

Перспективный план

Здоровьесберегающие технологии .

Месяц, № недели	Время проведени я	Технология (название методики)	Содержание (примечание)
Сентябрь I неделя и III неделя	Утро	Утренняя корректирующ ая гимнастика	Корректирующая гимнастика. «Любопытный щенок»- Стоя на коленях прогнуть спину- повернуть спину вправо-влево и посмотреть 5-6 раз. «Лодочка»- лечь на живот руки вытянуть и ноги приподнять задержать на 5 сек вдох – И.п. выдох. «Паучки»-лечь на спину руки вдоль тела поднять ноги колени согнуть – вверх-вниз 15 с « Столбик» - лечь на спину ноги вместе руки вытянуть вдоль головы и потянуться вдох 5с И.п. Под./ игра «Зайцы и волк» 2 раза « На лесной лужайке веселились зайки, Волка испугались, быстро разбежались». (Волк сидит- а дети прыгают, дотрагиваются и убегают) Восстановление дыхания. « Гуси летят»- руки в стороны вверх- вниз Га-Га-Га.
	I половина дня	Дыхательная гимнастика	1.«Каша кипит» Исходное положение: сидя на скамейке Упражнение: поднять прямые руки вверх – вдох; медленно опускать руки вниз – выдох (с произношением звука «ш- ш-ш» до полного выдоха). Руки опускать прямые. Повтор 4-5 раз 2.«Комарик» Исходное положение: сидя верхом на скамейке, руки на талии. Упражнение: Сделать вдох, затем повернуть туловище вправо (выдох) На выдохе протяжно произнести звук «з-з-з»(подражая комару)до полного выдоха. После этого вернуться в исходное положение(вдох) и то же движение повторить в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону. 3.«Трубач» Исходное положение: сидя на скамейке, кисти рук сложить в трубочку, поднести ко рту Упражнение: Вдохнуть и медленно, удлиненно выдохнуть воздух с громким подражанием звуку трубы «п-ф-ф-у» (до конца выдоха). Повтор 4-5 раз.
		Физкультмин утка	А над морем — мы с тобою! Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.) Мы теперь плывём по морю И резвимся на просторе.

		Пальчиковая гимнастика	Веселее загребай И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками. «Капитан», «Домик», «Барашки». Смотри приложение «Пальчиковые игры».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Цветные автомобили», «Лохматый пес». Смотри приложение подвижные игры. «Береги руки». Смотри приложение малоподвижные игры.
		Игровой массаж	Массаж спины «Дождик». Смотри приложение массаж.
		Психогимнастика (беседы)	«Пылесос и пылинки», «Цветок». Смотри приложение «Психогимнастика»
	II половина дня	Гимнастика после сна	1. Лежа на животе, руки прямые. 1-2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 – И.П. 2. И.П. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – И.П. 3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.П. 4. Дыхательное упражнение: «Петушок». И.П. – О.С. 1-3 – руки поднять в стороны – вверх (вдох); 4 – опустить, сказать «ку-ка-ре-ку».
		Упражнения от плоскостопия	Массаж стопы и голени. Разглаживание стопы ног ладонями рук. Круговые движения пальцами руки на стопе ног. Массаж стопы кулачком. Массаж пальчиков ног. Разглаживание голени ног.
		Коммуникативные игры	«Угадай, кто это» Воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о коком – либо из детей: какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первым угадает, занимает место ведущего.
		Артикуляционная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	«Идите с нами играть». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Лохматый пес», «Лиса в курятнике». Смотри приложение подвижные игры. «Будь аккуратным». Смотри приложение малоподвижные игры.

II неделя и IVнеделя	Утро	Утренняя гимнастика в стихах Гимнастика для глаз	Гимнастика №1 Смотри приложение «Гимнастика в стихах». «У кого глаза большие» - закрыть глаза, а затем широко их открыть, как можно шире. Не поворачивая головы следить за игрушкой в руках воспитателя (вправо-влево; вверх-вниз). По 5 раз.
	I половина дня	Физкультминутка Коммуникативные игры Общение Подвижные и малоподвижные игры	Физкультминутка. Аист (Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.) — Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.) — Топай правой ногою, Топай левой ногою, Снова — правой ногою, Снова — левой ногою. После — правой ногою, После — левой ногою. И тогда придешь домой. « Сбрось усталость» Подготовка: чтобы игра стала своеобразным ритуалом помогающим детям снять усталость, напряжение, необходимо поговорить с ними о том, что такое усталость. Содержание: Дети стоят, широко расставив ноги, немного согнув их к коленям. Тело согнуто, руки свободно опущены, голова склонилась к груди, рот приоткрыт. Дети слегка покачиваются в стороны, вперед, назад... По сигналу взрослого надо резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Взрослый говорит: « Ты стряхнул свою усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё» «Я и мое имя» Смотри приложение «Общение» «У медведя во бору», «Птичка и кошка». Смотри приложение подвижные игры. «Вершки и корешки». Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна	1. Лежа на животе, руки вдоль туловища, с опорой или о пол, или о кровать. Попеременное сгибание и разгибание ног («жучки»). 2. И.П. – сидя на кровати, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, И.П. 3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, И.П. 4. Дыхательное упражнение: «Трубач». И.П. – О.С. Кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх.

Октябрь I неделя и III неделя		Упражнения от плоскостопия	Медленный выдох с произношением : «п-ф-ф-ф».
		Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз) 2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз) 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой) 4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз) <u>Основные движения:</u> а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе) «Лягушки», «Заводные игрушки». Смотри приложение «Психогимнастика.» «Солнце или дождик?». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Часики». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз. «Трубочка». Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз. «Петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз. «Кошка и мышка», «Птичка и кошка». Смотри приложение подвижные игры. «Воздушный шар». Смотри приложение малоподвижные игры.
	Утро	Утренняя корригирующая гимнастика	«Гуси важно зашагали – ходьба, 10сек Лапы дружно поднимали- руки вверх на носках. 10 сек Гуси, гуси, га-га, га - руки в стороны –вверх- вниз на пятках 10сек Есть хотите , да, да, да,- высоко поднимая колени 10 сек Травку быстро пощипали – наклон тела вперед руки назад 5-7 раз Перышки встряхнули- машут руками приседание 5-8 раз Восстановление дыхания И.п -«Кукареку» -руки вверх-плавно вниз Корригирующая гимнастика 1. И.п стойка на коленях и на руках- прогнуть спину «Кошечка добрая» 5сек 2 И.п стойка на коленях и на руках- согнуть спину «Сердитая кошечка» 5сек

	I половина дня	Дыхательная гимнастика	3. И.п сидя на коленях –голову наклонить вниз – вверх - 5 сек «По считай звездочки» 4 И.п лежа на полу руки вдоль тела - «Велосипед» сгибание поочередно ног. 15 сек 5 И.п лежа на спине руки и ноги вытянуть и потянуться «Столбики» 5сек Ходьба по залу . Медленный бег с выходом из зала. Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза. Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 секунд. На турнике. Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
		Физкультминутка	А сейчас мы с вами, дети А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На <u>носки</u> поднимись, А потом руки вниз. Раз, два, три, четыре — Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)
		Пальчиковая гимнастика	«Гроза», «Моя семья», «Кошка и мышка». Смотри приложение «Пальчиковые игры».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Через ручеек», «Лошадки». Смотри приложение подвижные игры. «Волшебное слово». Смотри приложение малоподвижные игры.
		Игровой массаж	Массаж бедра «Дождик». Смотри приложение массаж.
		Психогимнастика (беседы)	«Кошка и мышки», «Слушай хлопки». Смотри приложение «Психогимнастика.»
	II половина дня	Гимнастика после сна	1. Лежа на животе, руки в стороны; приподнять туловище и руки, помахать кистями рук; И.П. 2. И.П. – лежа на спине, руки через стороны вверх, «потягушки». И.П. 3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, «велосипед».

		Упражнения от плоскостопия	4. Дыхательное упражнение: «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки(вдох), опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произнести «У-х-х-х». ОРУ (с предметами) 1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6раз) 2) И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6раз) 3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6раз) 4) И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6раз) 5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6раз) 6) Повтор. 1 упражнения
		Коммуникативные игры	«Бабушка Маланья ». Смотри приложение «Психогимнастика»
		Артикуляционная гимнастика	Сказка «Поспешили - насмешили ». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».
		Подвижные и малоподвижные игры	« Лошадки », « Кролики ». Смотри приложение подвижные игры. « Ворота ». Смотри приложение малоподвижные игры.
III неделя и IVнеделя	Утро	Утренняя гимнастика в стихах Гимнастика для глаз	Гимнастика №2 Смотри приложение «Гимнастика в стихах». 1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. <i>Повторить 5-6 раз.</i> 2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз.<i>Повторить 3-4 раза в каждую сторону</i>
	I половина дня	Физкультминутка	А теперь на месте шаг А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.) Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.) Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.) Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.) Мы колени поднимаем — Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.) От души мы потянулись, (Потягивания — руки <u>вверх</u> и в стороны.) И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

		Коммуникативные игры	« Король ». Смотри приложение «Коммуникативные игры».
		Общение	« Что есть у игрушки » Цель: воспитывать у ребёнка самоопределение, осознание своего тела и его специфических особенностей. Оборудование: игрушки зверей, птиц, человечка, картинки с изображением разных людей. Воспитатель предлагает ребёнку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мишкой, клоуном, солдатиком, куклой. Примерные ответы детей: у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки, две ноги. Солдатик и я - смелые, я живая, а кукла, хотя и передвигаются, но всё равно не живая.
		Подвижные и малоподвижные игры	« Где позвонили », « Попади мешочком в круг ». Смотри приложение подвижные игры. « Все наоборот ». Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна	1. И.П. – лежа на спине, руки за голову; согнуть ноги, стопы поставить на пол; И.П. 2. И.П. – лежа на животе, подбородок на пальцах, посмотреть в «бинокль»; прогнуться; И.П. 3. И.П. – стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе; 1-2 – поворот вправо, посмотреть; 3-4 - И.П. То же, влево. 4. Дыхательное упражнение: «Часики». Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».
		Упражнения от плоскостопия	1) Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске. 2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы. а) Ходьба босиком по рейке. б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке в) Ходьба по ребристой доске. г) Ходьба по дорожке с камешками. д) Ходьба по сосновым веточкам.
		Психогимнастика	« Вот так позы », « Зеваки ». Смотри приложение «Психогимнастика.»
		Гимнастика для улучшения слуха	Сказка «Угадай, кто кричит» . Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».
		Дыхательная гимнастика	Шагом марш! Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в

		Подвижные и малоподвижные игры	течение 1, 5 мин. Летят мячи. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз. «Кто бросит дальше мешочек», «Самолеты». Смотри приложение подвижные игры. «Горячие руки». Смотри приложение малоподвижные игры.
Ноябрь I неделя и III неделя	Утро	Утренняя корректирующая гимнастика	1 Ходьба на носках – руки в стороны 2 «Ножницы»- руки скрестить перед грудью- в стороны 3 «Лошадки» - руки за спину высоко поднимая колени 4 «Выпады» - широкий шаг руки поочередно вперед - назад 5 «Большая лягушка» - прыжки с продвижением вперед 6 «Медвежата»- на четвереньках (по 15 сек) Бег. Подскоки, Боковой галоп (по 10 сек.) «Солдатики»- выбрасывание ног вперед, Прыжки с продвижением вперед 1.«Кошечка»- прогнуть и выгнуть спину 2р 2. «Лодочка»- лежа на вдох- приподнять ноги-руки выдох 3 «Звездочка» - лежа на животе руки – ноги расставить – на вдох приподнять И.п 2р 4 «Потянулись» - стоя - руки вверх вытянули 10 сек
	I половина дня	Дыхательная гимнастика	«Катание мяча» Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены. Упражнение: взять в обе руки большой резиновый мяч, поднять его вверх, затем опустить на пол и толчком покатавать по полу (выдох). На выдохе громко произнести звук «б-а-а-х».Повтор 7-8 раз. «Рубка дров» Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны. Упражнение: поднять руки вверх(пальцы переплетены вместе) – вдох Нагнуться вперед – «удар топором»(руки вниз) – выдох На выдохе произносить протяжно звук «у-ух» Повтор 4-5 раз с небольшими интервалами
		Пальчиковая гимнастика	«Пальчики», «Пальчики в лесу», «Кто приехал». Смотри приложение «Пальчиковые игры».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Найди себе пару», «Самолеты». Смотри приложение подвижные игры. «Давайте вместе с нами». Смотри приложение малоподвижные игры.
		Игровой массаж	Массаж тела «Грибной дождик». Смотри приложение «Массаж».
		Психогимнастика (беседы)	Беседа «Я и мое имя». Смотри приложение «Общение».
	II	Гимнастика	1. И.П. – лежа на спине, 1 – правую ногу вверх; 2 -

	половина дня	после сна	И.П.то же, левой ногой. 2. И.П. – лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3-4 - И.П. то же, влево. 3. И.П. – стоя на коленях, руки к плечам. 1-2 – сесть на пятки, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - И.П. 4. Дыхательное упражнение: «Паровоз». Стоя, (вдох) попеременные движения руками, приговаривая «чух! чух! чух!»
		Упражнения от плоскостопия	Массаж сидя на коврикe, массируем ступни. ОРУ на стульчиках (с мячиком) И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)
		Коммуникати вные игры	Игра, направленная на формирование навыка выразить негативные эмоции приемлемым способом. « Маленькое привидение» Содержание: Взрослый говорит: « Ребята сейчас мы будем играть роль маленьких добрых привидений .Нам захотелось немного похулиганить, и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете руками делать вот такое движение(взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом звук « У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко .Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить» Затем взрослый хлопает в ладоши. Игра на развитие навыков волевой регуляции. «Замри» Содержание: Дети прыгают в такт музыки(ноги вместе – в стороны, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам) Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, в которой их застала пауза. Если кому то из участников не удалось, он выбывает из игры. Играют до тех пор пока останется лишь один участник.
		Артикуляцио нная гимнастика	Игра «Бабочка, лети!». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».
		Подвижные и малоподвижн ые игры	«Не задень!». Смотри картотеку зимних подвижных игр. «Самолеты». Смотри приложение подвижные игры. «Две подружки». Смотри приложение малоподвижные игры.
II неделя и III неделя	Утро	Утренняя гимнастика в стихах	Гимнастика №3 Смотри приложение «Гимнастика в стихах».
		Гимнастика	Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

	I половина дня	для глаз	Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты
		Физкультминутка	«А часы идут, идут...» Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.) Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, (Приседания.) Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.) Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.) А <u>часы</u> идут, идут, (Ходьба на месте.) Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.) А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! (Бег на месте.) Если их не заведут, То они совсем встают. (Дети останавливаются.)
		Коммуникативные игры	Игра, направленная на развитие умения различать эмоциональное состояния «Зеркало» Содержание: Детям предлагается приставить, что они пришли в магазин зеркал. Одна половина группы зеркала, другая разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы, а зеркала должны точно отражать движения и эмоциональное состояние зверюшек. После игры взрослый обсуждает с детьми, какое настроение приходилось отображать зеркалу чаще, в каких случаях было легче или труднее копировать образец.
		Общение	Беседа № 2. Внутрисемейные взаимоотношения. Отношение к родителям и другим членам семьи. Смотри приложение «Общение».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Кто больше провезет». Смотри картотеку зимних подвижных игр. «Лохматый пес». Смотри приложение подвижные игры. «Дерево, кустик, травка». Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна	1. И.П. – лежа на спине, 1-2 – согнуть ноги, приподнять голову; 3-4 - И.П. 2. И.П. – сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть носки ног на себя, пятки вперед; 2 - И.П. Движения выполнять только стопой. 3. И.П. – сидя, руки упор сзади, ноги слегка расставить. Правой ногой 3-4 р. Погладить левую от колена вниз-вверх. То же, левой. 4. Дыхательное упражнение: «Петушок». И.П.: О.с. 1-3 – руки поднять в стороны – вверх (вдох), 4 – опустить, сказать: «Ку-ка-ре-ку».

		Упражнения от плоскостопия	1. Исходное положение (ИП) – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях. Поднять носки вверх, опустить в ИП. 2. ИП – то же. Поднять пятки вверх (встать на носки), опустить пятки на пол, вернуться в ИП. 3. ИП – то же. Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу), соединить носки, вернуться в ИП. 4. ИП - то же. Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу), соединить пятки, вернуться в ИП.
		Психогимнастика	«Разведчики» В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд.
		Гимнастика для улучшения слуха	Игра «Где позвонили?». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».
		Дыхательная гимнастика	«Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «ух-х-х». Произносить 4-5 раз. 7. «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Остановись возле снежка». Смотри картотеку зимних подвижных игр. «Лиса в курятнике». Смотри приложение подвижные игры. «Делай наоборот». Смотри приложение малоподвижные игры.

Декабрь I неделя и III неделя.	Утро	Утренняя корректирующая гимнастика	«Лошадки» с гимнастическими – палками. Ребята, хотите побывать в цирке?. Тогда садитесь на лошадку и поехали. Звучит музыка. I- часть 1 Ходьба- палка между ног. Поскакали. 2 Бег - палка между ног, с остановками - постукивание палкой - кружение вокруг палки. Мы с вами приехали в цирк. Представление начинается. О.Р.У. «с гимнастической - палкой» Выступают циркачи. 1 .» Они поднимают высоко тяжелые палочки» И.п.- руки вверх- И.п. 4р 2. «Встречайте веселых клоунов» И.п- поворот головы в право- влево 4р 3 «Куклы неваляшки, красные рубашки» И.п – Наклоны вперед- назад руки перед собой 4р 4 «Важный Петя петушок». И.п - Высоко поднимая колени руки перед собой 4-6р 5 «Дрессированные собачки» И.п - сед на колени руки вверх 4р 6 «Веселые зайчата» И.п, - прыжки через палку. 10с Корректирующая гимнастика . «Кошечка добрая » - Стоя на коленях прогнуть спину в низ. 2р «Кошечка сердитая»- Стоя на коленях прогнуть спину вверх 2р Ходьба по залу . Возвращаются лошадки домой.
	I половина дня	Дыхательная гимнастика	«Маятник». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «г-у-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону. «Гуси летят». Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у-у-у».
		Пальчиковая гимнастика	«Шалун», «Белочка», «Детки». Смотри приложение «Пальчиковые игры».
		Подвижные и малоподвижные игры	«По ледяной дорожке». Смотри картотеку зимних подвижных игр. «Зайцы и волк». Смотри приложение подвижные игры. «Дни недели». Смотри приложение малоподвижные игры.
		Игровой массаж	Массаж лица «Воробей». Смотри приложение «Массаж».
		Психогимнастика (беседы)	Игры «Пожалуйста». Смотри приложение «Психогимнастика». Беседа №3 «Я сегодня и Я взрослый». Смотри приложение «Общение»

II неделя и IVнеделя.	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Коммуникати вные игры Артикуляцио нная гимнастика Подвижные и малоподвиж ные игры	Комплекс №1. Смотри приложение «Гимнастика после сна» Массаж стопы и голени. Разглаживание стопы ног ладонями рук. Круговые движения пальцами руки на стопе ног. Массаж стопы кулачком. Массаж пальчиков ног. Разглаживание голени ног. Игра «Хор животных», «Радио». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Игра «Не разбуди Катю», «Чья птичка дальше улетит?» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Кто быстрее залепит круг». Смотри картотеку зимних подвижных игр. «У медведя во бору». Смотри приложение подвижные игры. «Дом». Смотри приложение малоподвижные игры
	Утро	Утренняя гимнастика в стихах Гимнастика для глаз	Гимнастика №4. Смотри приложение «Гимнастика в стихах». «У кого глаза большие» - закрыть глаза, а затем широко их открыть, как можно шире. 5 раз Не поворачивая головы следить за игрушкой в руках воспитателя (вправо-влево; вверх-вниз). 3 раза
	I половина дня	Физкультмин утка Коммуникати вные игры Общение Подвижные и малоподвиж ные игры	Бегут, бегут со двора Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.) Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.) Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.) Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.) Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.) Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.) Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.) Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.) Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.) Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.) Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.) «Цифры», «Колпачки». Смотри приложение «Коммуникативные игры» Беседа- релаксация №4 «Секреты». Смотри приложение «Общение». «Попади в ком». Смотри картотеку зимних подвижных игр. «Птички и кошка». Смотри приложение подвижные игры. «Ёлочка». Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия	Комплекс №2. Смотри приложение «Гимнастика после сна». И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые. 1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием

		Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд. 3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П. 4. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекалывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место. 5. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П. 6.И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки. Игры «Кто что делал?», «Что там происходит?». Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Не разбуди Катю», «Чья птичка дальше улетит?» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Угадай на чем играют.» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Гуси летят». Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у-у-у». «Семафор». Сидя, ноги сведены вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза. «Попади в обруч». Смотри картотеку зимних подвижных игр. «Лошадки». Смотри приложение подвижные игры. «Если нравится тебе...» Смотри приложение малоподвижные игры.
Январь I неделя и III неделя.	Утро	Утренняя корригирующая гимнастика	Водная часть: ходьба , « Мишка по лесу шел, шел, шел,» - имитация ходьбы медведя. «Землянику нашел, сел поел» - сед на корточки, « А потом поднялся, и в путь собрался» - руки на пояс высоко поднимая колени. « Наш Мишутка подтянулся раз нагнулся, два нагнулся»- руки вверх- наклон «Зайку серого увидел, и за ним он побежал»- поворот головы впр- влево, бег. 3 раза. Восстановление дыхания И.п -«Кукареку» -руки вверх-плавно вниз Под/ игры «Медведь и дети» « Ходит бродит злой медведь, Начинает он реветь, «Ры-ры-ры, у-у-у! Берегитесь , Догоню!» Под/ игра « Волк и дети» « Нам нестрашен серый волк, серый волк.

	I половина дня	Дыхательная гимнастика	Не боимся мы тебя серый, страшный волк». М/ Игра « Море волнуется раз». «Кукла»- наклон вперед- назад «Робот»- руки и ноги прямые приподнять Ходьба с выходом. Пастушок дудит в рожок. Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. - Рожок, дудочка. - Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.
		Пальчиковая гимнастика	«По грибы», «Пальчики», «Осенние листья». Смотри приложение «Пальчиковые игры».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Мороз Красный нос», «Найди себе пару». Смотри приложение подвижные игры. «Жили-были зайчики» Смотри приложение малоподвижные игры.
		Игровой массаж	Массаж биологически активных точек (зон) «Колобок». Смотри приложение «Массаж».
		Психогимнастика (беседы)	«Кузнечик», «Это я! Это моё!». Смотри приложение «Психогимнастика». Беседа №5 . развитие образа «Я». Самооценка. Смотри приложение «Общение».
	II половина дня	Гимнастика после сна	Комплекс №3. Смотри приложение «Гимнастика после сна».
		Упражнения от плоскостопия	«Хожение по ребристой поверхности» 3-4 раза. «Собери пуговицы пальчиками ног».
		Коммуникативные игры	«Передай сигнал». Смотри приложение «Коммуникативные игры».
		Артикуляционная гимнастика	«Громко - тихо». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Мороз Красный нос», «Гуси - лебеди». Смотри приложение подвижные игры. «Жучек» Смотри приложение малоподвижные игры.
II неделя и IVнеделя.	Утро	Утренняя гимнастика в стихах	Гимнастика №5. Смотри приложение «Гимнастика в стихах».
	I половина дня	Гимнастика для глаз	Игра «Проверь, потом отмерь» Нарежьте газетный лист на полосы шириной 10-15 сантиметров и распределите их между играющими. Пусть ребята посмотрят на какой-либо предмет, поставив его вертикально, горизонтально и в наклонном положении,- и оторвут газетную полосу, равную по величине длине этого

		предмета, затем приложат ее к нему, чтобы проверить свой глазомер. Побеждает тот, у кого самое точное совпадение Физкультминутка Физкультминутка. Будем прыгать и скакать! <u>Раз, два</u>, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.) Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.) Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки (Руки <u>вверх</u>.) И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (Присели на пол.) Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.) <u>Раз, два</u>, три! Согнем левую ножку, Раз, два, три. Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.) И немного подержали. Головою покачали (Движения головой.) И все дружно вместе встали. (Встали.) Коммуникативные игры Общение Подвижные и малоподвижные игры «Солнышко», «Комплименты». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Беседа №6 «Различие эмоциональных состояний». Смотри приложение «Общение». «Золотые ворота», «Гуси - лебеди». Смотри приложение подвижные игры. «Запрещенное движение» Смотри приложение малоподвижные игры.	предмета, затем приложат ее к нему, чтобы проверить свой глазомер. Побеждает тот, у кого самое точное совпадение Физкультминутка. Будем прыгать и скакать! <u>Раз, два</u>, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.) Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.) Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки (Руки <u>вверх</u>.) И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (Присели на пол.) Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.) <u>Раз, два</u>, три! Согнем левую ножку, Раз, два, три. Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.) И немного подержали. Головою покачали (Движения головой.) И все дружно вместе встали. (Встали.) «Солнышко», «Комплименты». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Беседа №6 «Различие эмоциональных состояний». Смотри приложение «Общение». «Золотые ворота», «Гуси - лебеди». Смотри приложение подвижные игры. «Запрещенное движение» Смотри приложение малоподвижные игры.
II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха	Комплекс №4. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз) 2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз) 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой) 4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз) Основные движения: а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе) «Заколдованный ребенок», «Флажок». Смотри приложение «Психогимнастика». «Угадай, что делают». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».	Комплекс №4. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз) 2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз) 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой) 4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз) Основные движения: а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе) «Заколдованный ребенок», «Флажок». Смотри приложение «Психогимнастика». «Угадай, что делают». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».

		Дыхательная гимнастика	Король ветров. Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица. - Вертушка или шарик. - Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. - На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.
		Подвижные и малоподвижные игры	«Золотые ворота», «Мышеловка». Смотри приложение подвижные игры. «Звериная зарядка» Смотри приложение малоподвижные игры
Февраль I неделя и III неделя.	Утро	Утренняя корригирующая гимнастика	Вводная часть. Ходьба в колонне по одному. «Столбик»- Руки вверх- на носках 15 сек «Петушок»- руки за спину – высоко поднимая колени 15 с «Самолет»- руки в стороны на носках 15-20 сек «Медвежата»- ходьба на четвереньках 15 сек «Кошечка» - ходьба на коленях голову приподнять 15 сек Бег - медленный, «Лошадки» - ногу вперед бег. Восстановление дыхания. «У-У- Ха-Ха-Ха» -4р Корригирующая гимнастика. «Любопытный щенок»- Стоя на коленях прогнуть спину- повернуть спину вправо-влево и посмотреть 5-6 раз. «Лодочка»- лечь на живот руки вытянуть и ноги приподнять задержать на 5 сек вдох – И.п выдох. «Паучки»-лечь на спину руки вдоль тела поднять ноги колени согнуть – вверх-вниз 15 с «Столбик» - лечь на спину ноги вместе руки вытянуть вдоль головы и потянуться вдох 5с И.п. Под./ игра «Зайцы и волк» 2 раза «На лесной лужайке веселились зайки, Волка испугались, быстро разбежались. (Волк сидит- а дети прыгают и дотрагиваются и убегают) Восстановление дыхания. «Гуси летят»- руки в стороны вверх- вниз Га-Га-Га.
	I половина дня	Дыхательная гимнастика	Подпрыгни и подуй. Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам. - Воздушный шарик. - На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. «Есть игрушки», «Пастушок», «Очки». Смотри приложение «Пальчиковая гимнастика».
		Пальчиковая гимнастика	«Мячик», «Горелки». Смотри приложение подвижные игры. «Зеваки» Смотри приложение малоподвижные игр
		Подвижные и малоподвижные игры	

		Игровой массаж Психогимнастика (беседы)	«К солнцу». Смотри приложение «Массаж». «Тропинка». Смотри приложение «Психогимнастика». Беседа №7 «Как мы познаем мир». Смотри приложение «Общение».
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Коммуникативные игры Артикуляционная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №5. Смотри приложение «Гимнастика после сна». ОРУ (с предметами) 1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6раз) 2) И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6раз) 3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6раз) 4) И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6раз) 5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6раз) 6) Повтор. 1 упражнения «Сбрось усталость», «Бабушка Маланья». Смотри приложение «Коммуникативные игры». «Кто как кричит?». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Не задень!» Смотри приложение «Зимние подвижные игры». «Горелки». Смотри приложение подвижные игры. «Земля, вода, воздух» Смотри приложение малоподвижные игр.
	III неделя и IV неделя.	Утро I половина дня Утренняя гимнастика в стихах Гимнастика для глаз Физкультминутка	Комплекс №5. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Крышки на банки Ребята садятся вокруг большого стола и рассчитываются в порядке номеров. Каждый запоминает свой номер. На столе поставлены несколько банок и баночек различной величины и формы. Брать их в руки нельзя. У каждого из участников игры кусок картона, на котором необходимо сначала нарисовать крышки, затем вырезать их так, чтобы они точно совпали с отверстиями банок. Банки можно выбирать любые, какие кто захочет. Времени на выполнение задания дается минут десять. Вырезав крышку, нужно поставить на ней свой порядковый номер, а затем уже закрыть банку; снимать крышку для переделки не разрешается. Побеждает тот, у кого крышки точно совпали с отверстиями банок. Будем прыгать, как лягушка Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

		Коммуникативные игры Общение Подвижные и малоподвижные игры	Ванька-встанька, (Прыжки на месте) Приседай-ка. (Приседания.) Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.) «Король». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Беседа №8 «Сны и сновидения». Смотри приложение «Общение». «Остановись возле снежка» Смотри приложение «Зимние подвижные игры». «Горелки». Смотри приложение подвижные игры. «Золотые ворота» Смотри приложение малоподвижные игр.
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №6. Смотри приложение «Гимнастика после сна». ОРУ (на стульях с мячом) 1. И.п.: сидя на стуле – катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) 2. И.п.: то же ; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) 3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) 4. И.п.: сидя на стуле: прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз) Основные движения: а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза) б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза) Игра «Отдай!». Смотри приложение «Психогимнастика». «Угадай, что делать». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». Бульканье. Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. - стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка). - Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. «Кто быстрее залепит круг» Смотри приложение «Зимние подвижные игры». «Найди себе пару». Смотри приложение подвижные игры. «Ипподром» Смотри приложение малоподвижные игр.

Март I неделя и III неделя.	I половина дня	Утренняя корректирующая гимнастика	Ходьба «Мы пришли в лес , сколько здесь чудес»- И.руки в стороны плавно поднимать вверх- вниз И.п « Справа березка стоит, слева елка на нас глядит»-И.п поворот туловища вправо-влево- руки в стороны. « Кто сидит на суку и кричит ку-ку-ку» И.п наклон туловища вниз и постучать по коленям. « Вот зайка проскакал, от лисы он убежал»- И.п прыжки на двух ногах по 3 раза О.Р.У. 1« Если нравится тебе, то делай так»- И.п руки вверх- вниз 2« Если нравится тебе, то делай так».-И.п руки в стороны волнистые движения 3« Если нравится тебе то делай так »И.п. руки в стороны – хлопок под коленом 4« Если нравится тебе , то делай так» -И.п руки на пояс притопы 5« Если нравится тебе , то делай так» И.п руки на пояс прыжки Восстановление дыхания. В ходьбе « У- ха,ха,ха,»
		Дыхательная гимнастика	Совушка-сова. Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох). - По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у.. у...ффф». 2—4 раза.
		Пальчиковая гимнастика	«Стул», «Стол», «Лодка». Смотри приложение «Пальчиковая гимнастика».
		Подвижные и малоподвижные игры	«Попади в ком» Смотри приложение «Зимние подвижные игры». «Гуси - Лебеди». Смотри приложение подвижные игры. «Как живешь?» Смотри приложение малоподвижные игр.
		Игровой массаж	Массаж биологических активных точек «Что делать после дождика?» . Смотри приложение «Массаж».
		Психогимнастика (беседы)	«Игра в снежки». Смотри приложение «Психогимнастика». Беседа №9 «Праздник волшебников и фантазеров» . Смотри приложение «Общение».
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия	Комплекс №7. Смотри приложение «Гимнастика после сна». I часть: Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг. II часть: I этап (массаж стопы и голени ног)

		Коммуникативные игры Артикуляционная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	II этап: ОРУ (с различными предметами) И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз) И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз) И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног(5-6раз) И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза) И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза) И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза) Основные движения: а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3раза) б) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза) в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3раза) Игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом. « Маленькое привидение». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Рассказ «Кто как кричит?» Игра «Пускание корабликов» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Лохматый пёс», «Лиса в курятнике». Смотри приложение подвижные игры. «Капуста - редиска» Смотри приложение малоподвижные игры.
	Утро I половина дня	Утренняя гимнастика в стихах Гимнастика для глаз Физкультминутка	Комплекс №6. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

		Коммуникативные игры Общение Подвижные и малоподвижные игры	Игра на развитие навыков волевой регуляции. «Замри». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Релаксация Я и другие. Взаимоотношения со сверстниками Беседа №10. «Я и мои друзья». Смотри приложение «Общение». «Птичка и кошка», «Мышеловка». Смотри приложение подвижные игры. «Каравай» Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №8. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Массаж сидя на коврик, массируем ступни. ОРУ на стульчиках (с мячиком) И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз) «Шалтай - Болтай». Смотри приложение «Психогимнастика». «Угадай, кто идет». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». Игра «Птицеферма». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Лошадки», «Ловишки». Смотри приложение подвижные игры. «Краски» Смотри приложение малоподвижные игры.
Апрель I неделя и III неделя.	Утро	Утренняя корригирующая гимнастика	Ходьба с выполнением: 1« Гуси важно зашагали, лапы дружно поднимали»-И.п высоко поднимать колени 2« Гуси-гуси ,га-га-га»-И.п вытянуть шею поворот головы вправо-влево И.п 3«Есть хотите, да-да-да»- И.п высоко поднимать колени И.п 4«Травку быстро пощепали»-И.п наклон вперед- руки отвести назад И.п 5«Перышки встряхнули»-И.п машут руками –приседание И.п «Ну, летите домой»-И.п бег врассыпную. Восстановление дыхания И.п -«Кукареку» -руки вверх-плавно вниз Корригирующие упражнения 1. «Кошечка»- прогнуть и выгнуть спину 2р 2 « Лодочка»- лежа на вдох- приподнять ноги-руки выдох

	I половина дня	Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Подвижные и малоподвижные игры Игровой массаж Психогимнастика (беседы)	3 «Звездочка» - лежа на животе руки – ноги расставить – на вдох приподнять И.п 2р 4 «Потянулись» - стоя - руки вверх вытянули руки Ходьба по залу Насос. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону. Регулировщик. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз. «Пароход», «Коза», «Паучок». Смотри приложение «Пальчиковые игры». «Кролики», «Где позвонили?». Смотри приложение подвижные игры. «Котик к печке подошел» Смотри приложение малоподвижные игры. «Упражнение на напряжение и расслабление мышц». Смотри приложение «Массаж». «Снегурочка», «Вспомни первый снег». Смотри приложение «Психогимнастика». Релаксация Беседа №11. «Когда и почему ты ссоришься со своими друзьями или родными?». Смотри приложение «Общение».
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Коммуникативные игры Артикуляционная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №1. Смотри приложение «Гимнастика после сна». «Хожение по ребристой поверхности» 3-4 раза. «Собери пуговицы пальчиками ног». Игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом. «Маленькое привидение». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Рассказ «Песня-песенка». Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Попади мешочком в круг», «Самолеты». Смотри приложение подвижные игры. «Колечко» Смотри приложение малоподвижные игры.

II неделя и IV неделя.	I половина дня	Утренняя гимнастика в стихах Гимнастика для глаз Физкультминутка Коммуникативные игры Общение Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №7. Смотри приложение «Гимнастика после сна». 1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз. 2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону Физкультминутка. Весёлые гуси (Музыкальная физкультминутка) (Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.) Жили у бабуси Два весёлых гуся: Один серый, Другой белый, Два весёлых гуся. Вытянули шеи — У кого длиннее! Один серый, другой белый, У кого длиннее! Мыли гуси лапки В луже у канавки. Один серый, другой белый, Спрятались в канавке. Вот кричит бабуся: Ой, пропали гуси! Один серый, Другой белый — Гуси мои, гуси! Выходили гуси, Кланялись бабусе — Один серый, другой белый, Кланялись бабусе. Игра на развитие навыков волевой регуляции. «Замри». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Беседа №12. «Когда ты боишься и что с этим делать?». Смотри приложение «Общение». «Попади мешочком в круг», «Самолеты». Смотри приложение подвижные игры. «Колечко» Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия	Комплекс №2. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Исходное положение (ИП) – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях. Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги, вернуться в ИП., одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой

		ноги, вернуться в ИП. ИП – то же. Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны, возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки. ИП – то же, под сводом стоп гимнастическая или любая другая палка (диаметр зависит от возраста ребенка). Прокатить палку вперед от пятки к носку, прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП. Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу. ИП – то же. Развести стопы в стороны, скользя ими по палке, соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП. ИП – то же, под сводом стоп резиновый мяч. Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо, прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП, стопы должны плотно прижимать мяч к полу. Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	«Таяние снеговика». Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Кто внимательный?» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». Вырасти большой. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз. Лыжник. Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». «Кто бросит дальше мешочек», «Найди себе пару». Смотри приложение подвижные игры. «Колпак мой треугольный» Смотри приложение малоподвижные игры.
Май I неделя и III неделя.	утро	Утренняя корригирующая гимнастика	«Лошадки» с гимнастическими – палками. Ребята, хотите побывать в цирке? Тогда садитесь на лошадку и поехали. Звучит музыка. I- часть 1 Ходьба- палка между ног. Поскакали. 2 Бег - палка между ног, с остановками - постукивание палкой - кружение вокруг палки. Мы с вами приехали в цирк. Представление начинается. О.Р.У. «с гимнастической - палкой»

	I половина дня	Выступают циркачи. 1 .» Они поднимают высоко тяжелые палочки» И.п.- руки вверх- И.п. 4р 2. « Встречайте веселых клоунов» И.п- поворот головы в право- влево 4р 3 « Куклы неваляшки, красные рубашки» И.п – Наклоны вперед- назад руки перед собой 4р 4 « Важный Петя петушок». И.п - Высоко поднимая колени руки перед собой 4-6р 5 « Дрессированные собачки» И.п - сед на колени руки вверх 4р 6 « Веселые зайчата» И.п, - прыжки через палку. 10с Корригирующая гимнастика . « Кошечка добрая » - Стоя на коленях прогнуть спину в низ. 2р « Кошечка сердитая»- Стоя на коленях прогнуть спину вверх 2р Ходьба по залу . Возвращаются лошадки домой. Маятник. Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «г-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону. Гуси летят. Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у». Пальчиковая гимнастика «Пчелки», «Червячки», «Пять утят». Смотри приложение «Пальчиковые игры». Подвижные и малоподвижные игры «Гуси - Лебеди», «Горелки». Смотри приложение подвижные игры. «Кружочек» Смотри приложение малоподвижные игры. Игровой массаж Психогимнастика (беседы) Массаж носа «Улитки». Смотри приложение «Массаж». «Игра с камушками», «Ласка». Смотри приложение «Психогимнастика». Беседа №14. «Чудесный город». Рисунок (групповой) «Город вашей мечты». Смотри приложение «Общение».	
	II половина дня	Гимнастика после сна Комплекс №3. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Упражнения от плоскостопия 1. ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, под ногой массажный мячик. Прокатить мячик от носка к пятке, затем от пятки к носку, вернуться в ИП, Сделать то же самое другой ногой.	

		Коммуникативные игры Артикуляционная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	2. ИП – сесть на пол, руки в упоре на локтях, ноги вытянуты вперед. Захватить стопами мяч, поднять повыше, опустить мяч вниз, вернуться в ИП. Игра, направленная на развитие умения различать эмоциональные состояния «Зеркало». Смотри приложение «Коммуникативные игры». «Мячик», «Кролики». Смотри приложение подвижные игры. «Кто ушел?» Смотри приложение малоподвижные игры.
II неделя и IVнеделя.	Утро I половина дня	Утренняя гимнастика в стихах Гимнастика для глаз	Комплекс №8. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Определи на глаз количество Пусть ребята потренируются и посоревнуются в определении на глазок следующего: - Сколько спичек укладывается в один ряд на дне обычной спичечной коробки? Сколько спичек в целой коробке? - Вынуть из коробки с сахаром один кусочек и определить, смотря на коробку, сколько кусочков укладывается на дне в один слой; сколько их в коробке? Проверить. - Сколько приблизительно яблок в корзинке, картошек в ведре? - Сколько орехов в банке? - Сколько поленьев в поленище, книг на полке? - Сколько букв в одном газетном листе «Комсомольской правды»? - Пощупав лист, определить, сколько страниц в книге. - В книгу вложены 3-4 закладки. Определить, на каких они страницах. - Взяв одни и те же книги, открывать их на странице, названной ведущим.
		Физкультминутка Коммуникативные игры	Весёлые прыжки Раз, два — стоит ракета. Три, четыре — самолёт. Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.) А потом на каждый счёт. Раз, два, три, четыре — Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре — И на месте походили. (Ходьба на месте.) Игра, направленная на взаимодействие отдельных объединений детей, сплочиванию детских коллективов. «Хор животных». Смотри приложение «Коммуникативные игры».

		Подвижные и малоподвижные игры	«Цветные автомобили», «Лохматый пес». Смотри приложение подвижные игры. «Кто приехал?» Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №4. Смотри приложение «Гимнастика после сна». 1) Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске. 2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы. а) Ходьба босиком по рейке. б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке в) Ходьба по ребристой доске. г) Ходьба по дорожке с камешками. д) Ходьба по сосновым веточкам. «Кукушонок кланяется», «Говорим жестами». Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Угадай, близко или далеко поезд» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». Паровоз. Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз. Летят гуси. Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемьдесят раз. «Ловишки», «Найди себе пару». Смотри приложение подвижные игры. «Кошка выпускает коготки» Смотри приложение малоподвижные игры.
Июнь I неделя и III неделя.	Утро I половина дня	Утренняя гимнастика на улице Дыхательная гимнастика	Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июнь». Летят гуси. Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемьдесят раз. Аист. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

		Пальчиковая гимнастика Подвижные и малоподвижные игры Игровой массаж Психогимнастика (беседы)	«Ветер», «Рыбки», «Улитка». Смотри приложение «Пальчиковые игры». «Родничок», «Эхо». Смотри приложение подвижные игры летом. «Ловишки» «Лавата» Смотри приложение малоподвижные игры. Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять». Смотри приложение «Массаж». «Не покажу», «Хорошее настроение». Смотри приложение «Психогимнастика». Беседа « Кто я?» Цель: расширить знания ребёнка о самом себе, своём имени, своей фамилии, возрасте. Оборудование: зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц. Расскажи, что ты знаешь о себе (имя, возраст, рост, цвет и длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик). Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу. Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у какого – либо животного, птицы?
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Коммуникативные игры Артикуляционная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №5. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Массаж сидя на коврик, массируем ступни. ОРУ на стульчиках (с мячиком) И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз) «Радио». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Игра «Дует ветер» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Белка выбирает дупло», «Дерево». Смотри приложение подвижные игры летом. «Мышеловка». «Ладони» Смотри приложение малоподвижные игры.
II неделя и IV неделя.	Утро I половина дня	Утренняя гимнастика на улице Гимнастика для глаз	Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июнь». «Каков объем сосуда?» Какой только формы не бывают сосуды для жидкостей! Интригующе интересно проверить на глаз действительную вместимость некоторых из них. Это весьма полезно для различных жизненных ситуаций, например при покупке

	Физкультминутка Коммуникативные игры Подвижные и малоподвижные игры	жидких и сыпучих продуктов в магазине, при подготовке к походам и поездкам и т. д. Предложите детям проверить свой глазомер, выполняя различные задания дома. Затем проведите между ними соревнование. Поставьте перед школьниками сосуды различной емкости: банки, флаконы, графины, бутылки и даже кастрюли. Пусть они на глазок определяют их емкость. Затем с помощью литровой банки, мензурки, гравированного сосуда или того же стакана, который вмещает 200 мл воды, в присутствии ребят проверьте их данные. Награда победителям - стакан сока, молока или кефира. «Ветер» Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.) «Передай сигнал». Смотри приложение «Коммуникативные игры». « Садовник» Цели: углублять представление ребёнка о самом себе; научить видеть индивидуальные особенности других людей. Оборудование: мяч. Дети встают в круг. Ведущий, Садовник, бросает мяч и говорит: « Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме Даши». Дальше Садовник рисует словесный портрет (имя, возраст, цвет глаз), Садовником становится Даша. «Липкие пеньки»,«Назови дерево». Смотри приложение подвижные игры летом. «Лиса в курятнике». «Лево – право!» Смотри приложение малоподвижные игры.
II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия	Комплекс №6. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз) 2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз) 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой) 4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз) Основные движения: а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)

Июль I неделя и III неделя.		Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика	«Чунга - чанга». Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Кто внимательней?» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». Шарик лопнул. Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования. - Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. «Белка вбирает дупло», «Какой паучок самый ловкий?». Смотри приложение подвижные игры летом. «У медведя во бору». «Летает – не летает» Смотри приложение малоподвижные игры.
	Утро I половина дня	Утренняя гимнастика на улице Дыхательная гимнастика	Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июль». Поезд. Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал. - Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. Вверх ногами. Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.
		Пальчиковая гимнастика Подвижные и малоподвижные игры Игровой массаж Психогимнастика	«Часы», «Перчатка», «Котят». Смотри приложение «Пальчиковые игры». «Белка вбирает дупло», «Какой паучок самый ловкий?». Смотри приложение подвижные игры летом. «У медведя во бору». «Летает – не летает» Смотри приложение малоподвижные игры. «Поссорились два петушка». Смотри приложения е «Психогимнастика».
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия	Комплекс №7. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз) 2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз) 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы

		Коммуникативные игры Артикуляционная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	обхватив ее (2-3раза каждой ногой) 4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз) Основные движения: а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе) «Солнышко», «Комплименты». Смотри приложение «Коммуникативные игры». Игра «Кот и мыши» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». «Докажи словечко», «Охотник». Смотри приложение подвижные игры летом. «У медведя во бору». «Лошадки» Смотри приложение малоподвижные игры.
II неделя и IVнеделя.	Утро	Утренняя гимнастика на улице	Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Июль». Сколько места занимает предмет? Ведущий быстро показывает ребятам какой-либо предмет (блюде, тетрадь, коробочку, безделушку). Играющие, приготовив для себя четыре соломинки или тонкие хворостинки, узко нарезанные полоски картона или, наконец, четыре спички без головок, ограничивают на глаз с четырех сторон место, на котором должен поместиться предмет. Ведущий быстро обходит всех играющих и проверяет точность их прикидки. Игра повторяется несколько раз, причем предметы каждый раз меняются, их предлагают сами играющие. Ветер веет над полями Ветер веет над полями, И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.) Облако плывет над нами, Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.) Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.) Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.) Там немного отдохнём. (Дети садятся.) «Сбрось усталость» смотри приложение «Коммуникативные игры». «К названному цветку беги», «Горелки». Смотри приложение подвижные игры летом. «У медведя во бору». «Людоед» Смотри приложение малоподвижные игры.
	I половина дня	Гимнастика для глаз	
		Физкультминутка	
		Коммуникативные игры	
		Подвижные и малоподвижные игры	
		Гимнастика после сна	Комплекс №8. Смотри приложение «Гимнастика после сна».

	II половина дня	Упражнения от плоскостопия Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Массаж сидя на коврик, массируем ступни. ОРУ на стульчиках (с мячиком) 1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) 2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) 3.И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) 4.И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз) «Я не знаю», «Фея сна». Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Угадай, кто сказал» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». Дровосек. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз. Мельница. Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз. «Аисты и лягушки», «Найди камешки». Смотри приложение подвижные игры летом. «Гуси - Лебеди». «Лягушка» Смотри приложение малоподвижные игры.
	Утро I половина дня	Утренняя гимнастика на улице Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Август». Конькобежец. Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз. Сердитый ежик. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз. «Тараканы», «У жирафов», «Поросята». Смотри приложение «Пальчиковая гимнастика». «Успей поймать», «Зевака». Смотри приложение подвижные игры летом. «Мышеловка».

Август I неделя и III неделя.

		ые игры	« Мартышки » Смотри приложение малоподвижные игры.
		Игровой массаж	Массаж тела «Грибной дождик». Смотри приложение «Массаж».
		Психогимнастика	« Художник ». Смотри приложение «Психогимнастика».
	II половина дня	Гимнастика после сна	Комплекс №1. Смотри приложение «Гимнастика после сна».
		Упражнения от плоскостопия	1. ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, под ногой массажный мячик. Прокатить мячик от носка к пятке, затем от пятки к носку, вернуться в ИП, Сделать то же самое другой ногой. 2. ИП – сесть на пол, руки в упоре на локтях, ноги вытянуты вперед. Захватить стопами мяч, поднять повыше, опустить мяч вниз, вернуться в ИП.
		Коммуникативные игры	« Бабушка Маланья ». Смотри приложение «Коммуникативные игры».
		Артикуляционная гимнастика	Игра « Развитие высоты голоса.» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха».
		Подвижные и малоподвижные игры	« Следы на песке »,« Родничок ». Смотри приложение подвижные игры летом. « Ловишки ».
			« Мы охотимся на льва » Смотри приложение малоподвижные игры.
III неделя и IV неделя.	Утро	Утренняя гимнастика на улице	Смотри приложение «Утренняя гимнастика на улице. Август».
	I половина дня	Гимнастика для глаз	Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты
		Физкультминутка	Ветер тихо клен качает Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз — наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)
		Коммуникативные игры	« Король ». Смотри приложение «Коммуникативные игры».
		Общение	« Эстафета » (средний дошкольный возраст) Цель: формировать представления о предметах личной гигиены.
			Оборудование: разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены. На столах лежат разные предметы. Дети делятся на две команды. Каждый участник подбегает к столу, выбирает

		Подвижные и малоподвижные игры	предмет, необходимый для умывания, кладёт его на поднос, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему игроку. «Эхо», «Белка выбирает дупло». Смотри приложение подвижные игры летом. «Гуси - Лебеди». «Мы погреемся немножко» Смотри приложение малоподвижные игры.
	II половина дня	Гимнастика после сна Упражнения от плоскостопия Психогимнастика Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Подвижные и малоподвижные игры	Комплекс №2. Смотри приложение «Гимнастика после сна». Массаж сидя на коврик, массируем ступни. ОРУ на стульчиках (с мячиком) И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз) «Раздумье», «Удивление». Смотри приложение «Психогимнастика». Игра «Угадай, как надо делать» Смотри приложение «Игры на развитие речи и слуха». Лягушонок. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза. В лесу. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз. «Дерево», «Липкие пеньки». Смотри приложение подвижные игры летом. «Ловишки». «Мы по Африке гуляли» Смотри приложение малоподвижные игры.