнь**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №1 | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.***Комплекс №2 |
|  | «Горелки»Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость. | «Ловишки» (с ленточками)Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. |
| ***Физкультминутка***Физминутка – это “минутка” активного и здорового отдыха.Цель проведения - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка«Аист, аист, длинноногий» | ***Физкультминутка***«Я иду, и ты идешь— раз, два, три.»Основные задачи физминутки заключаются в:* снятии усталости и напряжения;
* внесении эмоционального заряда;
* совершенствовании общей моторики;
* выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
 |
| ***Упражнение на дыхание***«Послушаем свое дыхание»Цель:учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. | ***Упражнение на дыхание***«Дышим тихо, спокойно и плавно»Цель:учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. |
| ***Артикуляционная гимнастика***ЗАРЯДКА ДЛЯ ГУБ «Веселый пятачок»**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.к»,ЗАРЯДКА ДЛЯ ШЕИ И ЧЕЛЮСТИ**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. | ***Артикуляционная гимнастика***ЗАРЯДКА ДЛЯ ЯЗЫКА**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.УПРАЖНЕНИЯ НА ТРИ ВИДА ВЫДЫХАНИЯ**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. |
| ***Пальчиковая гимнастика***«Облака» | ***Пальчиковая гимнастика***«Апельсин» |
| ***Гимнастика для******глаз*** **I Комплекс****Задачи:****- способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования****предлагаемых упражнений;****- предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-****вегетативное) утомление у дошкольников, младших школьников.** | ***Гимнастика для глаз*****II Комплекс****Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников. |
| **Корригирующая гимнастика после сна:**Комплекс №1**Цель корригирующей гимнастики**: Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя****Комплекс утренней гимнастики 3****Цель:**формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней гимнастики в ДОУ. | **3-4 неделя****Комплекс утренней гимнастики 4****Цель утренней гимнастики:**        Создание бодрого, хорошего настроения;        Подготовка детского организма к различным видам деятельности. |
| Подвижные игры«Горелки»Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость. |  | ***Подвижные игры***«Ловишки» (с ленточками)Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. |
| ***Физкультминутка*****Цель проведения физкультминуток** – способствовать оздоровлению детей.Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.«Мы хлопаем в ладоши» | ***Физкультминутка***«Раз, два выше голова»1. *Основные задачи физкультминутки:*
2. 1) снять усталость и напряжение;         2) внести эмоциональный заряд;         3) совершенствовать общую моторику;         4) выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;         5) тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.
 |
| ***Упражнения на дыхание.***«Подыши одной ноздрей»Цель:учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. | ***Упражнение на дыхание.***«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)Цель:учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. |
| ***Артикуляционная гимнастика.*****Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.«Обезьянки». | ***Артикуляционная гимнастика.***Упражнение «Град» (массаж лица). |
| ***Пальчиковая гимнастика***(тема «Обитатели рек и озёр. Рыбы»)**Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.** | ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА(тема «Домашние животные и птицы, их детёныши»)**Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.** |
| ***Гимнастика для глаз.*****3 Комплекс****Задачи:****- способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования****предлагаемых упражнений;****- предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-****вегетативное) утомление у дошкольников, младших школьников.** | ***Гимнастика для глаз.*****4 Комплекс****Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников |
| **Корригирующая гимнастика после сна 2:**Цель корригирующей гимнастики.Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.**Упражнения для укрепления мышц спины****Упражнения для мышц брюшного пресса****Цель :** осознанное сохранение и укрепление здоровья опорно-двигательного аппарата и формирование основ здорового образа жизни. |

**август**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя*****Утренняя гимнастика.*** Комплекс 5Задачи, решаемые с помощью утренней гимнастики:1.Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)2.Увеличить тонус нервной системы3.Усилить работу основных системорганизма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других) | **3-4 неделя*****Утренняя гимнастика.*****Комплекс 6** (с кубиками)**Цель:** Способствовать укреплению здоровья и дружеских взаимоотношений между детьми. |
| ***Подвижные игры:***Игра «Постройся в круг»Задача: развить ловкость, слуховое и зрительное внимание, скорость реакции детей, тренировать их в порядковом счете предметов в пределах 5. | ***Подвижные игры:***– Игра «Попади на линию»Задача: тренировать детей в попадании мячом в определенное место с разного расстояния, развить Силу броска. |
| ***Физкультминутка*** **Цель физминутки** – активно изменить деятельность детей и взрослых,  и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка  и себя на продолжение занятий.«Буратино по утрам делает зарядку» | ***Физкультминутка*****\* \* \*****Цель проведения физкультминутки** – способствовать оздоровлению детей.Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.«Красная Шапочка по лесу идет.» |
| Упражнение на дыхание«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. | Упражнение на дыхание«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)Цель:учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких. |
| ***Артикуляционная гимнастика*****Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.«Ночной лес». | ***Артикуляционная гимнастика***Игры и упражнения на развитие артикуляции«Эхо». |
| Пальчиковая гимнастикаПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА(тема «Посуда. Бытовая техника»)**Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.** | Пальчиковая гимнастикаПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА(тема «Животные Севера»)**Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.** |
| ***Гимнастика для глаз*****IV Комплекс**Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. | ***Гимнастика для глаз*****V Комплекс****Цели зрительной гимнастики :**Зрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения. |
| **Корригирующая гимнастика после сна 3:****Упражнения в кроватке:**целью проведения корригирующей гимнастики является:формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания у детей младшего школьного возраста, а так же раннее выявление и профилактика развивающегося сколиоза и кифоза. |

 **Второй комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

***сентябрь***

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 неделяКомплекс утренней гимнастики № 7Цель утренней гимнастики**Утренняя гимнастика представляет собой особый комплекс физических упражнений, которые выполняются сразу после пробуждения.** Основной задачей утренней гимнастики является повышение общего жизненного тонуса и обеспечение тем самым незамедлительного включения в повседневную деятельность.  | 3-4 неделяКомплекс 8Задачи, решаемые с помощью утренней гимнастики:1.Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)2.Увеличить тонус нервной системы3.Усилить работу основных системорганизма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других) |
| *Подвижные игры* **П. и. «Тише едешь – дальше будешь».**Цель – развивать быстроту реакции. | *Подвижные игры*«МЫШЕЛОВКАЦель: ЗакреплятьУмение детей бегать вОграниченном пространстве,не сталкиваясь.Развивать ловкость, быстроту реакции,Умение действовать по сигналу |
| *Физкультминутка*1.«Пробежка» Цель: активизация двигательной активности.Взрослый читает стихотворение (когда ребенок запомнит, может и он рассказывать) и надо просто выполнить задание. | *Физкультминутка*2. «Спортсмен» Цель: развитие согласованности и координации движений.Следуя тексту, дети имитируют движения, которые совершают спортсмены.3.«Стойкий оловянный солдатик»  Цель: развитие внимания, выдержки, согласованности действий. |
| *Упражнение на дыхание*«Ветер» (очистительное, полное дыхание)Цель:учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. | *Упражнение на дыхание*«Поиграем животиками»Цель: формирование диафрагмального дыхания. |
| *Артикуляционная гимнастика*Игры на четкое проговаривание согласных звуков«Поезд с арбузами».**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. | *Артикуляционная гимнастика*«Ходьба».**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. |
| *Пальчиковая гимнастика*(тема «Посуда. Бытовая техника»)**Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.** | *Пальчиковая гимнастика*(тема «Неделя народного творчества. Русские народные игрушки»)**Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.** |
| *Гимнастика для глаз*Цели зрительной гимнастики Зрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения.**7 Комплекс** | *Гимнастика для глаз***Комплекс 8**Цели зрительной гимнастики:Зрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения. |
| Корригирующая гимнастика после сна 4Цель вводной части - повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. |

 октябрь

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 неделя *Утренняя гимнастика.* Комплекс 9Задачи, решаемые с помощью утренней гимнастики:1.Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)2.Увеличить тонус нервной системы3.Усилить работу основных систем | 3-4 неделя*Утренняя гимнастика.*Комплекс № 10Общая цель гимнастики – избирательно влиять на группы мышц (или суставов), оказывать укрепляющее действие на организм в целом и его конкретные отделы. |
| *Подвижные игры***П. и. « Иголочка, ниточка, узелок»**Цель – научить ходить и бегать, меняя направление, в колонне по одному, играть дружно.  | *Подвижные игры***П. и. «Платок»**Цель – развивать быстроту и ловкость.МЫ ВЕСЕЛЫЕРЕБЯТАЦель. Закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу. |
| *Физкультминутка* «Мартышки»Цель: активизация двигательной активности.Мы - веселые мартышки,Мы играем громко слишком.Все ногами топаем,Все руками хлопаем,Надуваем щечки,Скачем на носочках.Дружно прыгнем к потолку,Пальчик поднесем к вискуИ друг другу дажеЯзычки покажем!Шире рот откроем ,Гримасы все состроим.Как скажу я слово три,Все с гримасами замри.Раз, два, три!(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении) | *Физкультминутка*Цель: активизация двигательной активности.«Если нравится тебе»(Логопед поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения).Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!».Если нравится тебе, то и другим ты покажи. |
| *Упражнение на дыхание*«Узнай по запаху»Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния. | *Упражнение на дыхание*«Носик и ротик поучим дышать»Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания. |
| *Артикуляционная гимнастика*«Ходьба».**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. | *Артикуляционная гимнастика*«Зоопарк».**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. |
| *Пальчиковая гимнастика*(тема «Животные жарких стран»)**Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.***\*\*\** | *Пальчиковая гимнастика**Тема: Наше тело. Органы артикуляции. Гигиена.***Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.**«Весёлый человечек.»Я – веселый человечек,Я гуляю и пою.Я – веселый человечек,Очень я играть люблю. *Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.*Разотру ладошки сильно, *Растирают ладони.*Каждый пальчик покручу,Поздороваюсь с ним сильноИ вытягивать начну. *Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.*Руки я затем помою, *Потирают ладони.*Пальчик к пальчику сложу,На замочек их закроюИ тепло поберегу. *Складывают пальцы в замок.* |
| **Комплекс гимнастики для глаз9****Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.**Задачи:**-предупреждение утомления,-укрепление глазных мышц- снятие напряжения.- общее оздоровление зрительного аппарата. | *Гимнастика для глаз***Комплекс 10**Цели зрительной гимнастики Зрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения. |
| Корригирующая гимнастика после сна 5:**Цель корригирующей гимнастики.**Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 неделя*Утренняя гимнастика.**I часть.**II часть – фитбол.*  | 3-4 неделя*Утренняя гимнастика.**I часть.**II часть – фитбол.*  |
| *Подвижные игры*БЫСТРОВОЗЬМИ-БЫСТРОПОЛОЖИЦель.Совершенствоватьнавыкидетейбегавбыстромтемпе,развиватьловкость. | *Подвижные игры*ПУСТОЕМЕСТОЦель.Совершенствоватьнавыкидетейбыстрореагироватьнасигнал,развиватьмаксимальныйтемпбега. |
| *Физкультминутка*1.«Пробежка» Цель: активизация двигательной активности. | *Физкультминутка*«Спортсмен» Цель: развитие согласованности и координации движений. |
| *Упражнение на дыхание*« Загони мяч в ворота»Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера | *Упражнение на дыхание*«Погудим»Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха. |
| *Артикуляционная гимнастика***Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.«Хоровод». | *Артикуляционная гимнастика*«Сгибание и разгибание туловища».**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. |
| *Пальчиковая гимнастика*(тема «Россия – наша Родина»)Цель: Развитие тонких движений пальцев рук. | *Пальчиковая гимнастика*(тема «Библиотека»)Сказки.Цель: Развитие тонких движений пальцев рук. |
| *Гимнастика для глаз*Цели зрительной гимнастики в детских дошкольных учрежденияхЗрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения. **Комплекс 11** | *Гимнастика для глаз*Цели зрительной гимнастики в детских дошкольных учрежденияхЗрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения.**Комплекс 12** |
| Корригирующая гимнастика после сна: «Ветерок» **Цель корригирующей гимнастики**: Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. |

Список использованной литературы:

1. Анищенкова Е. С. "Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников"

2.Бондин В. И. Концептуальные основы валеологического образования//Валеология. 1997, № 1.

3. Селиверстов В. И. современные приоритетные направления развития коррекционно – педагогической работы в дошкольном образовании// Дошкольное воспитание. 1997, №12.

4. Сергеев И. Профилактика плоскостопия// Дошкольное воспитание. 1985, №6.

5. Стеркина Р. Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения//Дошкольное воспитание. 1996, №6.

6. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994.

7. Пожиленко Е. А. "Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей..." 2006

6. Интернет – ресурсы

Приложение

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

**2. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

 2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П.

**4. «Ноги выше»**

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

**5. «Качели»**

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

**6. «Пружинка и приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

**7. Прыжки «Звездочка»**

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

**8. «Дыши ровно»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки через стороны вверх, вдох

 2. И.П.

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж «Зарядка»**

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с цветными лентами**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Повороты головы»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. плавный поворот головы вправо (влево)

2. И.П. 8 – 10 раз

**2. «Ленту вверх»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, переложить ленту

3. руки в стороны

4. И.П. 8 – 10 раз

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой впереди

В.1. поворот вправо (влево), отвести руки в сторону

2. И.П. 8 – 10 раз

**4. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой внизу

В.1. поднять руки вверх

2. наклон вправо (влево)

3. руки вверх

4. И.П. по 4 – 5 раз в каждую сторону

**5. «Потянись»**

И.П. сидя на пятках, руки с лентой внизу

В.1. встать на колени, поднять прямые руки вверх

2. И.П. 8 – 10 раз

**6. «Подними ноги»**

И.П. лежа на спине, прямые руки с лентой за головой.

В.1. поднять прямые ноги, коснуться их руками

2. И.П. 8 – 10 раз

**7. «Вертушка»**

И.П. лежа на животе, руки с лентой вытянуты вперед

В.1. повернуться вправо (влево), лечь на спину

2. И.П. 8 – 10 раз

**8. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, руки с лентой внизу

В.1. присесть, вытянуть руки вперед

2. И.П. 8 – 10 раз

**9. Прыжки «Звездочка »**

И.П. О.С. руки внизу.

В.1. ноги врозь, руки в стороны 20 – 30 прыжков 2 раза

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж «Зарядка»**

**Корригирующая гимнастика после сна**

**Карточка №1. Сентябрь.**

 Упражнения в кроватке:

 1. «Велосипед» - И. п: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

 2. «Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)

 3. «Массаж рук» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палей (6 раз)

 Упражнения на коврике:

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)

 Я прошу подняться вас – это раз,

 Повернулась голова – это два.

 Руки вниз, вперед смотри – это три.

 Руки в стороны – четыре,

 С силой их к плечам прижать – пять.

 Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

 2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р… », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

 3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

**Релаксационные упражнения**

***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

***“Улыбка”***

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**Физкультминутки**

**Аист**
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

**Зайка**
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упади, упади,
Полежи и отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к ёлочке беги
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

**Упражнения на дыхание**

 **«Ветер и листья»**

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

**«Пузырь»**

Несколько детей стоят наклонив головы вниз, взявшись за руки. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». По сигналу педагога: «Пузырь лопнул!» Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с... или ш-ш-ш..., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается.)

**Артикуляционная гимнастика**

**«Хоботок».**

Цель. Развивать подвижность губ. Губы плотно сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед как можно дальше. Удерживать губы в таком положении следует 10 секунд.

**«Чашечка»**

Цель. Упражнять в умении удерживать широкий язык в верхнем положении. Рот широко раскрыть, широкий кончик языка поднять, подтянуть его к верхним зубам (но не касаться их), боковые края языка прикасаются к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении на счет от 1 до 10. Выполнять 3-4 раза.

**Пальчиковая гимнастика**

**«**Апельсин»

Мы делили апельсин!

(Кулачок- «апельсин» перед собой.)

Много нас,

(Левая рука растопырена — это «мы».)

А он один.

(Взгляд переводим на кулачок.)

Эта долька для котят,

(Отгибаем один пальчик.)

Эта долька для утят,

(Отгибаем другой пальчик.)

Эта долька для ужа,

(Отгибаем третий пальчик.)

Эта долька для чижа,

(Отгибаем четвертый пальчик.)

Эта долька для бобра,

(Отгибаем пятый пальчик.)

А для волка кожура!

(Встряхиваем кистью с расслабленными пальцами, словно кожурой.)

Разозлился волк — беда,

Разбегайтесь кто куда!

(Руки прячем за спину.)

**«Облака»**

Облака, как паруса,

(Изобразить треугольник указательными пальцами.)

Мчит их ветер, гонит,

(Резко выдвинуть вперед одну руку, потом другую.)

Если много облаков —

(Руку выставить перед собой, все пальцы раздвинуты.)

Будет точно дождик.

(Постукивание указательным пальцем одной руки по ладони другой.)

Ну а если облака,

Как перо жар-птицы,

(Правую руку поднять вверх, пальцы раздвинуть.)

Будет солнышко с утра,

(Обе руки вверх, раздвинуть пальцы, развести руки в стороны.)

Защебечут птицы.

(Изобразить руками крылья.)

А столкнутся лоб об лоб —

(Кулак ударить о кулак.)

В тучу превратятся,

(Изобразить в воздухе большой круг.)

И тогда грохочет гром —

(Хлопки в ладоши.)

Это тучи злятся.

(Кулаки сжать, руки выставить перед собой.)

 **Гимнастика для глаз**

**«Пчела — оса»**

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

          **«Маятник»**

Голова зафиксирована. Переводим глаза слева на право.

**Подвижные игры**

1. **«Пустое место»**. Ребята встают в круг, лицом к середине. Один водящий выходит за круг, а остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из круга и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается возможно скорее обежать круг и встать на пустое место, покинутое осаленным. Не успевший занять пустое место становится водящим, а игра начинается снова.

Обегая круг, нельзя хвататься руками за платье стоящих в кругу, при встрече бегущие должны держаться правой стороны. Нельзя вторично салить одного и того же ребенка; во избежание этого бегавшие, возвратясь в круг, стоят, заложив руки за спину. Водящий, которому пришлось обегать круг (водить) 2–3 раза, больше не водит, его сменяет стоящий от него справа или слева.

2. **«Удочка»**. Дети образуют круг на расстоянии разведенных в стороны рук. Взрослый встает в центр круга. У него в руках «удочка» – шнур с привязанным к концу мешочком с песком. Он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно наблюдают за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен коснуться ног). Тот, кого «удочка» заденет по ногам, проигрывает и отходит в сторону, пока не останутся 2–3 ребенка.

3. **«Самолет»**. Каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангары  располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно «планировать»: наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангары.

Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бегут на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослого. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз

4. «**Пятнашки с домами»**. Один из детей назначается салкой и становится посреди площадки, комнаты. Остальные дети размещаются по домам. В зависимости от размера помещения таких домов может быть о или несколько. Салка не быстро, отчетливо произносит: «Один, два, три! Все скорей беги, Я – салка!» Тем временем дети должны выбежать своих домов и разбежаться по площадке, словами: «Не боимся салки мы» – дети бег; и увертываются от салки, укрываясь от него своих домах. Салка стремится осалить кого-нибудь, т. е. слегка ударить или просто дотронуться рукой. Осаленный становится новым салкой, поднимает руку, кричит: «Я – салка» – и бросается ловить остальных. Определенного конца игра не имеет.

Новому салке не разрешается салить того, кем он был только что осален. Салка не имеет права салить тех, кто находится в доме.

5. **«Ловишка с мячом»**. Дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка проделывает подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения. По сигналу взрослого: «Беги из круга!» – дети бегут врассыпную. Задача: ловишка быстро берет  мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих. Затем по сигналу взрослого: «Один, два, три, в круг скорей беги!» — дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается.

6. **«Голуби и ястреб»**. На одном конце площадки обозначается голубятня, в которой помещаются голуби, на другом — дом ястреба. Хозяин выпускает голубей из голубятни сигналом «Кыш!», и голуби начинают летать по площадке. На возглас: «Ястреб летит!» -ястреб вылетает из своего гнезда, ловит голубей и ведет в свой дом. Подвижная игра кончается, когда ястреб переловит всех голубей. Тогда выбирается новый ястреб, и игра продолжается. Голуби и ястреб вылетают по определенным сигналам. Новый ястреб выбирается из числа непойманных голубей. Голуби не имеют права спасаться в доме.

7. **«Птицы и кукушка».** Все играющие изображают птиц и имеют по отдельно очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: «Кыш, полетели!» – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу  ведущего: «Домой!» все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

8. **«Болото»**. Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – «замочил» ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.