

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Саранск
«Центр развития ребёнка - детский сад №17»

Принято
Решением Педагогического совета
№ 6 от «28» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст детей: 1, 6 - 3 года
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Корукова Е. Ю.
Хабибуллова Л. А.

2023-2024 уч. г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов
1	Паспорт программы.
1.1.	Пояснительная записка.
1.2.	Цели и задачи плана работы по дополнительному образованию.
1.3.	Планируемые результаты.
2	Содержательный раздел
2.1	Образовательная область «Физическое развитие».
2.2	Основные направления работы.
3	Учебно-тематический план
4	Приложения
5	Список литературы

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровячок», (далее - Программа).
Руководители программы	Воспитатели: Корукова Екатерина Юрьевна; Хабибуллова Ляйсян Абдулхаевна.
Организация-исполнитель	МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 17»
Адрес организации исполнителя	РМ, г. Саранск, проспект Российской Армии, 14А
Цель программы	Укрепление физического и психического здоровья воспитанников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.
Направленность программы	Физическое развитие
Срок реализации программы	1 год
Вид программы Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы:	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив.
Ожидаемые конечные результаты программы:	Развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровячок», (далее - Программа).
Руководители программы	Воспитатели: Корукова Екатерина Юрьевна; Хабиуллова Ляйсян Абдулхаевна.
Организация-исполнитель	МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 17»
Адрес организации исполнителя	РМ, г. Саранск, проспект Российской Армии, 14А
Цель программы	Укрепление физического и психического здоровья воспитанников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.
Направленность программы	Физическое развитие
Срок реализации программы	1 год
Вид программы Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы:	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив.
Ожидаемые конечные результаты программы:	Развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья

возрастом детей и прописаны в содержании программы, состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

1.3. Планируемые результаты.

Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов

Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика:
- физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен);
 - психического развития и адаптационных возможностей детей;
 - ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
 - воспроизводит простые движения по показу взрослого;
 - охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
 - получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Прогнозирование возможных негативных результатов

Содержание программы может быть не полностью освоено обучающийся в силу личностных характеристик: личностные особенности каждого (характер), конкуренция, низкая мотивация к двигательной активности.

Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов

Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход. Работа индивидуально, в парах и группах. Соблюдение норм выполнения заданий.

Главный ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная область «Физическое развитие».

Такая область физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Занятия к программе подобраны соответственно возраста детей и прописаны в содержании программы.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например, *мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)*

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров позволяет тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажёры, используемые на занятии – это мячи-футболы, скамья для пресса, дорожка для ходьбы, мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести гантели пластмассовые, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра,

массажные коврики, кольца. Занятия на тренажёрах включаются в систему работу один раз в две недели, в чередовании с подвижными играми. Длительность работы составляет 1 минуту.

2.2. Основные направления работы: методы, приёмы и формы работы.

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя выщемлению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих форм и видов организации двигательной активности детей:

- ритмическая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды подвижных игр;
- занимательные разминки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- самомассаж.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 10 человек;

Материально-техническое обеспечение

Для качественного осуществления образовательного процесса оборудованы специализированные помещения.

Виды помещения:

- музыкально – физкультурный зал;
- помещение в группе – мини центр «Физкультура» (расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности).

Оборудование: пианино, наглядно – дидактический материал, музыкальный центр, ковёр, спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, кольца, гимнастические палки, канат, мат и так далее), атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Теория	Практика	Всего	
1: год обучения				
1.«Здоровячок»	0	36	36	
1.1. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж 3. Общеразвивающие упражнения с шишками 4. Самомассаж ладоней шишками 5. Подвижная игра «Игра с шишками»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Беседы, консультации с родителями
1.2. 1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне 5. Подвижная игра «Заинька»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.3. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с фляжками 4. Самомассаж пальцев рук прищепками 5. Подвижная игра «Найди фляжок» (кто тише – ходьба на носочках)	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.4. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж	0	1	1	Выполнение системы упражнений

и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с султанчиками 4. Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка» 5. Подвижная игра «Пройди через ручеёк»				
1.5. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья» 5. Веселый тренинг «Качалочка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.6. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Работа на тренажерах. Массажные дорожки 5. Психогимнастический этюд «Тише»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.7. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом	0	1	1	Выполнение системы упражнений

4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Цапля»				
1.8. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа с массажными мячами	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.9. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Веселый тренинг «Жуки» 5. Подвижная игра «Мы осенние листочки»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.10. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и	0	1	1	Выполнение системы упражнений

тучка»				
1.11. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений с мячом 4. Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» 5. Подвижная игра «Догони мишку»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.12. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа с массажными мячами 6. Психогимнастический этюд «Тише»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.13. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Подвижная игра «Догони мяч» 4. Основные виды движений со средним мячом 5. Веселый тренинг «Танец медвежат»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.14. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с	0	1	1	Выполнение системы упражнений

мешочками 4. Пальчиковая гимнастика «Наша елочка» 5. Дыхательное упражнение «Заблудился»				
1.15. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Подвижная игра «Воздушный шар»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.16. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» 5. Веселый тренинг «Потягивание» 6. Психогимнастический этюд «Тишина»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.17. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с палками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Игры с массажными мячами	0	1	1	Выполнение системы упражнений

6. Подвижная игра «Самолеты»				
1.18. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений 4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 5. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 6. Подвижная игра «Лягушка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.19. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с большим мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Карусель» 6. Подвижная игра «Не боимся мы кота»	0	1	1	Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений Фотоочёт для родителей на информационном стенде
1.20. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 6. Дыхательное упражнение «Хлопушка»	0	1	1	Промежуточное итоговое выполнение системы упражнений Презентация для родителей

1.21. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с ленточками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Подвижная игра «Догони мишку»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.22. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Пальчиковая гимнастика «Рыбки» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.23. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Танец медвежат» 5. Подвижная игра «Снежинки и ветер»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.24. 1. Занимательная разминка	0	1	1	Выполнение системы упражнений

2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Самомассаж «Мурка» 5.Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка»				
1.25. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Веселый тренинг «Маленький мостик» 5. Подвижная игра «Заячий концерт»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.26. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с массажными мячами 5. Психогимнастический этюд «Тише»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.27. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж	0	1	1	Выполнение системы упражнений

и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Паравозик» 5. Подвижная игра «Воздушный шар»				
1.28. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Пальчиковая гимнастика «Радуга» 5. Дыхательное упражнение «Заблудился» 6. Подвижная игра «Зайка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.29. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений «Полоса препятствий» 4. Веселый тренинг «Колобок» 5. Подвижная игра «Грачи и автомобиль»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.30. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений «Полоса препятствий» 4. Работа на тренажерах «Массажные	0	1	1	Выполнение системы упражнений

дорожки» 5. Подвижная игра «У медведя во бору» 6. Психогимнастический этюд «Щенок уснул»				
1.31. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Ножницы» 5. Подвижная игра «Жуки»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.32. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Работа с массажными мячами 5. Музыкальная игра «Солнышко и дождик» 6. Дыхательное упражнение «Ныряние»	0	1	1	Выполнение системы упражнений
1.33. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Основные виды движений 5. Веселый тренинг «Велосипед»	0	1	1	Выполнение системы упражнений

6. Подвижная игра «Не боимся мы кота»				
1.34. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с тренажером. Упражнения для кистей рук с кольцами 5. Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане» 6. Психогимнастический этюд «Веселая свинка»	0	1	1	Выполнение системы упражнений Фотовыставка на информационном стенде для родителей
1.35.. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Гусеница» 5. Подвижная игра «Лягушка» 6. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	0	1	1	Итоговое выполнение системы упражнений Мониторинг физического развития детей раннего возраста
1.36. 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с ленточками 4. Пальчиковая игра с элементами	0	1	1	Выполнение системы упражнений Презентация для родителей на родительском итоговом собрании

самомассажа «Дождик» 5. Подвижная игра «Вышла курочка гулять» 6. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 7. Психогимнастический этюд «Щенок уснул»				
Итого:	0	36	36	

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Конспекты занятий на учебный год

Сентябрь 1 неделя

Занимательная разминка

Ходьба врассыпную. Ходьба на носочках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег врассыпную. Ходьба «Как цапли» (с высоким подниманием колена, руки на пояс). Заключительная ходьба.

Точечный массаж

Мурка лапой носик мыла,

Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «виночку» и массировать крылья носа.

Мурка моется без мыла,

Круговое растирание ладонной впадины средними и концевыми фалангами, смена рук.

Потому что Мурка - кошка.

Общеразвивающие упражнения с шишками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Детки шишки показали и за спинку их убрали.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 поднять руки вперёд, показать шишки, 3 – 4 – спрятать руки с шишками за спину.

2. Шишки глазкам показали и опять ручки убрали.

И. п.- сидя, ноги свободно лежат на полу, руки с шишками на коленях. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками в стороны – вверх, посмотреть на шишки, потянуться вверх, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

3. Ножкам шишки показали и опять ручки убрали.

И. п.- лёжа на спине, руки с шишками вдоль туловища. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

4. С шишками мы поиграем: кладём их и поднимаем.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 присесть, положить шишки на пол, 3 – 4 – выпрямиться и встать ровно, показать руки с шишками.

5. С шишками хотим играть, высоко с ними скакать.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. Поскоки на месте (20 – 25 секунд).

6. Ходьба за педагогом. Положить шишки в корзину.

Самомассаж ладоней шишками

Осень шагает

«Шагают» пальчиками по поверхности стола.

В жёлтом пальтишке,

С кедров сшибает

Крепко сжимают шишику в ладони.

Бурые шишки.

У сосны, у пихты, ёлки

Катают шишику между ладонями круговыми движениями.

Очень колкие иголки,

Но ещё сильней, чем ельник,

Крепко сжимают шишику в ладони.

Вас уколет можжевельник.

Подвижная игра «Игра с шишками»

Дети сидят на ковре. Взрослый приносит корзиночку и предлагает пойти с ней «в лес» за шишками. По полу рассыпают шишки, дети бегут «в лес» и «собирают шишки» в корзиночку.

Взрослый при этом поёт: Оля по лесу гуляла, Оля шишки собирала.

Ай люли, ай люли! Оля шишки собирала.

И в корзиночку их клала. Ай люли, ай люли!

После этого взрослый спрашивает, много ли шишек собрано, и просит показать наполненную корзиночку. Присев на корточки, дети отдыхают. Взрослый поёт: Села Оля отдыхать, захотелось ей поспать, баю – баю, баю – баю.

было слышно. Тот, кто нашел флагок, садится на свое место. Когда все флагки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флагок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флагок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Сентябрь 4 неделя

Занимательная разминка

Ходьба с хлопками перед собой на каждый шаг. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег стайкой за воспитателем «Весёлые жуки» (руки в стороны). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Пузырь»

Любим весело играть – пузыри в небо пускать.

И. п. – основная стойка, вдох через нос. На счёт 1 – 2 надуть щёчки – пузырики, 3 – 4 медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот.

Приседаем мы на вдох, вот встаём и выдыхаем, а потом уж отдыхаем.

И. п. – основная стойка. На счёт 1 – 2 – руки на пояс, чуть присесть – вдох, 3 – 4 – возвратиться в и. п. – выдох.

Общеразвивающие упражнения с платочками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Сначала платочком помашем, а потом мы спляшем.

И. п. – сидя на полу, платочек в правой руке. 1 – 2 поднять платочек над головой, помахать платочком, 3 – 4 – опустить на колени в и. п. То же левой рукой.

2. Поиграйте в прятки друг с другом, ребятки.

И. п. – ноги вместе, взять платочек обеими руками за углы, руки внизу. 1 – 2- присесть, поднять платочек перед лицом, 3 – 4 и. п.

3. То платочек поднимаем, то платочек опускаем.

И. п.- лежа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. 1 – 2 – поднять руку с платочком вверх, 3 – 4 – опустить руку с платочком. То же другой рукой. В другой руке.

4. Мы платочками помашем, весело с платочком спляшем.

И. п. – ноги вместе, руки с платочком внизу. 1 – 4 – прыжки на двух ногах. Махать платочком вверху, 5 – 8 – ходьба на месте. То же другой рукой.

5. Глубоко мы не вдохнули, на платочек наш подули...

И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1-2 – поднять руку с платочком к лицу – вдох, 3 – 4 – на выдохе подуть на платочек. То же держа платочек

Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка»

Постираем в ванночке

Гладят ладонь жёсткой стороной губки.

Рубашечку для Анночки,

На каждое название сжимают губку.

Платьице для Олечки,

Трусики для Колечки,

Кофточку Мариночки,

Платочек для Ириночки.

Подвижная игра «Пройди через ручеёк»

Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнуря, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» дети перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Октябрь 1 неделя.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речевкой: «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Прыжок в высоту «Достань платочек».
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья»

Этот пальчик – бабушка, этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик - папочка, этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я, вот и вся моя семья! По очереди сжимать пальчики, сжатые в кулак. Ритмично сжимать и расжимать пальчики.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости. «На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево.» Повторить 2 раза.

Октябрь 2 неделя

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: : «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Ходьба по веревке прямо.
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. Прыжки в обруч.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Октябрь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками перед собой.

Весёлый тренинг «Цапля». Для мышц ног, координации. Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: трудно ли цапле так стоять? А для этого нам нужно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

Октябрь 4 неделя

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом.

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Катить руками перед собой.

Работа с массажными мячами.

Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (можно просто поднять мячик вверх)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

Ноябрь 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одно о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза. повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Весёлый тренинг «Жуки». Для мышц спины, координации.

Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Мы – листочки, мы - листочки, Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками.

Мы осенние листочки.

Мы на веточке сидели. Ветер дунул – полетели. Бег в разных направлениях.

Мы летали, мы летали, а потом летать устали.

Перестал дуть ветерок, мы присели все в кружок. Присесть на корточках.

Ноябрь 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косолапый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одно о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза. повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2.Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими сдна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Основные виды движений с мячом

1. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем, и кидают его обратно.

2. Катят мяч впереди себя

3. Подбросить мяч вверх и поймать его.

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». Для мышц спины, живота, ног. По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. Но отважному солдатику ничего не страшно. Хотите стать такими же, как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Ноябрь 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими сдна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

4. И.п. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – руки согнуть , мяч прижать к себе.
5. И.л. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
6. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
7. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

Работа с массажными мячами.

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.
(движения соответствуют тексту)

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.
Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Декабрь 1

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Подвижная игра «Догони мяч» Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мачи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч вперёд и догоняет его.

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь. Повороты в разные стороны.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Декабрь 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.

4. И.п. – стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочеков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика «Наша елочка».

Посмотри – на нашей елке (*сложить ладошки вместе*)

Очень колкие иголки.

От низа до макушки (*показываем низ и верх*)

Висят на ней игрушки – звездочки и шарики (*сложить две руки, словно шарик*),

Яркие фонарики (*крутим фонарики*).

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Декабрь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом:

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

Подвижная игра «Воздушный шар» Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*

Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

За веточку задел и ... лопнул!

Повернувшись идти в другую сторону.

Остановиться, положить руки на пояс,

присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Декабрь 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

Весёлый тренинг «Потягивание». Раствор мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища.

Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

Психогимнастический этюд «Тишина»

Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Январь 1 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с палками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Игра с массажными мячами.

Катится колючий ёжик, (катать мячик)

Нет ни головы ни ножек,

Мне по пальчикам (по ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх) бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь.

Подвижная игра «Самолёты»

Дети сидят на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.
2. «Завести мотор» - вращение рук.
3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
4. «Проверить колёса» - потоптать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

Январь 2 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1.Ползанье на животе по скамейке.

2.Прыжки из обруча в обруч.

3.Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пухики).

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушки»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки». Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Январь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.

2. Бросок друг другу.

3. Бросок об пол, поймать.

Весёлый тренинг «Карусель». Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружила карусель!

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взяввшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Январь 4 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 –и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.

2. Бросок вверх, поймать.

3. Бросок об пол, поймать.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед. 1 – глубоко вдохнуть, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнечко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 1 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растиреть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя , прыжки через ленточку.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Февраль 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растиреть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1.И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот
 3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.
 4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.
4. Прыжки в высоту «Достань платочек»
- Пальчиковая гимнастика «Рыбки»**
- Рыбка в озере живет, Рыбка в озере плывет. (*Ладошки соединены, делают плавные движения*)
- Хвостиком ударит вдруг, (*ладошки разъединить и ударить по коленкам*)
- И услышим мы – плюх, плюх. (*Ладошки соединить у основания и так похлопать*)
- Дыхательное упражнение «Надуем шарик»**
- И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.
- Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».**
- Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалась в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
 2. Слегка подёргать кончик носа.
-
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
 4. Растиреть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
 5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».
- Общеразвивающие упражнения с мячом.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)
1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
 2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
 3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
-
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят, снежинки, снежинки на землю хотят.
А ветер дует всё сильней и сильней, снежинки кружатся быстрой и быстрой,

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, снежинки слетелись в большой снежный ком.

Февраль 4 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растиреть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1 – поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза.повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Самомассаж «Мурка».

У нашей Мурки шерстка гладкая, и у деток волосики гладкие.

У нашей Мурки лапки гладкие, и у деток ручек мягкие.

У нашей Мурки ушки красивые, и у деток ушки красивые.

У нашей Мурки носик маленький, и у деток носики маленькие.

Наша Мурка поет песенку «Мяу, мяу», и наши детки ей подпевают.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2.Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалась в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Март 1 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 –и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растиреть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза.повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Самомассаж «Мурка».

У нашей Мурки шерстка гладкая, и у деток волосики гладкие.

У нашей Мурки лапки гладкие, и у деток ручек мягкие.

У нашей Мурки ушки красивые, и у деток ушки красивые.

У нашей Мурки носик маленький, и у деток носики маленькие.

Наша Мурка поет песенку «Мяу, мяу», и наши детки ей подпевают.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2.Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалась в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Март 1 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться..

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 –и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.

4. И.п. – стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочеков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Весёлый тренинг «Маленький мостик». Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались и мы отдыхаем.

Подвижная игра «Заячий концерт»

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага вдоль по краешку оврага

Прыжки на двух ногах.

Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.

В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та,

Имитировать удары в барабаны.

А потом так театрально, в тарелки музыкальные

Имитировать игру на тарелках.

Ударяли: дзынь-ля-ля, от души всех веселя.

Март 2 неделя

Занимательная разминка.Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Работа с массажными мячиками.

Сказка про ежика.

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке).

Выглянулся ёжик из своей норки (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко.

Улыбнулся ёжик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ёжик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*)

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*).

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*). Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*).

Вдруг набежали тучки (*зажать шарик в одном кулаке, в другом, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика*).

Спрятался ежик под большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним*) и укрылся от дождя.

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много... Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика*). Довольный ёжик побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), а потом по извилистой дорожке (*круговые движения шариком*).

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улынулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (*зажать шарик в ладошке*).

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Март 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моеем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

Весёлый тренинг «Паровозик». Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе купили. *Взявшись за руки идти по кругу.*

Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись идти в другую сторону.

За веточку задел и ... лопнул!
присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Остановиться, положить руки на пояс,

Март 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика «Радуга»

Гляньте, радуга над нами. Нарисовать рукой над головой полукруг.

Над деревьями, Руки поднять вверх, пальцы разомкнуть.

Домами. Руки сложены над головой крышей.

И над морем, над волной. Нарисовать волну рукой.

И немножко надо мной. Дотронуться до головы.

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Подвижная игра «Зайка»

Описание игры: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка серенький сидит. И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково гладят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

Апрель 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1.Ходьба по скамейке, руки в стороны.

2.Пролезание в обруч, стоящий на полу.

3.Ходьба по «следам»

4.Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок». Для мышц плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.

Вытяните ноги и лягте на спину.

Подвижная игра «Грачи и автомобиль» Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи сидят на стульчиках.По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» вгнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,

Стоял

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

Бег на носочках

А большущие грачи цвета чёрного ночи.

Присесть на корточки

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!

Бег в разных направлениях. Прыжки вверх.

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.

Наклоны вперёд-вниз.

Апрель 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1.Прыжки из обруча в обруч.

2.Ползанье по скамейке на четвереньках.

3.Бег между предметами змейкой

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Описание игры: выбирается «медведь», который садится в стороне на стульчик. Остальные дети ходят вокруг него, «собирают грибы-ягоды» и приговаривают:

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1.Ходьба по скамейке, руки в стороны.

2.Пролезание в обруч, стоящий на полу.

3.Ходьба по «следам»

4.Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок». Для мышц плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.

Вытяните ноги и лягте на спину.

Подвижная игра «Грачи и автомобиль» Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи сидят на стульчиках.По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» вгнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,
Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

*Стоят
Бег на носочках*

А большущие грачи цвета чёрного夜里.

Присесть на корточки

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!

Бег в разных направлениях. Прыжки вверх.

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.

Наклоны вперёд-вниз.

Апрель 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1.Прыжки из обруча в обруч.

2.Ползанье по скамейке на четвереньках.

3.Бег между предметами змейкой

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Описание игры: выбирается «медведя», который садится в стороне на стульчик. Остальные дети ходят вокруг него, «собирают грибы-ягоды» и приговаривают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит,

И на нас рычит.

С последним словом медведь встает со стула, дети разбегаются, «медведь» их ловит. Далее выбирают нового «медведя».

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

Апрель 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Весёлый тренинг «Ножницы». Для мышц живота и ног.

Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине , поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямые. Отдохните и повторите (3 раза).

Подвижная игра «Жуки»

На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

Апрель 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Работа с массажными мячами.

Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (можно просто поднять мячик вверх)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

Музыкальная игра: «Солнышко и дождик»

Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнату.

Мы захлопали в ладошки, очень рады солнышку.

Под спокойную музыку дети ходят по группе. После смены настроения в музыке, когда звучит имитация дождя, дети прячутся за стульчики, стучат пальчиками по полу, изображая звук каплей дождя.

Дыхательное упражнение «Ныряние»

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

Май 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений. Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Прыжок в длину с места.

2. Ползанье под двумя дугами.

3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.

4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

Весёлый тренинг «Велосипед».

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Май 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»

Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через трубочку, опущенную в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.

Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, вместо носа – пятачок.

Пятачок дырявый, а крючок вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

Май 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровышки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом:

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Катить мяч руками перед собой.

Весёлый тренинг «Гусеница». Для мышц рук, ног, гибкости.

Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки».

Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Май 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперед, вверх, вперед; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1 – правую руку вверх, левую вниз, 2 – наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик»

Дожди, дождик, веселей! Дети сжимают и разжимают кулачки.

Наших деточек полей! Дети «грозят» пальчиком

Поливай макушки, Постукивают пальчиками по голове

Носики, Гладят кончик носа

И ушки. Гладят ушки.

Подвижная игра «Вышла курочка гулять»

Описание игры: дети стоят за воспитателем друг за другом. Воспитатель произносит слова:

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,
Жёлтые цыплятки.

Ко-ко-ко да ко-ко-ко

Не ходите далеко!

Лапками гребите,
Зёрнышки ищите.

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Дети повторяют движения за воспитателем: шагают, высоко поднимая колени, машут «крыльями».

На слова: «Ко-ко-ко не ходите далеко!» - грозят пальцем. «Лапками гребите, зёрнышки ищите» - присаживаются на корточки, ищут зёрнышки. «Съели толстого жука» - показывают толщину жука, «дождевого червяка» - показать длину червяка, «выпили водицы» - наклон вперёд, руки отводят назад.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

5. Список используемой литературы:

1. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Спб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс»- Примерная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО».
2. Оглоблина И.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения. – М., 2016 г.
3. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону,2016г.
4. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону,2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
- 6.Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
7. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Рости здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
8. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
- 9.Еромыгина М. В., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »», 2017.