

Управление образования Администрации г. Екатеринбурга
Отдел образования Чкаловского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей № 358 «Лесная полянка»



**Перспективный план
физкультурно-оздоровительной работы с детьми
старшей группы.**

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу-вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая, в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики

МАДОУ № 358 "Лесная полянка"

1 неделя	3 неделя
1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках руки полочкой, бег обычный, бег змейкой. Перестроение в три колонны. II часть. О.Р.У. без предметов 1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3—4 — и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — и.п. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз. 3. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1—2 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться; 3—4 — То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз. 4. «Хлопок под коленом». И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1—2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом; 3—4 — и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой. 5. «Дотянись до пятки». И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, но левая рука на правом плече; 3—4 — и.п. То же, другой рукой. Повторить 5 раз. 7. «Меняй руки». И.п.: о.с. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз. 8. «Подскоки». И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы. 9. И.п.: о.с. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.	1 часть. Построение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, ходьба в колонне по одному, бег с за хлестом ног назад и с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Перестроение в колонну по двое. II часть. О.Р. У. без предметов 1. И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 — и.п. Повторить 8 раз. 2. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону — пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз. 3. «Шалаш». И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1—2 — выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз. 4. «Присели» И.п.: о.с. руки на пояс. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — и.п. Повторить 10 раз. 5. «Футбол». И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8—10 движений — пауза. Повторить 8 раз. 6. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1—2 — поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3—4 — и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз. 7. «Хлопок». И. п.: сидя, руки упор сзади. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2 — и.п. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз. 8. «Насос». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.

Подвижные игры:

1 неделя: «Прыгни точно в круг» «Подбрось и поймай» (бросание мяча), «Пролезь в обруч» «Найди свою пару». * «Ловишки» (с ленточками).	3 неделя «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку). «Сбей кеглю», «Пройди по дорожке» (равновесие) * «Сделай фигуру».
2 неделя: «Кто скорее по дорожке» «Точно в руки» (перебрасывание мяча), «Достань до предмета» (прыжки) * «Мы, веселые ребята».	4 неделя «Подбрось и поймай» (бросание мяча) «Канатоходец» «Найди свой цвет», * «Удочка».

Физкультминутка

1 – 2 неделя Аист Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топаи правой ногой, Топаи левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.	3 – 4 неделя Буратино Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.
--	--

Упражнения на дыхание

1 – 2 неделя «Надуть щеки». Закрыв рот, надуть одновременно обе щеки, приоткрыть губы – медленный выдох.

3 – 4 неделя «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»).

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя Упражнение «Зайчик» (для укрепления мышц губ и щек). Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, затем опять спокойно смыкаются. Движение — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

3 – 4 неделя Упражнение «Хоботок» (для координации движений губ и выдоха). Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произвести длительный выдох.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя

Раз, два, три, четыре, пять –	
Будем листья собирать.	(Сжимают и разжимают кулачки.)
Листья березы,	(Загибают большой палец.)
Листья рябины,	(Загибают указательный палец.)
Листики тополя,	(Загибают средний палец.)
Листья осины,	(Загибают безымянный палец.)
Листики дуба	(Загибают мизинец.) Мы соберем.
Маме осенний Букет отнесем.	(Сжимают и разжимают кулачки.)

3 – 4 неделя

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому
И зайншке усатому.

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя «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.

3 – 4 неделя «Маятник» Голова зафиксирована переводим глаза слева на право.

Релаксационное упражнение

1 – 2 неделя «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).

3 – 4 неделя «Улыбнись – рассердись»

Корректирующая гимнастика после сна:

1. Пробуждение детей под музыку.
2. Потягивание.
3. Перекаты с правого бока на левый.
4. «Качалочка» на спине.

5. «Кошечка» (стоя на четвереньках прогибание спины)
- 6.Пальчиковая гимнастика. «Кто живет в моей квартире?»
- 7.Дозированный бег (2мин)
- 8.Дорожка здоровья.
- 9.Гимнастика для глаз. «Восьмерки»
10. Дыхательная гимнастика. «Насосы»
- 11.Подними карандаши пальцами ног. (Проф. плоскостопия)
- 12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди.

МАДОУ № 358 "Лесная полянка"

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики

1 неделя

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, скрестным шагом, ходьба, в полуприсяде. Бег в колонне по одному, бег змейкой переходящий в обычную ходьбу.

Перестроение в 3 звена.

II часть. О.Р.У. без предметов.

1. «Большие колеса». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.

2. «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3—4 — и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз.

3. «Ножницы». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; 2 — наклон к правой (левой) ноге, скользя руками; 3 — руки вверх; 4 — и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1—2 — сесть по-турецки; 3—4 — и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить 5 раз.

7. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая

3 неделя

1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в медленном темпе. перекатом с пятки на носок, широкие шаги и семенящий шаг. Спортивная ходьба, бег в среднем темпе до 1,5 мин. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три.

II часть. О.Р.У. с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2 — согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3—4 раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок;

вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой. 8. И.п.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно вниз, говорить «вниз». Повторить 4—6 раз.	2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
2 неделя ➤ «Насос». Прерывистое приседание с резким выдохом на каждый счет (10раз) ➤ «Повороты» вправо - влево, руки в стороны; (8 – 10 раз)	4 неделя ➤ Лежа на спине, коснуться коленями пола справа и слева (по 6 раз) ➤ Ходьба боком по обручу (3 круга в право и 3 влево).

Подвижные игры:

МАДОУ № 358 "Лесная полянка"

1 неделя ➤ «Пролезь в обруч», ➤ «На одной ножке по дорожке» ➤ «Пройди по мостику» ➤ «Ловишки», * «Быстро возьми».	2 неделя ➤ «Чей мяч дальше?», ➤ «Найди себе пару» ➤ «Мышеловка», ➤ «Мы, веселые ребята», * «Перелет птиц».
3 неделя ➤ «Не упади в ручей» (Равновесие) ➤ «Подпрыгни — не задень» ➤ «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); * «Затейники».	4 неделя ➤ «Ловкие ребята» (пролезание в обруч) ➤ «Пройди — не упади» (ходьба по буму) ➤ «Перепрыгни не задень» (Прыжки) * «Не оставайся на полу».

Физкультминутка

1 – 2 неделя Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрее, быстрее, хлопай, хлопай веселей.	3 – 4 неделя Я иду, и ты идешь — раз, два, три. Я пою, и ты поешь — раз, два, три. Мы идем и мы поем — раз, два, три. Очень дружно мы живем — раз, два, три. Я тетраточку открою, И как надо положу. Я от вас не скрою: Ручку я вот так держу. Сяду прямо, не согнусь, За работу я возьмусь.
--	---

Упражнения на дыхание

1 – 2 неделя **Упражнение «Подуй на одуванчик».** Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

3 – 4 неделя. **Упражнение «Мышка принохивается»** Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя **Упражнение «Дятел».** Многократно побарабанить напряженным

кончиком языка по альвеолам с произнесением звука «д»: «д-д-д...»

3 – 4 неделя. Упражнение «Пароход» (для выработки подъема спинки и корня языка, укрепления мышцы языка). Длительно произносить звук «ы» («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук «ы» не переходил в «и», губы и нижняя челюсть были неподвижны. «Пароход плывет по речке, И пыхтит он, словно печка.»

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя Раз, два, три, четыре, пять! Вышли пальчики гулять! Раз, два, три, четыре, пять! В домик спрятались опять.	3 – 4 неделя Пальчики уснули, <i>Сжать пальцы правой руки в кулак.</i> В кулачок свернулись. Один ! Два! Три.' Четыре! Пять! Захотели поиграть! <i>Пошевелить всеми пальцами.</i> Разбудили дом соседей, <i>Поднять левую руку (пальцы сжаты в кулак)</i> Там проснулись шесть и семь, Восемь, девять, десять – <i>Отогнуть пальцы один за другим на счёт.</i> Веселятся все! <i>Покрутить обеими руками.</i> Но пора обратно всем: <i>Загнуть пальцы левой руки один за другим</i> Десять, девять, восемь, семь Шесть калачиком свернулся, Пять зевнул и отвернулся. <i>Загнуть пальцы правой руки.</i> Четыре, три, два, один, <i>Поднять обе руки, сжатые в кулаки.</i> Снова в домиках мы спим.
--	--

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя **Упражнение «Далеко-близко»** Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. (повторить 3 раза).

3 – 4 неделя «Рисуем» геометрические фигуры глазами

Релаксационное упражнение

1 – 2 неделя “Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

3 – 4 неделя «Клякса»

МАДОУ № 358 "Лесная полянка"

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики

1 неделя

1 часть. Построение в шеренгу, Строевые упражнения : повороты направо, налево, кругом.. Ходьба в колонне по одному; на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с Ходьба: в колонне по 1 приставными шагами с левой. и правой. ног попеременно; бег «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Ходьба. Перестроение в колонну по три.

2 часть. О.Р.У. без предметов

1.«Мы сильные».И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1—2 — с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз.

2. И.п.: стоя на коленях. 1—2 — правую руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: о.с. руки за спину. 1 — присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед; 2 — упор руками, ноги выпрямить, голову опустить; 3 — присесть, руки вперед; 4 — и.п. Повторить 6—10 раз.

4. «Змея».И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.

5. «Сесть и встать». И.п.: стоя на коленях. 1—2 — сесть на пол справа (слева), не помогая руками; 3—4 — и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

6. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

7.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —2 — наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменив положение рук. Повторить

3 неделя

1 часть. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. Перестроение в колонну по два.

2 часть. О.Р.У. без предметов

1.И.п.: ступни параллельно. 1—2 — дугами через стороны рукивверх, хлопок — вдох; 3—4 — плавно руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. И.п.: о.с. руки за спину. 1 — правую ногу на носок вперед и приставить; 2 — то же, левой; 3 — присесть на носках, разводя колени, спину прямо; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1—2 — не сгибая спины, небольшой наклон назад; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

4. «Ножницы».

И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п. То же, попеременно вверх-вниз. Повторить 8 раз.

5. «Бревнышко».

И.п.: лежа на спине, руки вверх, ноги вместе Поворот на один бок, спину, другой бок, спину. Ноги все время вместе, носки тянуть. Повторить по 4—6 раз.

6. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед-вниз, хлопок за спиной; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз

7. «Цирковая лошадка».

И.п.: о.с. руки на пояс. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Повторить 4 раза по 30 с, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения в

по 5—6 раз. 8.«Ноги врозь и скрестно». И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой. 9.«Руки в стороны». И.п.: о.с. 1—2 — руки в стороны, прогнуться; 3—4—и.п., сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.	медленном темпе.
2 неделя ➤ «Кошечка» И.п.: стоя на коленях выгнуть спину вверх, затем прогнуть вниз. ➤ «Ножницы» И.п. правая нога впереди – левая сзади. В прыжке попеременная смена ног.	4 неделя ➤ «Качалочка» И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе вытянуты. Одновременное поднятие рук и ног на 5 сек. Повторить 6 раз.

Подвижные игры

1 неделя «Высоко и далеко» (Прыжки) «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Пробеги не упав» (по колесам) *«Заря»» Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой и говорит: <i>Заря-зарница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые — За водой пошла!</i> С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется. Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.	3 неделя «Допрыгай до флажка» (прыжки на правой-левой ноге) «Забрось мяч в кольцо», *«Птицелов» Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев: <i>В лесу, во лесочке, На зеленом лужочке. Птички весело поют, Аи! Птицелов идет!</i> <i>Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте!</i> Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом. П р а в и л а игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу
2 неделя ➤ «Точно в руки» (бросание мяча друг	4 неделя ➤ «Ловишки»,

другу и ловля его двумя руками,) ➤ «Удочка», ➤ «Не оставайся на полу», ➤ «Ловишки».	➤ «Не оставайся на полу», ➤ «Мяч о стенку». ➤ «Ловля оленей»
--	--

Физкультминутка

1 – 2 неделя На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись	3 – 4 неделя Кузнечики Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покусали, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.
---	---

Упражнение на дыхание

- 1 – 2 неделя «Аромат цветов»**
 Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».
- 3 – 4 неделя «Эхо»**

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя Упражнение «Вкусное варенье» (для укрепления мышц языка, развития его подвижности, выработки подъема широкой передней части языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх — она должна быть неподвижной.

3 – 4 неделя Упражнение «Горка» (для вырабатывания подъема средней части спинки языка, умения быстро менять положение языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя
“Гроза”

Закапали капли, (постучать двумя пальцами каждой руки по столу)
 Идет дождь (постучать четырьмя пальцами)
 Он льет как из ведра! (стучим сильнее)
 Пошел град, (косточками пальцев выбиваем дробь)
 Сверкает молния, (шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе)
 Гремит гром! (барабаним кулаками или хлопаем в ладошки)

Все быстро убегают домой, (прячем руки за спину)
А утром снова ярко светит солнце! (описываем руками большой круг)

3 – 4 неделя

«Заяц и кочан капусты»

Встал зайчишка рано (кончики пальцев одной руки образуют мордочку, а выпрямленные указательный и средний пальцы – уши)

Вышел на поляну.

По опушке к лесу шел (идем пальцами по столу)

И большой кочан нашел (кулак другой руки)

Стал зайчишка с хрустом

Грызть кочан капусты:

Хруст-хруст, хруст-хруст... («заяц» грызет кулак и причмокивает)

Съел, свалился под куст

И уснул. Проснулся...

Сладко потянулся (с усилием растопыриваем все пальцы)

А домой добрался –

долго отдувался! (показываем, как заяц движется по столу)

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя

«Вправо-влево смотрит кошка»

3 – 4 неделя

«Рисуем цифры глазами»

Релаксация.

1 – 2 неделя

«Цветок распустился»

3 – 4 неделя

«Бабочка»

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно влияет на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с руки».

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики

1 неделя

1 часть

.Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; ходьба носок к пятке; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. Перестроение в две колонны парами.

2 часть. О.Р.У. Упражнения парами

1. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2—руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз..

2. И.п.: стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1—2 махом сесть, взяться за руки; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1—2 — левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3—4 — и.п.. То же, другой ногой.

3 неделя

1 часть

Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в 3 колонны.

2 часть О.Р.У. с флажками

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуть

Повторить 6—8 раз. 4. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3—4 раза 5. И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2—3 раза. 6. И.п.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, Руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз. 7. И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг,— пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.	ся в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз). 5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. (10 раз). 7. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1- флажки через стороны вверх –вдох, 2 – флажки вниз – выдох.
2 неделя ➤ Ходьба с выполнением движений руками; Перестроения в ходьбе «один-два»; бег легкий. ➤ «Подтяни колено» И.п.: стоя, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 6 подтягиваний колена к груди одной ногой, затем поменяться и то же другой ногой. ➤ «Прыжки» И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки выполнять прыжки на 2 ногах в чередовании с ходьбой, рук не разнимать.	4 неделя ➤ Ходьба в колонне по одному, по сигналу «стоп» присели и замерли. ➤ «Наклоны» И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 -наклоны вправо-влево (по 6 раз)

Подвижные игры

1 неделя «Катание друг друга на санках»; «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», * «Мороз-Красный нос».	3 неделя «Перепрыгни— не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Забей шайбу». "Эстафета» с санками (чья пара быстрее) * «Охотники и зайцы».
2 неделя «Скольжение» (по ледяным дорожкам) «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика»	4 неделя «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Бег парами» (бег с одной стороны

* «Хитрая лиса».	площадки на другую); «Кто скорее до флажка», * «Медведи и пчелы».
------------------	---

Физкультминутка

1 – 2 неделя «Лесная лужайка» Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.	3 – 4 неделя 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. Все мы делаем зарядку.
---	--

Упражнение на дыхание

1 – 2 неделя «Синьор-помидор»

И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повторить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

3 – 4 неделя «Осы»

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя Упражнение «Пирожок» (для укрепления мышц языка, развития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.

3 – 4 неделя Упражнение «Стрельба» (для укрепления корня языка). Четко произносить чередование звуков «к-г».

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя “Прятки” В прятки пальчики играли И головки убирали Вот так, вот так, И головки убирали (ритмично сгибаем и разгибаем пальцы. усложнение: поочередно	3 – 4 неделя “Четыре братца” Идут четыре братца навстречу старшему. - Здравствуй, большак! - Здорово, Васька-указка, Мишка-середка, Гришка-сиротка,
--	---

сгибаем каждый пальчик на обеих руках)

Да крошка-Тимошка!
(на вторую строчку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим все остальные пальцы)

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя

«Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри...»

3 – 4 неделя

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Посмотреть глазами вправо — влево, вверх — вниз.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало. *Закрывать глаза ладонями.*

Солнце на небе вовсю засияло. *Поморгать глазками.*

Релаксация

1 – 2 неделя

«Вьюга и сугроб»

3 – 4 неделя

«Холодный – горячий»

Январь

Комплекс утренней гимнастики

1 неделя 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по два, по три. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному. Бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения и сменой ведущего; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. 2 часть О.Р.У. с хлопками. 1. И.п.: стоя руки внизу, ноги слегка расставить. 1—2 — подняться на носки и сделать хлопок над головой над головой; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз. 2. И.п.: стоя руки на поясе, ноги на ширине плеч повороты вправо-влево с	3 неделя 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; спортивная ходьба переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны. 2 часть О.Р.У с гимнастической палкой «Мы штангисты». И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — и.п. Повторить 8 раз.
3. хлопками. Повторить 4—6 раз. 4. «Хлопки за коленями» И.п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперед — хлопнуть за коленями. Вернуться в и.п. (6 раз) 4. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Присесть на правое бедро, руки вверх — хлопок над головой, то же на левое бедро. (6 раз). 5. И.п. лежа на спине. Поднять прямые ноги вверх стукнуть по коленкам, вернуться в и.п. (8 Раз). 6. И.п. стоя, ноги вместе руки на поясе, выпад правой ногой вперед хлопок перед собой. То же с левой ногой. (8 раз) 7. И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Присесть сделать хлопок за спиной, вернуться в и.п. (8 раз) 8. И.п. стоя ноги вместе, руки внизу. В прыжке ноги врозь — хлопок над головой (10 раз) чередуя с ходьбой. 9. Повторение первого упражнения в медленном темпе. «Вдох — выдох»	«Гребцы». И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз. «Сумей сесть». И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — махом палку за голову; 2—3 — махом палку вперед, сесть; 4 — и.п. Повторить 8 раз. 4. «Посмотри на палку». И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и.п. — расслабиться. Повторить 6 раз. 5. «Палку к колену». И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к коленку; 3 — палку вверх; 4 — и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз. 6. «Достань носки ног». И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

	7. «На стадион». И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой. 8. «Отдохнем». И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.
2 неделя ➤ «Хлопни за правым-левым коленом» ➤ «Хлопок с поворотом» И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Присесть повернуться вправо сделать хлопок, вернуться в и.п. То же влево. (8 раз)	4 неделя ➤ «Перекаты» с правого бока на левый палка в обеих руках прижата к туловищу. ➤ «Положи палку за носки ног» И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, положить палку за носками ног. Повторить 6 раз.

Подвижные игры

1 неделя «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание на санках друг друга; «Забей шайбу». «Карусель», «Не оставайся на полу», *«Горелки».	3 неделя «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с предметом) «Найди свою пару» * «Мышеловка».
2 неделя «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально).	4 неделя «Успей выбежать», «Удочка», «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой), «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками).

Физкультминутка

1 – 2 неделя Зайцы скачут скок-скок-скок! Да на беленький снежок Приседают, слушают, Не идет ли волк. Раз - согнуться, разогнуться, Два - нагнуться, потянуться, Три - в ладоши три хлопка,	3– 4 неделя Отдых наш физкультминутка. Занимай свои места: Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали – Ванькой-встанькой словно стали. А потом пустились вскачь,
--	---

Головою три кивка. {Выполняются соответствующие движения)

Будто мой упругий мяч.

Упражнение на дыхание

1 – 2 неделя

«Надуем цветные шарики»

3– 4 неделя

«Насосы»

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя Упражнение «Блинчик» (для выработки умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии).

Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

3– 4 неделя Упражнение «Пирожок» (для укрепления мышц языка, развития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя

“Замок”

На дверях висит замок.
Кто его открыть не смог?
Мы замочком постучали,
Мы замочек повертели,
Мы замочек покрутили
И открыли!

3– 4 неделя

По извилистой дорожке
К речке синей мы пошли.

Идут друг за другом, ступая по следам, нашитым на дорожке.

Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.
Как лисички мы пойдем,
Аккуратненько пройдем.

Ходьба на носках, имитируя движения хитрой лисы.

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя

«Вверх снежинку подними»

3– 4 неделя

«Восьмерки»

Релаксация

1 – 2 неделя “Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза)

3– 4 неделя
«Падают снежинки»

МАДОУ № 358 "Лесная полянка"

Комплекс утренней гимнастики

1 неделя

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); Ходьба на носках, пятках, приставным шагом.

Перестроение в колонну по двое

2 часть. О.Р.У (гимнастической палкой)

1. И. п.: о.с. 1—4 — палку вверх — вдох; 5—8 — палку вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2 — поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. 1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — и.п. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.

4. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1—2 — правая нога прямая вверх, на пол; 3—4 — левая вверх, на пол — и.п. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.

5. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4 — и.п.

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

6. И.п.: о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1—2 — приседать на носках, колени в стороны, спину прямо — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз.

7. И.п.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4—6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность

3 неделя

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, ходьба скрестным шагом, бег со сменой ведущего, челночный бег.

Перестроение в колонну по трое

2 часть О.Р.У без предметов

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1—согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2—вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение по переменным согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).

6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

ходьбы. Повторение первого упражнения	
2 неделя ➤ «Палку дальше» потянуться за палкой вперед.	4 неделя ➤ «Шаги» <i>И. п.</i>: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; в сторону, назад, приставили. То же с левой ногой (6 раз).

Подвижные игры:

1 неделя «Перепрыгни — не задень» «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). «Катание на санках»; «Игры с клюшкой и шайбой». * «Вдвоем в одном обруче»	3 неделя «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки». «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). * «Мяч соседу!»
2 неделя «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до флажка). «Не оставайся на полу» * <i>Игра-эстафета «По местам»</i>	4 неделя «С кочки на кочку», «Кто скорее до флажка». «Точно в цель» (сбивание предметов). «Катание на санках», «Эстафеты на санках»; * «Снежная королева»

Физкультминутка

1 – 2 неделя Мы ногами топ-топ! Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз - сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.	3 – 4 неделя Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем И кружимся потом. (<i>движения в соответствии со словами текста</i>)
---	--

Упражнение на дыхание

1 – 2 неделя

«Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтоб! воздух выходил равномерной струей

3 – 4 неделя

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик! Вернись!..

Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз — длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...».

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя

Упражнение «Вкусное варенье»

3– 4 неделя

Упражнение «**Покатай во рту конфетку**» (на динамическую организацию движений кончика языка внутри рта). Рот закрыт. Кончик языка упирается в щеку, и делается движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Растирание ладоней.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом — на другой.

3 – 4 неделя

Игра “Наши пальцы”

Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)

Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)

Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы)

Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя

3 – 4 неделя

«Маятник»

Поморгаем глазами

Релаксация

1 – 2 неделя

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

4 – 4 неделя

5

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер (повторить 2–3 раза).

Третий комплекс (март, апрель, май)

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца на другой руке.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Март

Комплекс утренней гимнастики

1 неделя

I часть. Ходьба в колонне по одному, бег спиной вперед, враспынную; ходьба спортивная, бег приставным шагом. Ходьба на носках, пятках, пятка-носок. Прыжки с продвижением вперед. Бег змейкой.

Перестроение в 2 звена

II часть. О.Р.У. с обручем

1. *И. п.:* основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад и правую ногу назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой и ногой (6—8 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 — выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.:* основная стойка, обруч внизу. 1

3 неделя

I часть. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться впол оборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

II часть. О.Р.У. с веревкой

1. *И. п.:* основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. *И. п.:* ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. *И. п.:* основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 —

—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 5. <i>И. п.</i>: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз). 6. <i>И. п.</i>: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).	присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. <i>И. п.</i>: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5. <i>И. п.</i>: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. <i>И. п.</i>: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 7. <i>И. п.</i>: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).'
2 неделя ➤ «Положи обруч» ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол к правой ноге; 3—4 — выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п. То же к левой ноге (6 раз)	4 неделя ➤ «Веревку к ногам» лежа на спине, руки с веревкой за головой. 1 — вынести веревку вперед-вверх и подтянув ноги коснуться носков веревкой. Колени не сгибать; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

Подвижные игры:

1 неделя «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Сделай фигуру». * «Карусель»	3 неделя «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка». * «Мороз»
2 неделя «Караси и щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча». * «Колечко»	4 неделя «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении». * «Мельница»

Физкультминутка

1 – 2 неделя Две сестрицы, две руки –	3 – 4 неделя Лебеди летят, крыльями машут, Прогнулись над водой, качают головой.
--	---

Левая и правая — <i>(показ рук поочередно)</i> Рвут на грядках сорняки И друг дружку моют. <i>(имитация движений)</i> Две сестрички, две руки – Левая и правая <i>-(поочередно показывать)</i> Воду моря и реки Загребают, плавают. <i>(выполняются плавательные движения)</i>	Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди, Лебеди летели И на воду сели. Сели, посидели, Снова улетели.
---	--

Упражнение на дыхание

1 – 2 неделя

Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю

3 – 4 неделя «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя Упражнение «Киска умывается» (для укрепления мышц языка, развития подвижности кончика языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык поочередно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, а язык не сужался.

3 – 4 неделя Упражнение «Зевок» (для активизации мышц зева и глотки).

Позевывать, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя <i>«Пять пальцев»</i> На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, Чтобы брать и чтоб дарить. Их нетрудно сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять! (ритмично сжимать и разжимать кулачки. на счет – поочередно загибать пальцы на обеих ручках)	3 – 4 неделя <i>«Капустка»</i> Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трем-трем, Мы капустку жмем-жмем.
---	---

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя «Оса»

Са-са-са — Прилетела к нам оса.

Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Проследить взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной.

Су-су-су —

Проследить движение пальца вверх-вниз.

Мы видели Осу.

Сы – сы- сы —

Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом.

Испугались мы Осы.

3 – 4 неделя

«Далеко – близко»

Релаксация

1 – 2 неделя “Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

3 – 4 неделя

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

Апрель
Комплекс утренней гимнастики

1 неделя 1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в полуприсяде, ходьба «пауки». Бег по диагонали. Перестроение в 3 звена. 2 часть. О.Р.У. с флажками. 1. И.п. — стоя, "руки с флажками вниз. Поднимать поочередно правую и левую руки вверх, смотреть на флажки. (8 раз) 2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч; флажки у груди. 1 — наклон вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками; 2 — и.п. (8 раз) 3. И.п. — стоя, руки согнуты в локтях. Вращение руками (моторчик работает») с полуприседанием. (6 раз) 4. И.п. — стоя на коленях, руки подняты. 1 — сесть на пятки лечь грудью на колени (сгруппироваться), руки поднять сзади вверх 2 — и.п. (6 раз). 5. И.п. — сидя, ноги вместе. 1-3 — поднять ноги вверх, руки с флажками развести в стороны; 4 — и.п. 6. И.п. — стоя, флажки лежат на полу. Поднимать пальцами ног поочередно правой и левой ногой за палочку. 7. И.п. — стоя, флажки вверх. 1 — присесть, постучать концами палочек по полу; 2 — и.п. 8. И.п. — присесть, флажки зажать под коленями. Повороты вокруг себя, флажки стараться не уронить (рис. 54). 9. И.п. — стоя, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах через флажки: вперед, назад. Чередовать с ходьбой на месте.	3 неделя 1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Боковой галоп вправо и влево. 2 часть. О.Р.У. с кубиком 1. <i>И. п.:</i> основная стойка, кубик в правой руке: 1 — руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. <i>И. п.:</i> ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз). 3. <i>И. п.:</i> стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз). 4. <i>И. п.:</i> основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз). 5. <i>И. п.:</i> лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. <i>И. п.:</i> основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.
6 неделя ➤ Ходьба пятка-носок, ходьба на пятках спиной вперед. Подскоки. Бег челночный. ➤ «Флажки через стороны вверх». Посмотреть на флажки. Вернуться в и.п.	7 неделя ➤ Ходьба носки вместе пятки врозь, ходьба в полуприсяде руки вперед, Бег, вынося ноги вперед. ➤ «Ноги к груди». Лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — подтянуть согнутые ноги к груди,

(8 раз) ➤ «Сесть на правое – левое бедро», стоя на коленях, руки подняты. (по 6 раз)	переложить кубик из правой руки в левую; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз).
--	---

Подвижные игры:

1 неделя «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка» * «Оленьи упряжки»	3 неделя «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки». * «Важенка и оленята»
2 неделя «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята». * «Полярная сова и евражки»	4 неделя «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении». * «Перетягивание каната»

Физкультминутка

1 – 2 неделя Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся, Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. <i>(соответствующие движения)</i>	3 – 4 неделя Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вниз, вперед смотри это«три». С силой их к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». »
---	--

Упражнение на дыхание

- 1 – 2 неделя «Деревья шумят»
3 – 4 недел я «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя Упражнение «Горка»

(для укрепления мышцы языка, выработки подъема спинки и корня языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается вверх, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть оставались неподвижными.

3 – 4 неделя Упражнение «Саночки»

(для развития подвижности языка, умения удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями). Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка

плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<i>Руки в стороны”</i> Руки в стороны, в кулачок, Разожми и на бочок. Руки вверх, в кулачок, Разожми и на бочок. Руки вниз, в кулачок, Разожми и на бочок.	<i>В гости к пальчику большому”</i> В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний Сам мизинчик-малышок Постучался об порог. Вместе пальчики-друзья, Друг без друга им нельзя.

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя «Солнышко и тучка»
3 – 4 недел я «Далеко-близко»

Релаксация

1 – 2 неделя «Добрый – злой»
3 – 4 неделя «Клякса»

Май

Комплекс утренней гимнастики

1 неделя 1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Легкий бег, бег по диагонали. ходьба скрестным шагом боком. Перестроение в 2 звена 2 часть О.Р.У. с мячом - И.п. — о.с, мяч у груди. 1 выпрямить руки, мяч от себя; 2 — мяч к себе, в и.п. (8 раз). - И.п. — то же. 1 — полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п. (по 6 раз) - И.п. — стоя, ноги врозь, мяч поднят вверх. 1 — отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 — и.п. (по 5 раз). - И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой.(по 5 раз) - И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (по 5 раз). - И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. (по 4 раза) - И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 —поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п. - И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч опущен. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. - И.п. — стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.	3 неделя 1 часть. Построение в шеренгу по одному; ходьба в колонне по одному с заданием для рук, ходьба и бег враспынную. Перестроение в 3 звена 2 часть О.Р.У. с гимнастической палкой - И.п. — о.с, палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх —назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п. (8 раз) - И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх (8 раз). - И.п. — стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх — «достать до потолка». То же повторить левой рукой (по 4 раза). - И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. (6 раз). п. — стоя, палка на полу. Ходьба боком по палке влево и вправо. (6 раз) - И.п. — сидя по-турецки, узкий хват сверху. Встать без помощи рук. (4 раза) - И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (5 раз).
2 неделя - Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Бег спиной вперед. Челночный бег. «Не урони мяч» И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч повернуться вокруг себя то	4 неделя - Ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег змейкой «Перешагни палку»И.п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, палка лежит у носков ног. 1 —поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. (6 раз).

же повторить левой рукой.(по 5 раз)

Подвижные игры

1 неделя «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».	3 неделя «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».
2 неделя «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».	4 неделя «У медведя во бору», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

Физкультминутка

1 – 2 неделя На зарядку солнышко Поднимает нас. Поднимаем руки мы По команде — раз! А над нами весело Шелестит листва. Опускаем руки мы По команде — два! Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише Деревцо все выше, выше.	3 – 4 неделя Губы дружно округляем, Руки кверху поднимаем. Губы трубочкой вперед И руки вперед. Две сестрицы, две руки, Левая и правая Рубят, строят, роют. Рвут на грядках сорняки И друг дружку моют. Две сестрицы, две руки, Левая и правая Воду моря и реки Загребают, плавая.
--	--

Упражнение на дыхание

1 – 2 неделя «Аромат цветов»

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

3 – 4 неделя «Осы»

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя Упражнение «Рупор»

(для укрепления круговой мышцы рта, развития умения округлять губы и удерживать их в таком положении). Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке «о». Верхние и нижние резцы видны.

3 – 4 неделя

Гармошка»

(для укрепления мышцы и растягивания подъязычной уздечки). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя «Мы рисовали» Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем.	3 – 4 неделя “Прогулка” Пошли пальчики гулять, А вторые – догонять. Третьи пальчики – бегом, А четвертые пешком. Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал.
--	---

Гимнастика для глаз

1 – 2 неделя «Оса – пчела»
3 – 4 неделя «Восьмерки»

Релаксация

1 – 2 неделя «Бабочка»
3 – 4 неделя «Распускаются цветы»

Литература:

1. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» К. К. Утробина, Москва 2003
2. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А. И. Фомина «Просвещение» 1984
3. «Логопедический массаж и лечебная физкультура» Г. В. Дедюхина, Т. А. Яньшина Москва 2001
4. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е. Н. Вавилова «Просвещение» 1983
5. «Физкультурная минутка» Е. А. Каралашвили Москва 20002
6. «Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханева Москва 1997
7. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т. И. Осокина «Просвещение» 1983