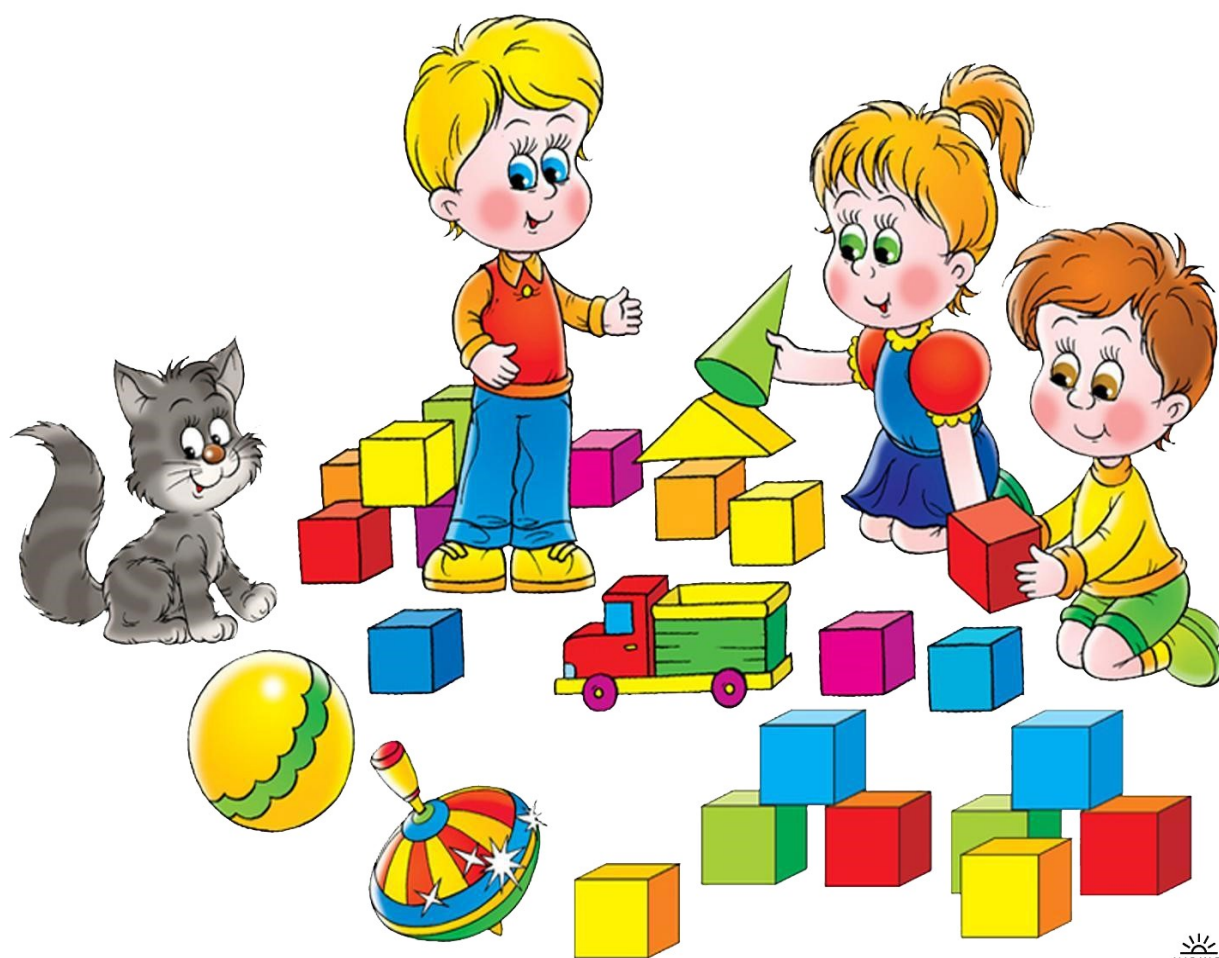


# Картотека здоровьесберегающие технологии младший дошкольный возраст.



**Карточка здоровьесберегающих технологий  
младший дошкольный возраст.**

**Сентябрь 1-2 неделя**

**1 половина дня**

**Минута вхождения в день**

**№ 1. «Золотая осень»**

**Солнце светит высоко,** (*дети поднимают руки вверх*)

**И теплеют лица.** (*поглаживают лица ладонями*)

**Нам с тобою хорошо,** (*улыбаются*)

**Дома не сидится.** (*выполняют ходьбу на месте*)

**Мы пойдем с тобой гулять,**

**Будем листья собирать.** (*имитация собирания листьев*)

**Соберем большой букет** (*изображает большой букет, разведя руки перед собой*)

**И увидим сами,**

**Сколько красок раздает**

**Осень золотая.** (*разводят руки над головой*)

**Гимнастика для глаз**

**№1. «Поможем глазкам».**

Проводится для улучшения работы головного мозга.

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.
2. Погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
3. Медленно приблизить правую руку к носу, затем удалить. Повторить 10 раз.

**Пальчиковая гимнастика**

**№ 1. «Друзья»**

Дружат в нашей группе, девочки и мальчики.

Подружились вместе маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять, мы закончили считать.

**№2 «Братцы»**

Этот пальчик хочет спать, *показывают поочередно пальцы*

Этот пальчик прыг в кровать, *начиная с указательного, загибая их*

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Тише пальчик, не шуми, *стучат по большому пальцу*

Ты братишек не буди.

Встали братики «Ура»! *пальцы выпрямляют и сгибают -*

В детский сад идти пора. *разгибают*

## ***Кинезиологическая гимнастика***

### **№1. Упражнение с пальчиками "Ожерелье" -**

"Каждый пальчик разотру,  
Поздоровуюсь со всеми,  
Никого не пропущу"

*Поочередно соединять большой палец с остальными пальцами (от указательного до мизинца и наоборот). Сначала упражнение выполняется одной рукой, затем двумя.*

## ***Физминутка***

### **№1. Наши красные цветки.**

Наши красные цветки  
Распускают лепестки  
*(Плавно поднимаем руки вверх.)*

Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колыхет.  
*(Качание руками влево-вправо.)*

Наши красные цветки  
Закрывают лепестки,  
*(Присели, спрятались.)*  
Головой качают,  
*(движения головой влево - вправо.)*  
Тихо засыпают.

## ***2 половина дня***

### ***Бодрящая гимнастика***

#### **Комплекс № 1 «Кто спит в постели сладко?»**

Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!  
Носом глубоко дышите,  
Спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3- держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

#### **№1.**

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба по полу без покрытия.

3. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

### ***Дыхательные упражнения***

**№1.**

И.п.: стоя руки вниз. Сделать глубокий вдох, на выдох: подуть на одуванчик («фу- фу-фу»)

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка» (Д-3 раза).

### ***Артикуляционная гимнастика***

**№ 1.** «Улыбка», «Колечко».

### ***Массаж***

**№1. Предотвращающий простудные заболевания**

Педагог:

*Тили-тили-тили-бом! Приставить ладони козырьком ко лбу и сбил сосну Зайчишка лбом! энергично разводить их в стороны и сводить вместе.*

*Жалко мне Зайчишку, Кулачком проводить по крыльям носа*

*Носит Зайка шишку. от переносицы к щекам.*

*Поскорее сбегай в лес, Раздвинуть указательный и средний*

*Сделай Заиньке компресс. пальцы, остальные сжать в кулак.*

### ***Релаксация***

**№ 1. «Воздушные шарики»**

**Цель:** Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем.

Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

**Сентябрь 3-4 неделя**  
**1 половина дня**  
**Минута вхождения в день**

**№ 2. «Друг»**

Собрались все дети в круг,  
Я – твой друг и ты – мой друг.  
Вместе за руки возьмемся  
И друг другу улыбнемся!  
Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой

**Гимнастика для глаз**

**№2. «Пчела»**

У воспитателя в руках изображение пчелы на папочке. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

**Пальчиковая гимнастика**

**№ 3. «Апельсин»**

Мы делили апельсин. *(Дети показывают апельсин - пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)*

Много нас, а он один. *(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)*

Эта долька - для ежа, *(Ладони сжаты в кулак. Начиная с*

Эта долька — для стрижа, *большого пальца, дети начинают,*

Эта долька — для утят кулаки, *раскрывать на каждую фразу палец)*

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра

А для волка... кожура.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто куда! *(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

**Кинезиологическая гимнастика**

**№ 2. Упражнение "Блины".**

*Ладони поочередно поворачиваем так, чтобы одна ладошка была повернута к себе, а вторая от себя.*

"Мы печем, печем блины.

Очень вкусные они.

Встанем мы сегодня рано

И едим их со сметаной".

## ***Физминутка***

### **№2. Вот так яблоко!**

Вот так яблоко! *(Встали.)*

Оно - *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

Руку протяните, *(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите. *(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать, *(Капаем сверху руками.)*

Трудно яблоко достать. *(Подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну *(Подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву! *(Хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко! *(Встали.)*

Оно- *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

## ***2 половина дня***

### ***Бодрящая гимнастика***

#### **Комплекс № 2**

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п. - лёжа; Вып.: 1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п. - лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

#### **№2.**

Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

### ***Дыхательные упражнения***

#### **№2.**

«Часики». И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Вып.: размахивать прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (Д-10 раз).

«Трубач». И.п. - сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Вып.: медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф» (Д-4-5 раз).

### ***Артикуляционная гимнастика***

№2 «Дудочка», «Слоник».

## *Массаж*

№2. Массаж: грудной области (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».
2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками посередине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».
3. «Машина завелась» — нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

## *Релаксация*

№ 2. «Дудочка»

**Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.**

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

## **Октябрь 1-2 неделя**

### **1 половина дня**

#### **Минута вхождения в день**

##### **№ 3. «Колокольчик»**

*Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Дети, называя имя соседа в ласковой форме, передают друг другу колокольчик. Например:*

– Здравствуй, Настенька! Дин-дон-дон!

– Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон!

*И так далее, пока колокольчик не обойдет весь круг.*

#### **Гимнастика для глаз**

##### **№ 3. «Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло.

*Посмотреть вправо-влево, вверх-вниз.*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

*Закрывать глаза ладонями.*

Солнце на небе всю засияло.

*Поморгать.*

#### **Пальчиковая гимнастика**

##### **№4. «Две лягушки»**

Две лягушки хохотушки

Прыгали, скакали.

Лапкой хлоп, другою хлоп.

Щёки раздували.

Увидали комара,

Закричали: КВА – КВА – КВА.

Улетел комар, как ветер.

Хорошо пожить на свете!

#### **Кинезиологическая гимнастика**

##### **№ 3. Упражнение "Массаж ушных раковин".**

"Уши сильно разотрем,

и погладим, и потрем. "

*Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.*



## **Физминутка**

### **№3. Рыжие клены**

Все клёны стали рыжие, *(Руки подняли вверх, покачали руками.)*

И ни один не дразнится. *(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)*

Раз всё равно все рыжие, *(Руки подняли вверх.)*

Кому, какая разница? *(Покачали руками.)*

## **2 половина дня**

### **Бодрящая гимнастика**

#### **Комплекс № 3**

##### **1. «Рыбка»**

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Вып.: 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.: 1-одновременно поднять прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

#### **№3.**

Ходьба по кругу босиком. Ходьба по шипованой поверхности. Прыжки на двух ногах.

### ***Дыхательные упражнения***

#### **№ 3.**

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по бёдрам и. выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

### ***Артикуляционная гимнастика***

#### **№3 «Футбол»**

### ***Массаж***

#### **№3. «Мышка». Массаж кистей рук**

Педагог:

Мышка маленькая в норке *Поскрести ногтями по коленям*

Тихо грызла хлеба корку.

«Хрум, хрум!» - *Сжимать пальцы в кулачки и*

Что за шум? *разжимать их.*

Это мышка в норке *Потереть ладони друг о друга.*

Хлебные ест корки. *массировать точки, находящиеся перед*

## ***Релаксация***

### **№ 3. “Дерево”**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

## **Октябрь 3-4 неделя**

### **1 половина дня**

### ***Минута вхождения в день***

#### **№ 4. «Доброе утро»**

Доброе утро, глазки!

Вы проснулись?

*Потереть глазки, сделать из пальчиков бинокль и посмотреть друг на друга.*

Доброе утро, ушки!

Вы проснулись?

*Погладить ушки, приложить ладошки за ушками (изобразить уши слона).*

Доброе утро, ручки!

Вы проснулись?

*Погладить рука об руку, похлопать в ладоши.*

Доброе утро, ножки!

Вы проснулись?

*Погладить ножки, встать на коленки, руки – в упоре перед собой и постучать носочками по ковру.*

Доброе утро, дети!

Мы проснулись!

*Поднять руки вверх!*

## ***Гимнастика для глаз***

#### **№ 4. "Прогулка в лесу"**

Мы отправились гулять. *Шагают на месте*

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

Слева ель растет - старушка, *смотрят вправо*

Справа сосенки - подружки. *смотрят влево*

Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево - вправо, вверх - вниз.*

## ***Пальчиковая гимнастика***

### **№5. «Капуста»**

Мы капусту крошим,  
Мы морковку трём,  
Мы капусту солим,  
Мы капусту мнём.

*Выполняем действия руками в соответствии с текстом.*

### **№6.«Маляры»**

Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

Маляры приходят в дом,  
Будут красить стены в нем.

## ***Кинезиологическая гимнастика***

### **№ 4. Упражнение "Кивки"**

"Покиваем головой,  
Чтобы был в душе покой"

*Опускаем подбородок как можно ниже. Медленные наклоны головы к плечам и "кивающие" движения вперед-назад.*

## ***Физминутка***

### **№4. Ветер**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.

*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

## **2 половина дня**

### ***Бодрящая гимнастика***

#### **Комплекс № 4**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1- согнуть ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)
2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2- поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

### ***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№4.** Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

### ***Дыхательные упражнения***

№4. «Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

### ***Артикуляционная гимнастика***

№4. «Шарики».

### ***Массаж***

№4.

1. Быстро потереть ладони друг о друга – 5 раз.
2. Быстро потереть разогретыми, тёплыми пальцами щёки вверх-вниз – 5 раз.
3. Постучать частой барабанной дробью по макушке головы – 5 раз.
4. Сжать руку и погладить внутреннюю и внешнюю сторону предплечья – 3 раза.
5. Постучать пяткой об пол 10 раз.

### ***Релаксация***

№ 4. «Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

### ***Ноябрь 1-2 неделя***

#### ***1 половина дня***

#### ***Минута вхождения в день***

№ 5. Дружба начинается с улыбки

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

### ***Гимнастика для глаз***

№5. Комплекс. «Белка»

Белка дятла поджидала,

*Дети резко перемещают взгляд вправо-влево.*

Гостя вкусно угощала:

- Ну-ка, дятел, посмотри -

*Перемещают взгляд вверх-вниз.*

Вот орехи: раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой

*Помигивают.*

И пошел играть в горелки.

*Закрывают глаза и поглаживают веки указательными пальцами.*

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№7. Мебель**

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал -

Десять пальчиков зажал!

*Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.*

*Поднимают зажатые кулачки вверх.*

#### **Посуда**

Девочка Иринка порядок наводила.

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!»

*Показывают большой палец.*

*Поочередно соединяют большой палец с остальными.*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 5. Упражнение "Вырасти большой".**

"Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей"

*Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох).*

### ***Физминутка***

#### **№5. Колобок**

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

*(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо)*

Доставала из печи

*(Руки вверх, в стороны, вниз.)*

Ни пирог, ни калачи,

*(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны)*

Как поставила на стол,

*(Приседания)*

Он от бабушки с дедушкой ушел.

*(Прыжки)*

Кто же бегают без ног?

*(Хлопки в ладоши)*

Это желтый КОЛОБОК!

**2 половина дня**  
***Бодрящая гимнастика***

№ 5

1. И.п.: лёжа на кровати, на спине, руки вдоль туловища. Вып.: одновременное сгибание пальцев ног с разведением стоп. (Д-8 раз)
2. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, руки на пояс. Вып.: одновременное приподнимание пяток. (Д-8 раз)

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику  
плоскостопия, на осанку***

№5. Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с продвижением.

***Дыхательные упражнения***

№ 5. «Регулировщик».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

***Артикуляционная гимнастика***

***Массаж***

№5. **Мальчик-пальчик, где ты был?**

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

*(Массаж пальцев. Сначала открыть выход меридианов - нажать на ногти пальцев сбоку. Затем мягко поглаживать подушечки пальцев)*

***Релаксация***

№ 5. «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

**Ноябрь 3-4 неделя**  
**1 половина дня**  
***Минута вхождения в день***

#### **№ 6. «Вместе с солнышком встаем»**

Вместе с солнышком встаем,

*(дети вытягивают руки вверх)*

Вместе с птицами поем.

*(машут руками - крыльями)*

С добрым утром, ясным днем,

Вот как дружно мы живем.

*(выставляют правую руку вперед, затем левую, берутся за руки и подкачивают вперед- назад сцепленными руками)*

### ***Гимнастика для глаз***

#### **№6. «Карусель»**

Вращение глазами. Выполняем медленное вращение глаз по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки. Вращение в каждую сторону повторить 3–5 раз. Закончив, можно поморгать и отдохнуть с закрытыми глазами.

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№9. «Белочка».**

Пальцы сжать в кулачок. *Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.*

Сидит белочка в тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстокожему,

Заиньке усатому.

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 6. Упражнение "Уточка".**

"На своих коротких ножках

Ходят утки по дорожкам,

В перевалочку похаживают,

Куцым хвостиком помахивают.

Утка плавать мастерица,

Доберется до водицы,

Ловко лапками гребет,

По воде она плывет".

*Выполняем движения, которые соответствуют словам.*

### ***Физминутка***

#### **№6. Черный кот**

Черной ночью черный кот *(Дети ритмично шагают под первые три строчки.)*

Прыгнул в черный дымоход. *(На последнем слове строки — хлопок.)*

В дымоходе — чернота. (*Разводят руки в стороны и изображают удивление*)  
Отыщи-ка там кота.

(Е. Измайлов)

## **2 половина дня** ***Бодрящая гимнастика***

№ 6. «Колобок».

И.п. лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

## ***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№6. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.

Ходьба по полу без покрытия.

## ***Дыхательные упражнения***

№ 6. «КРЫЛЬЯ»

Крылья вместо рук у нас,

Так летим – мы высший класс.

*И.п. – ноги слегка расставлены.*

*1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);*

*2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).*

## ***Артикуляционная гимнастика***

№ 6. «Самолёт»

### ***Массаж***

№6. **Эй, ребята, все ко мне.**

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру - массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

### ***Релаксация***

№ 6. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.



**Декабрь 1-2 неделя**  
**1 половина дня**  
**Минута вхождения в день**

**№ 7. «Мы - два друга»**

*Дети становятся парами друг к другу лицом.*

Я подрос и ты подрос,

*(поднимают правую руку вверх, затем левую)*

У меня нос и у тебя нос.

*(касаются пальчиками своего носа, затем носа соседа)*

У меня щёчки гладкие

*(поглаживают свои щечки)*

И у тебя щечки гладкие.

*(поглаживают щечки соседа)*

У меня губки сладкие.

*(касаются пальцами своих губ)*

у тебя губки сладкие.

*(касаются пальцами губ соседа)*

Мы - два друга, любим друг друга.

*(обнимают друг друга)*

**Гимнастика для глаз**

**№7. Карандаш.**

Хорошо тренирует глазные мышцы перенесение взгляда с ближнего предмета на дальний. Берем карандаш и держим его на вытянутой руке на уровне глаз.

Медленно приближаем карандаш к глазам, не опуская и не поднимая, до тех пор, пока он четко виден. Теперь поднимаем глаза и смотрим вдаль.

**Пальчиковая гимнастика**

**№11. «Шарик»**

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг он лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

*Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. Дуют на них, пальцы принимают форму шара. Воздух «выходит», пальчики в и.п.*

**№12. Замок**

Пальцы сплетем и замок мы получим.

Повторим еще, и получится лучше.

*Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.*

**Кинезиологическая гимнастика**

## **№ 7. «ВЕТЕР»**

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

*И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.*

*1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;*

*2 – задержать дыхание на 3-4 сек;*

*3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.*

## ***Физминутка***

### **№7. Белоснежное серебро**

Солнце землю греет слабо, (*Руки вверх и вниз*)

По ночам трещит мороз, (*Руки на пояс, наклоны в стороны*)

Во дворе у снежной Бабы (*Руки на пояс, поворот вокруг себя*)

Побелел морковный нос. (*Дети показывают нос*)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, (*Прыжки на месте*)

Вьюга злится,

Снег кружится, (*Дети кружатся*)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром.

*(Имитируют движения руками)*

## **2 половина дня**

### ***Бодрящая гимнастика***

№ 7. «Пальчики спрятались».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п. Упражнение выполнять другой ногой.

### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№ 7. Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух ногах.

### ***Дыхательные упражнения***

№7. «Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по бёдрам и выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

### ***Артикуляционная гимнастика***

## №7. «Ветер».

### *Массаж*

#### №7. «Наступили холода». Массаж биологически активных зон. Массаж от простуды.

Педагог.

Ехать в поезде тепло

Поглядели мы в окно.

А на улице зима,

Наступили холода.

Да-да-да- *Потереть ладошки друг о друга.*

Наступили холода.

Да-да-да – *Мягко провести большими пальцами рук*

Превратилась в лед вода. *по шее сверху вниз.*

Ду-ду-ду – *Указательными пальцами помассировать*

Поскользнусь на льду. *крылья носа.*

Ду-ду-ду- *Растереть ладонями уши.*

Я на лыжах иду.

Ды-ды-ды – *Приставить ладони ко лбу «kozyрьком» и*

На снегу есть следы. *энергично растирать лоб движениями в стороны – к середине лба.*

Ди-ди-ди – *Хлопки в ладоши.*

Ну, заяц, погоди! *Погрозить пальцем.*

### *Релаксация*

#### № 7. "Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.

Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

### Декабрь 3-4 неделя

#### 1 половина дня

#### *Минута вхождения в день*

#### № 8. «Руки»

*Дети, посмотрите на свои руки. У мальчиков они большие, сильные, у девочек — нежные и ласковые. Мы любим свои руки, ведь они могут все и обнять друга, и поднять упавшего товарища и дать корм голодным птицам, и красиво накрыть стол.*

За что ты, Андрей, любишь свои руки? Катя, а ты любишь свои руки? Какие добрые и умные у вас руки.

Что за чудо — чудеса:

Раз рука и два рука!

Вот ладошка правая,

Вот ладошка левая.

И скажу вам, не тая,  
Руки всем нужны, друзья.  
Сильные руки не бросятся в драку.  
Добрые руки погладят собаку.  
Умные руки умеют лепить.  
Чуткие руки умеют дружить.  
*Возьмите за руки того, кто сидит рядом с вами, ощутите тепло рук ваших друзей, которые будут вам добрыми помощниками.*

### ***Гимнастика для глаз***

№ 8. Часы

Тик-так, тик-так  
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,  
Налево раз, направо раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.

### ***Пальчиковая гимнастика***

№ 13. Белый снег

Белый снег пушистый  
В воздухе кружится *(Руки через стороны вверх, покачивания руками над головой.)*  
И на землю тихо  
Падает, ложится. *(Присели, руки опустили на пол.)*  
И под утро снегом *(Встали, покружились на месте.)*  
Поле забелело, *(Руки на пояс, повороты туловища влево- вправо.)*  
Точно пеленою  
Всё его одело. *(Присели, руки опустили на пол.)*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

№ 8. Упражнение "Ладонка".

"С силой на ладонку давим,  
Сильной стать ее заставим"  
Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

### ***Физминутка***

№ 8. Белая краска зимы

Ветви белой краской разукрашу, *Руки в замок, вращательные движения руками*  
Брошу серебро на крышу вашу. *Встряхивание руками перед собой.*  
Теплые весной придут ветра *Махи руками влево вправо,*  
И меня прогонят со двора. *Кружение на месте*

## 2 половина дня **Бодрящая гимнастика**

№ 8. «Потянем носочек».

И.п.: лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№8. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

### ***Дыхательные упражнения***

№ 8. «ЗИМА»

"Греем наши ручки"

*Соединить ладони и потереть ими до нагрева*

"Проверяем кончик носа"

*Слегка подергать кончик носа*

"Сделаем носик тоненьким"

*Указательными пальцами массировать ноздри*

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"

*Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами*

"Сдуем снежинку с ладони"

*Вдох через нос, выдох через рот*

### ***Артикуляционная гимнастика***

№8. «Выдувание»

### ***Массаж***

№ 8. «Наши ножки»

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

## ***Релаксация***

### **№ 8. Упражнение на релаксацию «Воздушные шарик»**

Сегодня вы – воздушные шарик. Разноцветные, шаловливые, легкие и стремительные. Сейчас вас надувают, вы с каждой секундой становитесь легче, поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уносите все выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится еще веселее. Но в облаках становится прохладно... Солнце спряталось... Хочется вернуться домой. Потихоньку выпускаете воздух и спускаетесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова все в комнате... Потянули за ниточку и открыли глаза на счет «три».

## ***Январь 1-2 неделя***

### ***1 половина дня***

#### ***Минута вхождения в день***

#### **№ 9. Зима**

Светит ярко солнышко, *(дети тянутся руками вверх)*

Дарит нам улыбки. *(улыбаются, разводят руками)*

На дворе морозно, *(обнимают себя за плечи)*

Кружатся снежинки. *(выполняют «фонарики» кистями рук)*

Потеплей, оденемся *(имитируют одевание)*

И пойдем гулять, *(выполняют ходьбу на месте)*

Будем мы на саночках *(выполняют махи с согнутыми в локтях руками вперед - назад)*

С горочки съезжаем.

## ***Гимнастика для глаз***

#### **№ 9. Автобус.**

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатались.

## ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№ 14. «На ёлке»**

Мы на елке веселились, *(Ритмичные хлопки в ладоши.)*  
И плясали, и резвились, *(Ритмичные удары кулачками.)*  
После добрый Дед Мороз *(Дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.)*  
Нам подарки преподнес.  
Дал большущие пакеты, *(«Рисуют» руками большой круг.)*  
В них же — вкусные предметы: *(Делают ритмичные хлопки.)*  
Конфеты в бумажках синих, *(Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.)*  
Орешки рядом с ними, Груша, Яблоко, один  
Золотистый мандарин.

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 9. Упражнение "Ротик".**

"Чтобы лучше нам жевать,  
Нужно ротик открывать"  
*Открыть рот и нижней челюстью делать движения, сначала слева направо, затем наоборот.*

### ***Физминутка***

#### **№ 9. Я мороза не боюсь**

Я Мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос *(надо показать руку, нос)*  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть. *(движения)*

### **2 половина дня**

#### ***Бодрящая гимнастика***

№ 9. «Кошечка».

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – вытянуть спину вверх.

#### ***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№9. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

### ***Дыхательные упражнения***

№9. «Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

### ***Артикуляционная гимнастика***

#### **№9. «Весёлая пчёлка»**

#### ***Массаж***

##### **№ 9. Жил-был зайчик**

Жил-был зайчик (*растирают ладошки*)

Длинные ушки (*массаж ушей*)

Отморозил зайчик (*точки возле крыльев носа*)

Носик на опушке.

Отморозил глазки (*вокруг глаз*)

Отморозил лобик (*точка между бровей*)

Отморозил зайка

Хвостик на опушке (*растирают поясничный отдел*)

И поехал к ребятишкам в гости греться

(*растирают ступни о коврик или на массажерах*).

#### ***Релаксация***

##### **№ 9. “Дирижер”**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром, закройте глаза (включается музыка). Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

### **Январь 3-4 неделя**

#### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

##### **№ 10. Доброе животное**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох - все делают шаг вперед, выдох - шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

#### ***Гимнастика для глаз***

##### **№ 10. Сова.**

В лесу темно. Все спят давно.



Только совушка-сова, большая голова,  
На суку сидит, во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,  
Звери, птицы, эх, держись!  
Осмотрела все кругом – за добычею бегом!

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№ 15. «ДОМ».**

Я хочу построить дом, *(Руки над головой "домиком")*  
Чтоб окошко было в нём, *(Руки перед глазами "окошко»)*  
Чтоб у дома дверь была, *(Ладони повернуты к себе, сомкнуты)*  
Рядом чтоб сосна росла, *(Пальцы растопырены, руки тянем вверх)*  
Чтоб вокруг забор стоял, *(Руки перед собой кольцом)*  
Пёс ворота охранял. *(Одна рука "пёс")*  
Солнце было, *(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)*  
Дождик шёл, *(«Стрягивающие» движения)*  
И тюльпан в саду расцвёл. *(Пальцы-лепестки смотрят вверх)*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 10. Яйцо”**

Спрячемся от всех забот,  
Только мама нас найдет.  
*Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.*

### ***Физминутка***

#### **№ 10. Мороз Красный нос**

Ой, Мороз Красный нос,  
Мы тебя все знаем.  
И тебя, Дед Мороз,  
Радостно встречаем. *(Руки на поясе, наклоны туловища вперед.)*  
Ой, Мороз Красный нос,  
Песню запеваем. *(Хлопки в ладоши.)*  
И тебя в хоровод  
К детям приглашаем. *(Приседания.)*  
Ой, Мороз Красный нос,  
Бей сильней в ладоши! *(Хлопки в ладоши.)*  
А у нас веселей  
Затанцуют ножки! *(Прыжки на месте.)*  
Я, Мороз Красный нос,  
С белой бородою. *(Хлопки в ладоши.)*  
Ущипну, так до слез,  
Не шути со мною. *(Топание ногами.)*

Для чего, почему (*Хлопки в ладоши.*)  
Должен я сердиться? (*Приседания.*)  
Я пришел к вам, друзья, (*Прыжки на месте.*)  
Чтобы веселиться! (*Хлопки в ладоши.*)

(Э. Богуславская)

## **2 половина дня** ***Бодрящая гимнастика***

### **№ 10**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1- согнуть ноги в коленях - «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)
2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2- поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

## ***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№10.** Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

## ***Дыхательные упражнения***

### **№ 10. «Дом маленький, дом большой».**

*Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка». Повторить 4-6 раз:*

У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка зайныка

(Е Антоновой-Чалой).

## ***Артикуляционная гимнастика***

### **№ 10. «Часики»**

### ***Массаж***

### **№ 10. Жил-был зайчик**

Жил-был зайчик  
(растирают ладошки)  
Длинные ушки  
(массаж ушей)  
Отморозил зайчик  
(точки возле крыльев носа)  
Носик на опушке.

Отморозил глазки  
(вокруг глаз)  
Отморозил лобик  
(точка между бровей)  
Отморозил зайка  
Хвостик на опушке  
(растирают поясничный отдел)  
И поехал к ребятишкам в гости греться  
(растирают ступни о коврик или на массажерах).

### ***Релаксация***

#### **№ 10. “Путешествие на облаке”**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

### **Февраль 1-2 неделя**

#### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

#### **№ 11. «У меня все по порядку»**

У меня все по порядку:  
(дети выполняют шаг на месте)  
Утром делаю зарядку.  
(поднимают руки к плечам и отпускают)  
Умываюсь чисто- чисто,  
(имитируют умывание)  
Одеваюсь быстро - быстро.  
(движение, имитируя одевания)  
Мишку на руки беру,  
(берет в руки воображаемого мишку)  
С мамой в садик я иду.  
(шагает на месте)

### ***Гимнастика для глаз***

### №11. "Самолет"

Пролетает самолет, *(смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)*

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, *(отводят руки по переменнo и прослеживают взглядом)*

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### № 16. «Транспорт»

Будем пальчики сгибать -

Будем транспорт называть:

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет.

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

*(Сжимают и разжимают пальчики)*

*(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца)*

*(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### № 11. "Глазки".

"Глазки влево, глазки вправо,

вверх и вниз, и все сначала"

*Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.*

### ***Физминутка***

#### №11. «Руки»

Вот помощники мои *показывают руки*

Их как хочешь поверни –

Так и эдак, эдак-так – *разворачивают ладони поочередно*

Не обидятся никак. *вверх - вниз*

### **2 половина дня**

#### ***Бодрящая гимнастика***

№ 11. 1. И.п.- лёжа; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.- лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

***Хождеие по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

## № 11.

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба по полу без покрытия.
- 3 Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

### *Дыхательные упражнения*

#### № 11. «Егорка»

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка» (Д-3 раза).

### *Артикуляционная гимнастика*

#### № 11. «Прятки» повторение, «Чашечка».

### *Массаж*

#### №11. «Снегири»

*Массаж биологически активных зон для предотвращения простуды*

Хором:

Ра-ра-ра – *Приставить ладони ко лбу «козырьком» и*

*Погляди-ка, детвора. растирать лоб движениями в стороны к центру.*

Ря-ря-ря – *Раздвинуть указательный и большой*

*Взошла красная заря. пальцы и растирать точки перед и за ушами.*

Ре-ре-ре – *Кулачками энергично провести по крыльям*

*Растет рябина на горе. носа – 7 раз.*

Ри-ри-ри – *Пальчиками легко «пробежаться» по щекам.*

*Клюют рябину снегири.*

### *Релаксация*

#### № 11. “Ковер-самолет”

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера...

Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

### Февраль 3-4 неделя

#### 1 половина дня

#### *Минута вхождения в день*

#### № 12. «Ласковушки»

Дети садятся на стулья, передают набивной мяч по кругу, при этом называют своего соседа ласковым именем, что надо смотреть в глаза друг другу и не забывать благодарить за ласковые слова.

Рефлексия: что вам больше понравилось – кого – то называть ласковым именем или когда вас называли ласково?

### ***Гимнастика для глаз***

№ 12. "Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (*выполняется действия, о которых идет речь*)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

### ***Пальчиковая гимнастика***

№17. «Наша армия»

Аты-баты, аты-баты!

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота -

Рота за ротой!

(*Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки*)

### ***Кинезиологическая гимнастика***

№ 12. “Тряпичная кукла и солдат”

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

### ***Физминутка***

№ 12. **Золотое солнышко**

- Как светит солнышко летом?

*Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони*

- Как светит солнышко осенью?

*Мышцы ладоней напряжены, пальцы полусогнуты*

- Как светит солнышко зимой?  
*Пальцы собираются в щепотку*

## **2 половина дня**

### ***Бодрящая гимнастика***

№ 12. «Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п.-лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.-лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

### ***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№ 12. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

### ***Дыхательные упражнения***

№ 12. «Трубач». И.п.-сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Вып.: медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф» (Д-4-5 раз).

### ***Артикуляционная гимнастика***

№ 12. «Чашечка» повторение, «Вкусное варенье»

### ***Массаж***

№ 12. «Мочалочка»

*Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот.Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Речитатив:*

Я мочалочку возьму

И ключицу разотру,

И кругами, и кругами

Грудь массирую руками.

А потом, а потом

Будет весело кругом!

### ***Релаксация***

№ 12. "Озорные щечки"

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

## **Март 1-2 неделя**

### **1 половина дня**

## ***Минута вхождения в день***

### **№ 13. «Давайте порадуемся»**

Давайте порадуемся солнцу и птицам,

*(дети поднимают руки вверх)*

А также порадуемся улыбчивым лицам.

*(улыбаются друг другу)*

И всем, кто живет на этой планете,

*(разводят руками)*

«Доброе утро!»- скажем мы вместе.

*(берутся за руки)*

«Доброе утро!»- маме и папе.

*(выполняют махи сцепленными руками вперед - назад)*

«Доброе утро!»- останется с нами.

## ***Гимнастика для глаз***

### **№ 13. "Ночь"**

Ночь. Темно на улице. *(Выполняют действия, о которых идет речь)*

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

*(повторить 3 - 4 раза)*

## ***Пальчиковая гимнастика***

### **№ 18. «Мамины помощники»**

Раз, два, три, четыре,

Мы посуду перемыли:

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли.

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился.

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Пока маме помогали.

*(Попеременно ритмично ударяют кулачок об кулачок и хлопают в ладоши.)*

*(Одна ладонь скользит по другой.)*

*(Загибают пальчики, по одному, на каждое название посуды.)*

*(Одна ладонь скользит по другой.)*

*(Загибают пальчики.)*



## ***Кинезиологическая гимнастика***

**№ 13. "Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим" -**

Сесть и вытянуть ноги; переплести пальцы рук в замок и на уровне груди удобно расположить их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

### ***Физминутка***

**№13.** «Дружно помогаем маме»

Дружно помогаем маме,

Мы бельё полощем сами.

Раз, два, три, четыре –

Потянулись, наклонились.

Хорошо мы потрудились.

*(повторить 3 раза)*

### ***2 половина дня***

#### ***Бодрящая гимнастика***

**№ 13.** 1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3- держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

#### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№ 13.** Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух ногах.

#### ***Дыхательные упражнения***

**№ 13.** «Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

#### ***Артикуляционная гимнастика***

**№ 13.** «Вкусное варенье», «Прятки»

#### ***Массаж***

**№ 13.** «Умная голова».

Сидя, ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

#### ***Релаксация***

**№ 13.** "Злюка успокоилась"

*Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:*

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.  
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (*рычать*).  
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,  
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,  
Может, даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

### **Март 3-4 неделя**

#### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

##### **№ 14. «Весеннее солнышко»**

Солнышко весеннее смотрит нам в глаза,  
(*дети протягивают руки*)  
И такому солнышку рады мы всегда.  
(*улыбаются*)  
Выбежим на улицу смеяться и играть,  
(*имитируют бег*)  
Будем мы бумажные кораблики пускать.  
(*складывают ладони лодочкой*)  
Ручейки весенние уносят их с собой,  
(*волнообразные движения кистями рук*)  
Мы с тобою весело помашем им рукой.  
(*машут рукой*)

#### ***Гимнастика для глаз***

##### **№ 14. Упражнение "Глазки".**

"Нарисуем большой круг  
И осмотрим все вокруг"  
(*Можно рисовать глазами геометрические фигуры*)

#### ***Пальчиковая гимнастика***

##### **№ 19. «Книжки»**

Много книжек есть на свете,  
Читать их очень любят дети.  
Если книги мы прочтем,  
То узнаем обо всем:  
Про моря и океаны,  
Удивительные страны.  
Про животных прочитаем  
И про космос мы узнаем.  
(*Ладони соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу»*)  
(*Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев*)

#### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№14. Кулак-ребро-ладонь.**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь)

### ***Физминутка***

#### **№14. «Прогулка».**

*Координация речи с движением.*

*Педагог приглашает детей на ковер и выполняет движения вместе с ними.*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Дети стоят шеренгой, хлопают в ладоши.)*

В лес идем мы погулять. *(Шагают друг за другом.)*

Землянику мы найдем *(Наклоняясь, «собирают» ягоды.)*

И братишке отнесем. *(Шагают друг за другом в обратную сторону.)*

### **2 половина дня**

#### ***Бодрящая гимнастика***

#### **№14.**

1. И.п.: лёжа на кровати на спине, руки вдоль туловища. Вып.: одновременное сгибание пальцев ног с разведением стоп. (Д-8 раз)

2. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, руки на пояс. Вып.: одновременное приподнимание пяток. (Д-8 раз)

#### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

#### **№ 14.**

1. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

2. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

#### ***Дыхательные упражнения***

#### **№14. «Насос».**

И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

#### ***Артикуляционная гимнастика***

#### **№ 14. «Индюк», «Качели»**

### ***Массаж***

#### **№ 14. Массируем кисти рук.**

*Речитатив соответственно двигательному действию:*

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,  
Поздороваюсь с ним сильно  
И вытягивать начну.  
*Растирание ладоней; захватить каждый пальчику основания и выкручивающим движением, дойти до ногтевой фаланги.*  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
*"Моют" руки. Пальцы в "замок".*  
Выпущу я пальчики –  
Пусть бегут, как зайчики.  
*Пальцы расцепить и перебирать ими.*

### ***Релаксация***

#### **№ 14. «Слушай хлопки»**

Играющие идти по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (*стоять на 1 ноге, руки в стороны*). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие должны принять позу «Лягушки» (*присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу*). На 3 хлопка дети возобновляют ходьбу.

### **Апрель 1-2 неделя**

#### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

#### **№ 15. «Весеннее солнышко»**

Солнышко весеннее смотрит нам в глаза, (*дети протягивают руки*)  
И такому солнышку рады мы всегда. (*улыбаются*)  
Выбежим на улицу смеяться и играть, (*имитируют бег*)  
Будем мы бумажные кораблики пускать. (*складывают ладони лодочкой*)  
Ручейки весенние уносят их с собой, (*волнообразные движения кистями рук*)  
Мы с тобою весело помашем им рукой. (*машут рукой*)

### ***Гимнастика для глаз***

#### **№ 15. «Глаз – путешественник».**

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный взрослым.

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№ 20. «Космонавты»**

Космонавтом хочешь стать?  
Сильным быть и ловким?  
Нужно обладать сноровкой.

Научитесь понемножку поиграть в быстрые ладошки.  
Надо пару подобрать да лицом друг к другу встать.  
Если чистые ладошки значит, можно начинать.  
Важно строго по порядку все быстрее, без оглядки.  
Так в ладошки ударять! (*Дети встают парами, кладут ладошки на ладошки друг другу, ударяют по ладошкам, кто сверху, затем меняются.*)

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 15. "Уточка".**

"На своих коротких ножках  
Ходят утки по дорожках,  
В перевалочку похаживают,  
Куцым хвостиком помахивают.  
Утка плавать мастерица,  
Доберется до водицы,  
Ловко лапками гребет,  
По воде она плывет".

*Выполняем движения, которые соответствуют словам.*

### ***Физминутка***

#### **№ 15. Синяя вода**

Синяя вода,  
- *Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны*  
Поле без следа, Без конца и края  
- *Кружимся на месте*  
Синяя вода, ты спешишь куда? Ты спешишь куда?  
- *Присели, обхватили плечи руками*  
К морю синему,  
Там, где волны сильные,  
- *Встали, руки вытянули вверх*  
Там, где волны сильные Плещутся всегда  
- *Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны*  
К морю синему поскорей неси меня,  
- *Кружимся на месте*  
Поскорей неси меня, синяя вода  
- *Присели, обхватили плечи руками*

### **2 половина дня**

#### ***Бодрящая гимнастика***

#### **№ 15.**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вып: 1 – потянулись, 2 – и.п.

И.п.: сидя по турецки, руки на коленях. Вып: 1 – выпрямиться, нажимая руками на колени, 2 – и.п.

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

## № 15.

Ходьба по ребристой поверхности, прыжки на двух ногах через «лужи», ходьба с разным положением рук.

### *Дыхательные упражнения*

№ 15. «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

### *Артикуляционная гимнастика*

№ 15. «Индюк», «Качели»

### *Массаж*

№ 15. «Труба» Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Педагог. Ба-ба-ба - Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.

На крыше есть труба Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.

Бу-бу-бу –

Надо чистить трубу. Растереть ладонями уши.

Бы-бы-бы –

Валит дым из трубы.

Всех зовем на новоселье!

### *Релаксация*

№ 15. «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

### *Апрель 3-4 неделя*

#### *1 половина дня*

#### *Минута вхождения в день*

№ 16. «Здравствуй добрый человек»

- Доброе утро – тебе сказали

Доброе утро – ответишь ты.

И вас две ниточки связали,  
Теплоты и доброты.

*Под музыку, дети подходят друг к другу, прикасаются ладошками, смотрят в глаза, улыбаются. При этом говорят друг другу – «Здравствуй добрый человек». Затем подходят к другому и так приветствуют всех.*

### ***Гимнастика для глаз***

#### **№ 16. «Наши глазки»**

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.
2. Под закрытыми веками рисовать глазами круги - влево, вверх, вправо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
3. Погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
4. И. п. — вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотреть на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следить за этим ногтем — рука перемещается вправо в сторону, затем — влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.
5. И. п. см. упражнение 4. Медленно приблизить правую руку к носу, затем удалить. Повторить 10 раз.

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№ 21. «Луноход»**

Посмотрите, луноход

По Луне легко идет.

Он шагает очень важно,

В нем сидит герой отважный.

*(Дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.)*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 16. “Колечко”**

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

### ***Физминутка***

#### **№ 16. Голубые, синие**

Голубые, синие

Небо и ручьи.

В синих лужах плещутся

Стайкой воробьи.

На снегу прозрачные  
Льдинки кружева.  
Первые проталинки,  
Первая трава.  
*Руки через стороны вверх*  
*Приседания*  
*Прыжки на месте*  
*Хлопки в ладоши*

## **2 половина дня** ***Бодрящая гимнастика***

**№ 16.**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).

## ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№ 16.** Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах). Ходьба на пятках, руки в замке на затылке. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба по различным поверхностям

## ***Дыхательные упражнения***

**№ 16. «Корова мычит»:** на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

## ***Артикуляционная гимнастика***

**№ 16.** «Шарики» (поочерёдное надувание щёк)

## ***Массаж***

**№ 16. «Моем голову»**

**И.П.** Сидя «по-турецки»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- ото лба к макушке
- ото лба до затылка
- от ушей к шее.

## ***Релаксация***

**№ 16. “Путешествие на облаке”**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно



поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

### **Май 1-2 неделя**

### **1 половина дня**

### ***Минута вхождения в день***

**№ 17. «Раз, два - потянулись»**

Раз, два – потянулись

Три, четыре - повернулись

Пять, шесть – встряхнулись,

Семь, восемь - улыбнулись.

Девять, десять – приобнимемся руками,

Будем верными друзьями.

*Выполняют в парах, согласно текста.*

### ***Гимнастика для глаз***

**№ 17. «Любопытная Варвара»**

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена...

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

### ***Пальчиковая гимнастика***

**№ 22. «Музыкант»**

*Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.*

Я на скрипочке играю –

Тили-тили-тили.

Скачут зайки на лужайке

Тили-тили-тили.

А теперь на барабане –

Бум-бум-бум, трам-трам-трам.

В страхе зайки разбежались по кустам.

### ***Кинезиологическая гимнастика***

### **№ 17. Упражнение "Ладонка".**

"С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим"

*Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.*

### ***Физминутка***

#### **№ 17. «Прогулка».**

*Координация речи с движением.*

Педагог приглашает детей на ковер и выполняет движения вместе с ними.

Раз, два, три, четыре, пять, *(Дети стоят шеренгой, хлопают в ладоши.)*

В лес идем мы погулять. *(Шагают друг за другом.)*

Землянику мы найдем *(Наклоняясь, «собирают» ягоды.)*

И братишке отнесем. *(Шагают друг за другом в обратную сторону.)*

### ***2 половина дня***

#### ***Бодрящая гимнастика***

##### **№ 17.**

1. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.

3. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

#### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

##### **№ 17.**

Ходьба боком по шипованой поверхности, приставным шагом, руки на поясе.

#### ***Дыхательные упражнения***

##### **№ 17.**

**«Поиграть с голубями»:** на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

#### ***Артикуляционная гимнастика***

##### **№ 17. «Самовар»**

#### ***Массаж***

##### **№ 17. «Обезьяна расчёсывается»**

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.



#### ***Релаксация***

##### **№ 17. «Праздничные свечи»**

Инструкция детям. Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят?..

Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.

Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их все. Дуйте очень сильно!

Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта...

Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед...

Положите руки на колени и дайте им передохнуть.

### **Май 3-4 неделя**

### **1 половина дня**

### ***Минута вхождения в день***

#### **№ 18. «Давайте поздороваемся».**

Дети по сигналу ведущего начинают двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на пути. При этом надо соблюдать правила: один хлопок ведущего здороваются за руку, два хлопка - здороваются плечами, три хлопка - здороваются спинами и т.д.

### ***Гимнастика для глаз***

#### **№ 18. «Стрекоза»**

Вот такая стрекоза- как горошины глаза. *(Пальцами делают очки.)*

Влево- вправо, назад- вперед- *(Глазами смотрят вправо- влево.)*

Ну, совсем как вертолет. *(Круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко. *(Смотрят вверх.)*

Мы летаем низко. *(Смотрят вниз.)*

Мы летаем далеко. *(Смотрят вперед.)*

Мы летаем близко. *(Смотрят вниз.)*

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№ 23. «Насекомые»**

Дружно пальчики считаем -  
Насекомых называем.

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

*(Сжимают и разжимают пальцы.)*

*(Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.)*

*(Вращают мизинцем.)*

*(Прячут руки за спину.)*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 18. Упражнение "Кузнечики".**

"Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики".

*Движения плечами сначала вверх (5 раз, затем плечами вперед, назад.*

### ***Физминутка***

#### **№ 18. «Быстро встаньте, улыбнитесь»**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели-встали, сели-встали

И на месте побежали.

### **2 половина дня**

#### ***Бодрящая гимнастика***

#### **№ 18.**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

### ***Хожжение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№ 18.**

Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «реку».

### ***Дыхательные упражнения***

**№ 18. «Шар лопнул».**

И.п.-ноги слегка расставив, руки опустить вниз. Вып.: разведение рук в стороны-вдох, хлопок перед собой-медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» (Д-5-6 раз)

### ***Артикуляционная гимнастика***

**№ 18. «Чашечка»**

### ***Массаж***

**№ 18. Шла лягушка по болоту**

Шла лягушка по болоту, шлеп, шлеп, шлеп, шлеп.

У неё одна забота, шлеп, шлеп, шлеп, шлеп.

Комары да мошки, шлеп...

Шел на встречу белый аист, шлеп...

Шел на встречу, озираясь, шлеп, шлеп, шлеп, шлеп.

Увидал лягушку, хватать её за ушко.

У лягушек ушек нет...

Не попалась на обед. Нет.

Ква-Ква-Ква-Ква

*(биоритмический массаж ног).*

### ***Релаксация***

**№ 18. «Оттаивание и замерзание»**

Инструкция детям. Игра, в которую мы будем играть, очень сложная.

Возможно, вам предстоит немного потренироваться, чтобы выполнить задания.

Разойдитесь, пожалуйста, равномерно по комнате. Представьте, что все ваше тело ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно

размораживать его, часть за частью. Оттаявшими частями вы можете шевелить под музыку. Все остальные части должны оставаться недвижимыми.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли и шевелятся... Сейчас вы можете двигать также и ладонями... Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей...

Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

(Продолжайте в том же духе, пока не задействуете все тело. Тогда вы можете предложить обратное — «замораживать» части тела одни за другими, так чтобы

к концу лишь пальцы двигались под музыку.) В завершение игры хорошенько встряхните руками и ногами.

### ***Июнь 1-2 неделя***

#### ***1 половина дня***

#### ***Минута вхождения в день***

##### **№ 19. «Мы станем солнышком одним»**

Дети стоят по кругу.

Давай мой друг обнимемся – *обнимают соседей за спину,*

И над землёй поднимемся – *встать на носки.*

Тепло сердец соединим – *берутся за руки.*

И станем солнышком одним- *поднять руки вверх.*

#### ***Гимнастика для глаз***

##### **№ 19. «Солнышко»**

1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

#### ***Пальчиковая гимнастика***

##### **№ 24. «Цветы»**

Наши алые цветки распускают лепестки. Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхет. Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают,

Тихо засыпают

*(Медленно разгибать пальцы из кулаков.)*

*(Покачивать кистями рук вправо-влево, медленно сжимать пальцы в кулаки.)*

*(Покачивать кулаки вперед-назад.)*

#### ***Кинезиологическая гимнастика***

##### **№ 19. Упражнения "Язычок".**

"Язычок вы покажите,

На него все посмотрите"

*Движения языком вперед-назад.*

#### ***Физминутка***

##### **№ 19. «На болоте две подружки»**

На болоте две подружки

Две зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Влево-вправо наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям  
Физкультпривет!!!

## ***2 половина дня*** ***Бодрящая гимнастика***

**№ 19.**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п. то же, зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.

## ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№ 19.** Ходьба на носочках, руки за голову; здравствуйте – до свидания, движения стопами от себя/ на себя.

## ***Дыхательные упражнения***

**№ 19. “Свеча”**

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

## ***Артикуляционная гимнастика***

**№ 19.** «Вкусное варенье»

## ***Массаж***

**№ 19.**

1. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
2. И.п. то же, массаж пальцев рук- от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее)
3. И.п. то же, руки вперёд, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.

## ***Релаксация***

**№ 19.** «Зарядка для черепахи»

Инструкция детям. (Дети сидят на стульях или на полу.) Представьте, что вы — черепахи. Вы услышали громкий шум и прячетесь в панцирь. Поднимите плечи вверх, а подбородком надавите на грудь...

Теперь опять стало спокойно, и вы медленно вытягиваете шею из панциря.

Поднимите голову медленно наверх и вытяните шею... Опустите плечи и поворачивайте головой в разные стороны. Посмотрите вокруг своими черепашьими глазами: убедитесь, что вы находитесь в полной безопасности...

Я хлопну в ладоши. Когда вы услышите этот громкий звук, быстро прячьтесь в панцирь... (Громко хлопните.)

А теперь снова все спокойно, и вы можете медленно выбраться из панциря, вытянуть шею, опустить плечи и осматривать окружающее вас пространство.

### **Июнь 3-4 неделя**

#### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

##### **№ 20. «Солнечные лучики»**

*(дети стоят в кругу)*

Первый лучик, нежный лучик.

Заглянул он к нам в оконце

И принес в своих ладошках

Теплоту, частицу солнца.

*(протянуть ладошки вперед и почувствовать тепло солнечного лучика)*

#### ***Гимнастика для глаз***

##### **№ 20. «Дрессированная муха»**

*Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?*

а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?

б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

в) Управляем мухой молча *(Направление задает взрослый движениями рук)*

#### ***Пальчиковая гимнастика***

##### **№ 25. «Цветок проснулся»**

Утром рано он закрыт,

но к полудню ближе

Раскрывает лепестки,

красоту их вижу.

К вечеру цветок опять закрывает венчик.

И теперь он будет спать,

До утра как птенчик.

*(Кисти рук – бутоны, соединены у основания рук.)*

*(Плавно распускаются.)*

*(Закрываются затем под щеку.)*

*(Имитация сна.)*

#### ***Кинезиологическая гимнастика***

##### **№ 20. “Дерево”**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите



туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

### ***Физминутка***

#### **№ 20. «Руки кверху поднимаем»**

Руки кверху поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом к себе прижмём,  
А потом их разведём,  
А потом быстрее, быстрее,  
Хлопай, хлопай веселей.

### ***2 половина дня***

#### ***Бодрящая гимнастика***

##### **№ 20.**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.
6. И.п.: о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

#### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№ 20. Босохождение, прыжки через ручей, ходьба по следам.

#### ***Дыхательные упражнения***

##### **№ 20. «Дровосек».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

#### ***Артикуляционная гимнастика***

№ 20. «Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка» вверху за зубами)

#### ***Массаж***

##### **№ 20. «Весёлые носики»**

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5

поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон.

## ***Релаксация***

### **№ 20. «Зоопарк»**

Инструкция детям. Давайте устроим зоопарк в нашей комнате. Сейчас вы должны превратиться в разных зверей и птиц и показать мне, как они ведут себя.

Станьте птицам. Машите руками, как птица, когда она хочет взлететь...

А теперь расставьте руки, как красивая птица, парящая в небе...

Широко взмахивайте крыльями так, как это делает гигантская птица: альбатрос, кондор или орел...

Теперь машите крылышками очень быстро и часто, как совсем маленькая птичка, к примеру, колибри или королек... У вас хорошо получается!

А сейчас изобразите мне, как выглядит черепаха, когда она опрокинута на спину... Ложитесь на спину, поднимите руки и ноги вверх и быстро притяните их к себе. Повторите это пару раз... У вас хорошо получается!

А как ведет себя кошка? Станьте на четвереньки и покажите мне, как она изгибает спину, когда ссорится с другой кошкой или хочет напугать собаку.

Теперь расслабьтесь и опустите спину вниз, чтобы ваш кошачий «горб» исчез.

Два раза выгните и выпрямите спину по-кошачьи. Делайте это очень медленно и мягко, как только что проснувшаяся кошка... У вас замечательно получается!

Изобразите мне очень высокого жирафа. Станьте, широко расставив ноги, и вытяните шею. Откройте свои красивые огромные глаза и вытяните шею вперед, вниз, в одну сторону, в другую... У вас получается великолепно!

А сейчас изобразите молодого кенгуру. Я знаю, что этот зверь очень хороший прыгун.

Прыгайте на месте вверх и покажите мне, какой высоты может быть прыжок... У вас хорошо получается!

Покажите мне, как ведет себя змея. Ложитесь на пол и вытяните руки, ноги, растяните все тело как можно сильнее... А теперь покатайтесь по полу...

Свернитесь в клубок... Снова немного вытянитесь... Еще чуть-чуть покатайтесь и снова свернитесь. У вас хорошо получается!

Встаньте и встряхните руками и ногами.

## **Июль 1-2 неделя**

### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

### **№ 21. Удивление**

*Воспитатель. Дети, чему вы сегодня удивлялись? (Ответы детей.) А я сегодня удивилась солнцу. Оказывается, оно, как настоящий волшебник, умеет тепло и ласково здороваться.*

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в моё окно.  
На ладони появилось  
Ярко-рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло:  
Будто руку, протянуло  
Тонкий лучик золотой.  
И, как с первым лучшим другом,  
Поздоровалось со мной.  
*Давайте обнимемся и поприветствуем друг друга.  
Доброе утро, мои дорогие! Я желаю вам дружно и весело провести этот день,  
увидеть много интересного и удивиться красоте ,которая нас окружает.  
Дети приветствуют друг друга и говорят добрые пожелания.*

### **Гимнастика для глаз**

#### **№ 21. «Бабочка»**

Спал цветок  
*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них  
по часовой стрелке и против нее.)*  
И вдруг проснулся,  
*(Поморгать глазами.)*  
Больше спать не захотел,  
*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*  
Встрепенулся, потянулся,  
*(Руки согнуты в стороны (выдох).)*  
Взвился вверх и полетел.  
*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

### **Пальчиковая гимнастика**

#### **№ 26. «Дождик»**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел дождик погулять.  
Шел неспешно, по привычке,  
А куда ему спешить?  
Вдруг читает на табличке:  
«По газону не ходить!»  
Дождь вздохнул тихонько:  
— Ох!  
И ушел.  
Газон засох.  
*Удары по столу пальчиками. (Левая начинает с мизинца, правая —с большого  
пальца.)*  
*Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук.)*  
*«Шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу.*  
*Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу.*

*(Часто и ритмично бьют в ладоши.)*

*(Один хлопок.)*

*(Ритмичные хлопки по столу.)*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 21. «Ныряльщик»**

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

### ***Физминутка***

#### **№ 21. «К речке быстро мы спустились»**

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись:

Раз, два, три, четыре-

Вот как славно.

Освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс,

Одной, другой – кроль.

Все, как один.

Плывём, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

*Имитация движений по ходу чтения*

### **2 половина дня**

### ***Бодрящая гимнастика***

#### **№ 21.**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№ 21.** Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба по резиновым коврикам.

### ***Дыхательные упражнения***

#### **№ 21. «Петух»:**

и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

## ***Артикуляционная гимнастика***

№ 21. «Шлёпаем губами по языку»

### ***Массаж***

№ 21. «Месим тесто»

***И.П.*** лёжа на спине.

По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками.

### ***Релаксация***

№ 21. «Зевок»

Инструкция детям. Сегодня вы хорошо поиграли и многое попробовали. Теперь мы все заслужили отдых. Я включу успокаивающую музыку.

Несколько раз глубоко вздохните и расслабьтесь... Теперь давайте покажем друг другу, как мы устали. (Здесь вы сами должны глубоко зевнуть.)

Покажите мне своим телом огромный зевок. Вытянитесь, как только можете, и руками, ногами и всем туловищем изобразите один большой зевок... Покажите этот зевок другу или подруге из группы... Затем покажите этот зевок полу, медленно опустите его на пол...

Отдохните минуту, пока музыка не кончится...

## **Июль 3-4 неделя**

### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

№ 22. «Общий круг».

Воспитатель говорит: «Давайте сядем так, чтобы каждый из вас видел всех детей и меня и чтобы я могла видеть каждого из вас». Дети принимают решение, что надо образовать круг. Затем взрослый предлагает каждому поздороваться глазами со всеми по кругу. «Я поздравляюсь первая».

Воспитатель заглядывает в глаза каждому ребёнку, слегка кивает головой и дотрагивается до его плеча. Дети поочередно продолжают приветствие.

### ***Гимнастика для глаз***

№ 22. «Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*Закрывают оба глаза*)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (*Продолжают стоять с закрытыми глазами*)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (*Открывают глаза, взглядом рисуют мост*)

Нарисуем букву «О», получается легко (*Глазами рисуют букву «О»*)

Вверх поднимем, глянем вниз (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*)

Вправо, влево повернем (*Глазами двигают вправо-влево*)

Заниматься вновь начнем. (*Глазами смотрят вверх-вниз*)

### ***Пальчиковая гимнастика***

### **№ 27 «Встреча».**

*Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.*

Пальчики проснулись,  
Пальчики встречались.  
Бегали, играли,  
Дружно попрощались.

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 22. «Яйцо»**

Спрячемся от всех забот,  
только мама нас найдет.  
Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

### ***Физминутка***

#### **№ 22. «Деревья в лесу»**

Руки подняли и покачали-  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули –  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем –  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут, покажем:  
Крылья сложили назад.

### **2 половина дня**

#### ***Бодрящая гимнастика***

#### **№ 22.**

1. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
2. И.п.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п.

### ***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№ 22. «Мишка косолапый»:** ходьба по спальне на внешней стороне стопы. Ходьба по корригирующим коврикам.

### ***Дыхательные упражнения***

#### **№ 22.**

**«Гуси шипят».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад ( в спине прогнуться,

смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

### ***Артикуляционная гимнастика***

№ 22. «Футбол»

#### ***Массаж***

№ 22. «Чебурашка»

**И.П.** Сидя «по-турецки»

Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами. Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны.

#### ***Релаксация***

№ 22. «Ветер, дождь и гром»

Инструкция детям. Сядьте в круг на пол. Каждый должен в точности повторить то, что я буду делать.

Мы поиграем вместе в игру, которая называется «Ветер, дождь и гром».

Сначала я буду тереть ладони друг о друга — это ветер.

Теперь я буду мягко хлопать руками по коленям — это дождь...

А сейчас я буду попеременно стучать ногами по полу — это гром...

(Каждое из этих трех действий совершайте приблизительно в течение минуты.

Закончите игру, перевернув первоначальную последовательность, чтобы погода успокоилась.)

Положите руки на колени и закройте глаза. Представьте красивую радугу. (15 секунд.)

Теперь вы можете открыть глаза и поаплодировать себе за то, что так хорошо справились с этим заданием.

### **Август 1-2 неделя**

#### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

№ 23. «Споём своё имя»

Ведущий предлагает детям представить, что они разучились разговаривать и умеют только петь, но им нужно друг с другом познакомиться. По очереди каждый поёт своё имя, а затем хором поют все.

#### ***Гимнастика для глаз***

№ 23. «Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз (*посмотреть глазами вверх, вниз*)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз (*посмотреть вверх, вниз*)

#### ***Пальчиковая гимнастика***

**№ 28. «Щенок».**

*Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.*

На двери висел замок.  
Взаперти сидел щенок.  
Хвостиком вилял,  
Хозяев поджидал.

***Кинезиологическая гимнастика***

**№ 23. «Паровозик»**

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

***Физминутка***

**№ 23. «Раз, два, три, четыре»**

Раз, два, три, четыре –  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре –  
Хлопаем руками.  
Руки вытянуть пошире –  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться – три, четыре  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Вместе делаем зарядку.

**2 половина дня**

***Бодрящая гимнастика***

**№ 23.**

1. И.п.: лёжа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги, лёжа на полу, держать, и.п.
2. И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

***Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

**№ 23.** Хожение по ребристым поверхностям, выполняя упражнения для рук, ходьба по медвежьей (на ступнях и руках).

***Дыхательные упражнения***

**№ 23.**

**«Паровоз»:** и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).



## ***Артикуляционная гимнастика***

№ 23. «Слоник пьет воду»

### ***Массаж***

№ 23. «Массаж ног»

И. п. - сидя по-турецки.

Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы, сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. Слово вбивая пожелания, говорит: ***"Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.."*** То же - с правой ногой.

### ***Релаксация***

№ 23. «Праздничные свечи»

Инструкция детям. Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят?..

Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.

Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их все. Дуйте очень сильно!

Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта...

Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед...

Положите руки на колени и дайте им передохнуть.

## **Август 3-4 неделя**

### **1 половина дня**

#### ***Минута вхождения в день***

№ 24. «Солнечные лучики».

Воспитатель предлагает детям вытянуть руки и соединить их в центре круга.

Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

### ***Гимнастика для глаз***

№ 24. «Теремок»

Терем- терем- теремок! (*Движение глазами вправо- влево.*)

Он не низок, не высок, (*Движение глазами вверх- вниз.*)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (*Моргают глазами.*)

### ***Пальчиковая гимнастика***

#### **№ 29. «Дом»**

Я хочу построить дом,  
Чтоб окошко было в нём,  
Чтоб у дома дверь была,  
Рядом чтоб сосна росла,  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял.

Солнце было,

Дождик шёл,

И тюльпан в саду расцвёл.

*(Руки над головой "домиком")*

*(Руки перед глазами "окошко»)*

*(Ладони повернуты к себе, сомкнуты)*

*(Пальцы растопырены, руки тянем вверх)*

*(Руки перед собой кольцом)*

*(Одна рука "пёс")*

*(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)*

*("Стряхивающие" движения)*

*(Пальцы-лепестки смотрят вверх)*

### ***Кинезиологическая гимнастика***

#### **№ 24. Упражнение "Домик".**

"Мы построим крепкий дом,  
Жить все вместе будем в нем. "

*Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук, начиная с мизинца. С усилением нажать на пальцы.*

### ***Физминутка***

#### **№ 24. «Мы пилили доску»**

Мы пилили доску,

С утра у нас дела.

Стальные зубы остры,

Легко идёт пила.

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим-пилим, пилим-пилим.

Раз-два, раз-два,

Будут на зиму дрова.

### **2 половина дня**

### ***Бодрящая гимнастика***

#### № 24.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

### *Хожение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку*

№ 24. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

### *Дыхательные упражнения*

№ 24. «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

### *Артикуляционная гимнастика*

№ 24. «Хоботок»

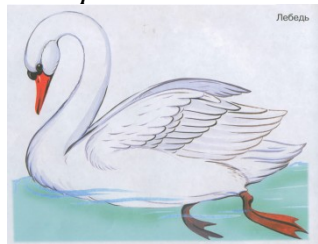
### *Массаж*

№ 24. *Массаж шеи «Лебединая шея»*

**И.П.** Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей.

*Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Поочередно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку. Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше.*



*Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота.*

### *Релаксация*

№ 24. «Мороженое»

Инструкция детям. Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.

Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден...

И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам снова встать.