

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №34» ГОРОДСКОГО ОКРУГА КИНЕШМА
(МБДОУ детский сад №34)**

155801, Ивановская область, г. Кинешма, ул. Аристарха Макарова, д.1 б, тел. 5-69-50
e – mail: kindetsad34@yandex.ru

Принято

Председатель

педагогического совета

МБДОУ детский сад №34

О.С. Гасанова

Протокол № 1 от 22.08.2021

Утверждено

Заведующий

МБДОУ детский сад №34

С.В. Шишкина

Приказ № 45-2 от 01.08.2021

МП



Программа

дополнительного образования детей дошкольного возраста

с задержкой психического развития

физкультурно-оздоровительной направленности

«Корригирующая гимнастика»

(3-8 лет)

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка.....стр.3
- 1.2 Цели и задачи Программыстр.5
- 1.3 Принципы реализации Программыстр.6
- 1.4 Психолого - педагогическая характеристика детей с задержкой психического развитиястр.7
- 1.5 Особенности физического развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развитиястр.8
- 1.6 Планируемые результаты освоения Программыстр.10

2. Содержательный раздел

- 2.1 Содержание образовательной деятельностистр.11
- 2.2 Формы, методы и способы реализации Программыстр.12
- 2.3 Структура корригирующей гимнастикистр.14
- 2.4 Комплексы утренней стимулирующей корригирующей гимнастикистр.16
- 2.5 Комплексы корригирующей гимнастики после дневного снастр.42
- 2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанниковстр.51

3. Организационный раздел

- 3.1 Особенности организации корригирующей гимнастикистр.52
- 3.2 Материально-техническое обеспечение Программыстр.54
- 3.3 Список используемой литературыстр.55

4. Дополнительный раздел

- 4.1 Краткая презентация Программыстр. 57

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных возможностей. В период дошкольного возраста идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому одной из приоритетных задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими задержку психического развития, в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад компенсирующего вида №34» городского округа Кинешма (далее по тексту – детский сад) имеет свою специфику, связанную не только с учётом возрастных особенностей воспитанников и степени их физической подготовленности, но и с учётом патологических изменений в эмоционально-волевой сфере и интеллектуальном развитии детей.

У детей с задержкой психического развития имеются особенности формирования двигательной сферы. В большинстве своём тяжёлых двигательных расстройств у детей не наблюдается, но при более пристальном изучении обнаруживается отставание в двигательном развитии, нарушение регуляции произвольных движений, несформированность техники выполнения движений и недостаточность двигательных качеств, затруднено переключение с одного движения на другое. Мелкая моторика рук слабо развита, что тормозит становление графомоторных и других навыков.

Для детей с задержкой психического развития характерна повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий, выполнении движений по словесной инструкции, медленное усвоение предлагаемого материала.

Основными причинами данных нарушений являются незрелость морфофункциональных структур мозга, отвечающих за организацию и регулирование двигательной активности. Поэтому физическое воспитание в детском саду интегрировано в коррекционный образовательный процесс.

Особенности детей с задержкой психического развития легли в основу разработки Программы дополнительного образования детей дошкольного возраста с задержкой психического развития физкультурно-оздоровительной направленности «Корригирующая гимнастика» (далее по тексту - Программа). Программа направлена на коррекцию различных дефектов физического развития, укрепление здоровья детей, формирование двигательных навыков и умений, развитие у детей интереса к занятиям физической культурой за счёт специально подобранных игр и упражнений. Программа учитывает патологические процессы, возникшие в результате нарушений психофизического развития, особые образовательные потребности и возможности детей с задержкой психического развития на разных этапах обучения.

Программа реализуется во всех структурных подразделениях детского сада (группах) с момента возникновения до прекращения образовательных отношений с родителями (законными представителями) воспитанников, ежедневно в первую (утренняя стимулирующая корригирующая гимнастика) и вторую (корригирующая гимнастика после дневного сна) половину дня.

Гимнастика является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Корригирующая гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. У детей, систематически занимающихся корригирующей гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей от 11 декабря 2006 г. N 06-1844;

- Адаптированной образовательной программой дошкольного образования детей с задержкой психического развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида №34» городского округа Кинешма.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель Программы: укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи Программы.

Оздоровительная: совершенствовать функции организма, формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности. развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость), профилактика плоскостопия и нарушений зрения, приведение в тонус нервной системы (предотвращение раздражительности, тревожности после пробуждения);

образовательная: формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений, совершенствовать их в дальнейшем, обучать видам дыхательных упражнений, формировать навыки безопасного поведения на гимнастике, обучать подвижным играм, развивать пространственно-координационные способности, формировать и закреплять знания по лексической теме недели, повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей;

воспитательная: развивать коммуникативную инициативность и активность, самостоятельность, умение следовать правилам игры, формировать умения произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции, воспитывать чувство уверенности в себе, воспитывать привычку разминать тело после пробуждения.

1.3 Принципы реализации Программы

Принцип оздоровительной направленности. Программа содействует сохранению и укреплению здоровья, соблюдению двигательного режима, рациональному распределению нагрузки и отдыха.

Принцип доступности. Физкультурно-оздоровительная работа строится поэтапно, в игровой форме, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, с учётом медицинских рекомендаций.

Принцип «Не навреди». Все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

Принцип активности и сознательности. Формирование у детей понимания важности гимнастики, осмысленного отношения к здоровью повысит эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

Принцип систематичности и последовательности. Корректирующая гимнастика проводится ежедневно два раза в день (утром и после дневного сна), с постепенным усложнением содержания.

Принцип интеграции физического воспитания с коррекционной работой. Компоненты Программы являются органичной составляющей коррекционной работы. Например, некоторые виды упражнений способствуют формированию пространственных представлений, формируют и закрепляют знания детей по лексическим темам. Кроме того, гимнастика является хорошим средством приобретения навыков организованного поведения.

Принцип дифференциации и индивидуализации физического развития детей. Даже в рамках одного диагноза у детей могут быть совершенно различные эмоциональные и поведенческие реакции на одну и ту же физическую нагрузку. Некоторые виды упражнений дети просто не в состоянии выполнять вместе в одном темпе. Одни, например, готовы долго и монотонно выполнять одни и те же действия, другие раздражаются уже после третьего повторения движения, а третьи вообще не в состоянии сосредоточиться на выполнении движения, их всё отвлекает. В процессе проведения гимнастики педагог внимательно наблюдает за каждым ребёнком и при необходимости выполняет упражнения один на один во время индивидуальной работы.

1.4 Психолого - педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, психологической и физической деятельности.

Задержка психического развития относится к пограничной форме нарушения развития ребенка. При данном нарушении имеет место неравномерность формирования различных психических функций, типичным является сочетание как повреждения, так и недоразвития отдельных психических функций с сохранными. При этом глубина повреждений и/или степень незрелости может быть различной.

Классификация основных видов задержки психического развития.

1. Задержка психического развития конституционального характера.

Причина возникновения — не созревание лобных отделов головного мозга. Данный тип развития обусловлен парциальной недостаточностью отдельных модально-специфических функций, к которым относятся: праксис, гнозис, зрительная и слуховая память, речь. У детей возникают трудности с формированием таких навыков, как рисование, письмо, чтение, счет. К данной категории относятся дети с несложным гармоническим инфантилизмом, они сохраняют черты более младшего возраста, у них преобладает игровой интерес, не развивается учебный. Эти дети при благоприятных условиях показывают хорошие результаты выравнивания.

2. Задержка психического развития соматогенного происхождения.

Причина возникновения - перенесение ребенком соматического заболевания. К этой группе относят детей с соматической астенией, признаками которой являются истощаемость, ослабленность организма, сниженная выносливость, вялость, неустойчивость настроения и т.п. У ребенка снижается тонус, как общий психический, так и физический: проявление неуверенности, робости, безынициативности, капризности, боязливости. Из-за гиперопеки и условий щадящегося режима, в которых часто пребывают данная категория детей, у них труднее происходит формирование позитивных личностных качеств, сужен круг общения, мало сенсорного опыта, который способствует не достаточному запасу представлений об окружающем мире и происходящих в нем явлений.

3. Задержка психического развития психогенного происхождения.

Причина возникновения – неблагоприятные условия в семье, искаженные условия воспитания ребенка (гиперопека, гипоопека, безнадзорность и т.п.) У детей данного типа наблюдается низкая работоспособность, лабильность нервной системы, несформированность произвольной регуляции деятельности, специфические особенности поведения и психики. На разные ситуации у ребенка данного типа развития может появляться такие виды эмоционального реагирования, как агрессивно-защитная, пассивно-защитная, инфантилизированная. В любом случае все они приводят к ранней невротизации личности ребенка. При этом одни дети становятся более агрессивными с непословательными, необдуманными и импульсивными действиями, а другие, наоборот, становятся робкими, плаксивыми, недоверчивыми, с отсутствием творческого воображения и выраженных интересов, и живущие с постоянными страхами.

4. Задержка психического развития церебрально-астенического генеза.

Причина - мозговая дисфункция. К этой группе относят детей с церебральной астенией (повышенной истощаемостью нервной системы). У детей наблюдаются неврозоподобные явления, повышенная психомоторная возбудимость, аффективные нарушения настроения, апатико-динамическое расстройство (снижение пищевой активности), общая вялость, двигательная расторможенность.

1.5 Особенности физического развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Физическое развитие и двигательные способности детей с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

Дети с задержкой психического развития имеют своеобразный двигательный облик, присущий более раннему этапу развития здорового ребёнка. Им свойственна избыточность и излишество движений, непринужденность изобразительной и игровой моторики. Данные признаки являются проявлением «моторного инфантилизма», отражающего задержку онтогенеза двигательной

функции, созревания корковых механизмов, тормозящих двигательную активность ребенка.

Наряду с этим отмечают нарушения акта ходьбы и бега: у одних детей они вялые и медлительные, у других – резкие с излишними движениями. При ходьбе большинство детей шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. При беге также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног не согласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках, поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах. Прыжки вызывают у детей чрезмерное напряжение и сосредоточенность.

Имеются большие затруднения при ползании, лазании, метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

У детей наблюдается ярко выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1 —2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места. У них наблюдается общая напряженность мышц. У многих детей с задержкой психического развития возникают сопутствующие движения — синкенизии.

У детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений и направленных на обучение дыханию дети не могут научиться правильно дышать, их дыхание остается неглубоким, неустойчивым, и мышечная работа резко на нем отражается. Вместе с тем задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Поэтому только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к физической нагрузке.

Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые находят свое выражение в ослабленности организма, в большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия. У детей с задержкой психического развития нарушена нервная регуляция мышечной деятельности, в результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координации, пространственной ориентировки.

Однако у разных детей нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

1.6 Планируемые результаты освоения Программы

В результате систематических занятий утренней стимулирующей корригирующей гимнастикой и корригирующей гимнастикой после дневного сна у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития возникнет положительный результат темпов прироста физических и психических качеств:

- улучшатся функции нервной, сердечно – сосудистой системы, дыхания, укрепится опорно-двигательный аппарат,
- обогатится и разовьётся двигательная сфера,
- сформируется умение произвольно управлять телом,
- разовьются пространственно-координационные и ритмические способности,
- разовьются скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость,
- разовьётся способность к удержанию равновесия, дифференцированию мышечных усилий, согласованию движений,
- выработается навык правильной осанки и походки,
- разовьётся потребность в физических упражнениях,
- обогатится познавательная сфера,
- разовьётся коммуникативная инициатива и активность.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

В детском саду функционируют 4 группы компенсирующей направленности для детей с задержкой в психическом развитии в возрасте 3-8 лет, формируемые с учетом возраста и уровня развития воспитанников. В соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ детский сад №34, адаптированной для детей с задержкой в психическом развитии, образовательный процесс проектируется по комплексно-тематическому принципу. Выбор темы недели основан на сезонных изменениях, общественно значимых событиях, календаре государственных и народно-обрядовых праздников с учетом этапов формирования представлений детей об окружающем мире в соответствии с задачами образовательной программы.

Комплексы утренней стимулирующей корригирующей гимнастики и корригирующей гимнастики после дневного сна разработаны с учётом лексической темы недели и решают коррекционно-развивающие задачи в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие».

Задачи 1 этапа обучения (3-6 лет).

Формировать у детей представления о собственном теле, его основных частях и их движениях.

Обучать детей основным движениям.

Стимулировать двигательную активность детей, обогащать двигательный опыт.

Учить детей воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором.

Учить выполнять серию движений под музыку (совместно со взрослым, по подражанию, по образцу).

Развивать умение имитировать движения животных, птиц, насекомых, растений.

Формировать ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве.

Развивать реакцию на сигнал (команду) педагога.

Формировать умение двигаться вместе, не наталкиваясь и не мешая друг другу.

Задачи 2 этапа обучения (3,5 – 7 лет).

Закреплять представления детей об основных частях тела, учить определять на чувственной основе местоположение основных органов.

Учить контролировать свою осанку, осознанно выполнять упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений зрения и слуха.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать пространственные ориентировки, чувство равновесия, ритма, координацию движений.

Развивать физические качества при выполнении основных движений и в игровой двигательной деятельности.

Развивать способность к произвольным движениям по словесной инструкции.

Совершенствовать кинестетическое восприятие детей, развивать двигательную память.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Задачи 3 этапа обучения (4,5 – 8 лет).

Продолжать стимулировать развитие двигательной активности детей.

Совершенствовать навыки основных движений.

Развивать выразительные движения детей.

Продолжать развивать пространственные представления и ориентировки, чувство равновесия, ритма, координацию и произвольность движений.

Развивать физические качества при выполнении основных движений и в игровой двигательной деятельности.

Воспитывать чувство команды, совершенствовать навыки взаимодействия с детьми и взрослыми в процессе двигательной деятельности.

Развивать умение самостоятельно пользоваться физкультурным оборудованием и спортивным инвентарем, соблюдая правила техники безопасности.

2.2 Формы, методы и способы реализации Программы

Для детей с задержкой психического развития характерна быстрая утомляемость, связанная с выполнением монотонной работы. При этом, если ребенок вовлечен в эмоционально насыщенную, захватывающую, несложную по содержанию двигательную деятельность, то работоспособность у него

увеличивается. Поэтому для достижения наибольшего оздоровительного эффекта Программа предусматривает различные формы, методы и средства реализации.

Формы реализации Программы.

Программа реализуется в виде:

- утренней стимулирующей корригирующей гимнастики,
- корригирующей гимнастики после дневного сна.

Методы реализации Программы.

Под методами, применяющимися в дошкольном воспитании для развития физических качеств, следует понимать способы работы педагога и воспитанника, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества.

К словесным методам, применяемым в физкультурно-оздоровительной работе, относятся рассказ, объяснение, анализ и обсуждение. Эффективность педагогического процесса зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы в физкультурно-оздоровительной работе многообразны и существенно влияют на результативность педагогического процесса. К ним относится правильный показ движений, упражнений и элементов, который производит педагог или ребенок, хорошо владеющий техникой выполнения.

Важно учитывать, что у детей с задержкой психического развития выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого следует, что на начальных этапах проведения корригирующей гимнастики движения будут выполняться детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе - по словесной инструкции.

Игровой метод воплощается в виде подвижных игр. В его основе лежит сюжет, который моделирует линию достижения победы и регулирует межличностные отношения детей, которые построены как на сотрудничестве, так и на соперничестве.

Особая ценность подвижных игр для детей с задержкой психического развития заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровой ситуации предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции, нестандартность действий игры вынуждает мыслить наиболее экономно,

реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. При этом подвижные игры решают и другие задачи, связанные с овладением навыков пространственной ориентации, стимулируют речевое развитие, а в комплексе с музыкальным сопровождением развивают фонематический слух.

На начальных этапах обучения с детьми проводятся бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр.

Способы реализации Программы.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, дыхательных упражнениях, упражнениях для кистей рук, упражнениях для профилактики нарушений осанки и зрения.

Поточный способ. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение на игровой тренирующей дорожке. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении движения или упражнения, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.3 Структура корригирующей гимнастики

Структура утренней стимулирующей корригирующей гимнастики.

1. Дыхательное упражнение.
2. Упражнения на РММ (упражнения для кистей рук).
3. Основные виды движений (игровая тренирующая дорожка).
4. Подвижная игра.
5. Релаксация.

Структура корректирующей гимнастики после дневного сна.

1. Дыхательные упражнения.
2. Самомассаж.
3. Упражнения на профилактику нарушений осанки.
4. Упражнения на профилактику нарушений зрения.
5. Упражнения на профилактику плоскостопия.
6. Упражнения на релаксацию.
7. Элементы психогимнастики.

2.4 Комплексы утренней стимулирующей корригирующей гимнастики

Комплексы утренней стимулирующей корригирующей гимнастики

1 этап обучения

План	«Детский сад» «Любимые игрушки»	«Игрушки» «Вместе весело играть»	«Овощи» «Есть у нас огород»	«Фрукты» «Садовники»
Дыхательные упражнения	«Барабан» И.п. – о.с., руки внизу. Вдох-поочерёдно имитировать движения стука палочками в барабан, «бам-бам-бам» - выдох. 4 раза.	«Мыльные пузыри» И.п. – о.с., руки (из пальцев сложить колечко) подняты на уровень лица. Вдох, подуть в колечко – выдох. 4 раза.	«Помидор» И.п. – о.с., руки на поясе. Надуть щёки и задержать дыхание, затем резко выдохнуть. 4 раза.	«Горячее варенье» Руки «чашечкой» перед лицом. Вдох – подуть на руки – выдох. 4 раза.
Упражнения для кистей рук	1. Ладонки соединены пальцами вверх, локти в стороны – сильно сжимать ладони. 2. Пальцы рук сцеплены в замок – энергично наклонять кисти вправо-влево. 3. Кисти впереди, свободны – круговые движения кистями рук.		1. Прокатывание мешочка с горохом между ладонями вперед – назад (мешочек вертикально). 2. Сжатие мешочка с горохом правой и левой рукой. 3. Перебирание горошинок пальцами через ткань мешочка.	
Игровая тренировка	1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Подлезание под дугу на четвереньках. 3. Прямой галоп.		1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Прыжки с продвижением вперед.	
Подвижная игра	«Мой весёлый звонкий мяч» Дети выполняют по тексту: «Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой! Я тебя ладонью хлопал, Ты скакал и звонко топал. А потом ты покатился И назад не воротился!» Разбегаются по залу.	«Самолёты» Бег врассыпную, руки в стороны. Построение в звенья, ориентировка в пространстве. «Самолёты загудели, р-р-р Самолёты полетели, У-у-у Полетели (2 раза), На полянку тихо сели.	«Огурчик» Дети (огурчики) прыгают к мышке под текст: «Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик! Там мышка живёт – тебе хвостик отгрызёт!» Дети убегают от мышки, которая пытается их поймать.	«Апельсин» (по типу игры «Ловишки») Пальчиковая гимнастика, ходьба по кругу, бег. «Мы делили апельсин, Много нас, а он один. Эта долька для ежа, Эта долька для чижа, Эта долька для утят, Эта долька для котят, Эта долька для бобра, А для волка-кожура! Он сердит на нас-беда! Разбегайтесь кто куда!»

План	«Деревья и кусты»	«Домашние птицы»	«Корова и лошадь»	«Кошка и собака»	"Осень"
	«Лесная полянка»	«На бабушкином дворе»	«Бурёнушка», «Мой конь»	«Кот Васька» «Лохматый пёс»	«Осень, осень к нам пришла»
Дыхательное упражнение	«Лес шумит» И.п. – о.с., руки внизу. Руки вверх – вдох, Наклон в сторону, «ш-ш-ш» - выдох. 4 раза.	«Петушок» И.п. – о.с., руки внизу. Руки через стороны Вверх-вдох, Руки вниз, похлопать Себя по бёдрам, « ку-ка-ре-ку» - выдох. 4 раза.	«Корова мычит» Вдох –« му-у-у»-выдох.. 2раза «Лошадь ржёт» Вдох- «и-го-го» - выдох. 2раза.	«Кот мяукает» И.п. – о.с., руки внизу. Вдох – «мя-а-у» - выдох. «Собака ласт» Вдох – «ав» - выдох.	«Летят, летят листочки» И.п. – о.с., рука с листочком поднята на уровень лица. Вдох, губы трубочкой – выдох. 4 раза
Упражнения для кистей рук	1. «Кулачок – ладошка» - сжимание пальцев в кулак и распрямление ладони. 2. «Врозь – вместе» - энергичное разведение и сведение пальцев обеих рук. 3. «Шлёп-шлёп» - похлопывание расслабленными кистями по тыльным сторонам ладоней.		1. Вращение кольца на запястье, прихватывая и поворачивая пальцами. 2. «Растягивание» кольца с усилием двумя руками. 3. Вращение кольца двумя руками, имитируя движения шофёра.		
Игровая тренировка	1. Ходьба с перешагиванием через косички. 2. Ползание на четвереньках до ориентира. 3. Бег в разном темпе за воспитателем.		1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Ходьба со сменой ведущего. 3. Прыжки на двух ногах на месте.		
Подвижная игра	«Раз, два, три к дереву беги!» Ходьба с листочком в руке, бег, ориентировка в пространстве, развитие восприятия формы. «Ветер по лесу гулял, Все деревья раскачал, Листья дуба, Листья клёна По опушке разбросал. Раз, два, три – К дереву беги!»	«Наседка и цыплята» Лёгкий бег на носках Со взмахами рук, прыжки, приседания, бег с ловлей. «Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Желтые цыплятки. Ко – ко – ко, ко – ко – ко, Не ходите далеко! Вот вам горсточка пшена, Но берегитесь коршуна!»	«Пастушок и стадо» «Рано – рано поутру Пастушок – Ту-ру-ру-ру! И коровки лад ему Замычали – Му-му-му! Вы, коровушки, паситесь, Только волка берегитесь! Дети убегают от «волка».	«Кот и мыши» Ходьба по кругу, бег с ловлей. Ходьба и бег в одном направлении. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, бег с ловлей. «Мыши водят хоровод, На лежанке дремлет кот. - Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите! Вот проснётся Васька-кот, Разобьёт ваш хоровод!»	"Солнышко и дождик" Движения по тексту, бег. "Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнатку. Мы похлопаем в ладошки (попрыгаем немножко, покружимся немножко, потопаем все ножкой), Очень рады солнышку!"

План	«Осенние каникулы» "Неделя добра" «Игра с флажками»	«Уроки этикета» «К нам гости пришли»	«Части тела человека» «Мы уже большие»	«Умывальные принадлежности» «Водичка, водичка»
Дыхательные упражнения	«Ветер и ветерок» Рука с флажком поднята на уровне лица - вдох - подуть на флажок - выдох.	«Горячий чай» Руки, сложенные "чашечкой", подняты на уровень лица. Вдох - губы трубочкой - "фу-у-у" - выдох.	«Вырастай-ка» Поднять руки вверх, подняться на носки - вдох, опустить руки - выдох.	«Мыльные пузыри» Из пальцев сложить колечко, Вдох - подуть в колечко - выдох.
Упражнения для кистей рук	1. Прокатывание карандаша между ладонями вперед-назад. 2. Вращение карандаша от себя и к себе, держа за кончики пальцами. 3. Карандаш в обеих руках вертикально. Менять положение рук, поворачивая карандаш.		1. Прокатывание массажного мяча между ладонями круговыми движениями. 2. Зажимание массажного мяча между большим пальцем и остальными пальцами обеих рук. 3. Прокатывание массажного мяча вперед - назад по бедрам, сидя на пятках.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Подлезание под дугу. 3. Бег с высоким подниманием колен.		1. Ходьба с перешагиванием через валики. 2. Ползание по доске на четвереньках. 3. Прыжки на месте.	
Подвижная игра	«Найди флажок» 1-2-3-4-5 мы с флажком идём гулять (ходьба врассыпную) 1-2-3-4-5 деткам всем пора поспать. (идут на стулья. Флажок на полу) 1-2-3-4-5 Нам пора флажок искать! (бегут к своему флажку) 1-2-3-4-5 мы с флажком идём гулять (ходьба врассыпную)	«В гости» В разных концах зала сидят игрушки. Дети идут к ним за педагогом под пение: По дорожке прямиком к зайке (мишке, птичке, кукле) в гости мы идём! А как зайку увидели - сразу весело скакали. А как мишку увидели - вперевалочку шагали. А как птичку увидели - мы клевали и летали. А как куклу увидели - закружились, заплясали. Около игрушки выполняют движения по тексту.	«Найди пару» Ходьба, бег, прыжки врассыпную, ориентировка в пространстве, развитие цвето- восприятия "Раскатились шарики по ковру, Шарики по цвету я собираю. Ты на цвет внимательно погляди, Шарики похожие ты найди!"	«Мыльный пузырь» Расширение и сужение круга, взявшись за руки; кружение на месте "Раздувайся пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой Да не лопайся! Хлоп!"

План	«Одежда» «Цветные платочки»	«Обувь» «Башипочки»	«Уроки безопасности» «Смелые ребята»	«Зимние каникулы» «Праздничная неделя»
Дыхательные упражнения	«Суним платочки» Платочек в двух руках перед лицом. Вдох - подуть на платочек - выдох. 4 раза.	«Сапожник» Кулачки поставить друг на друга. Кулачок вверх - вдох, Постучать по другому кулачку - "тук-тук-тук" - выдох.	«Хлопушка» Руки развести в стороны - вдох, хлопнуть в ладоши, "пух!" - выдох.	«Волебный колокольчик» Вдох сложить пальцы в щепотку, поднять к уху, встряхнуть (позвенеть в колокольчик) "Динь-динь" - выдох.
Упражнения для кистей рук	1. Вращение кольца на запястье, прихватывая и поворачивая пальцами.. 2. "Растягивание" кольца с усилием двумя руками в стороны.. 3. Вращение кольца двумя руками, имитируя движения шофера.		1. Ладочки соединены пальцами вверх, локти в стороны - сильно сжимать ладони. 2. Пальцы рук сцеплены в замок- энергично наклонять кисти вправо - влево. 3. Кисти вперед, свободны - круговые движения кистями рук.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба с изменением направления движения. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Бег врасылную.		1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Подлезание под дугу на четвереньках. 3. Прямой галоп.	
Подвижная игра	«Игра с платком» Бег, ориентировка на сигнал. Педагоги держат большой платок. "Платок поднимается - детки собираются, Дети стоят под платком и танцуют. Платок опускается - детки разбегаются!". Педагоги покрывают платком того, кто не убежал.	«По ровненькой дорожке» "По ровненькой дорожке (2 раза) Шагают наши ножки (2 раза) По кочкам, по кочкам, По узкому мосточку, По камешкам, По камешкам, В ямку - бух! А там сидит - петух - Ку- ка-ре-ку!"	«Мы весёлые ребята» Бег с ловлей и увёртыванием. "Мы весёлые ребята, Любим бегать и Играть, Ну попробуйте нас догнать! Раз-два-три - лови!"	«Баба Яга» Дети идут к Бабе Яге и дразнят её: - Баба Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала, а потом и говорит: У меня нога болит!" Затем убегают, а Баба Яга пугает их, догоняет.

План	«Зима» «Очень холодно зимой»	«Труд взрослых. Повар» «Все работы хороши»	«Труд взрослых. Врач» «Все работы хороши»
Дыхательное упражнение	«Подуй на снежинку» И.п. – о.с., рука со снежинкой поднята на уровень губ. <i>Вдох</i> – подуть долго на снежинку – <i>выдох</i> .	«Горячий чай» Руки "чашечкой" перед лицом. Вдох - подуть на руки-выдох. 4 раза	«Сапожник» И.п. – о.с., кулачки поставить друг на друга. Кулачок вверх – <i>вдох</i> , постучать по другому кулачку – «тук-тук-тук» - <i>выдох</i> (при повторении – поменять руки).
Упражнение для кистей рук	1. Вращение кольца перед собой «Руль», прямые руки вытянуты вперёд. 2. Вращение кольца на запястье левой руки пальцами правой руки (затем руку поменять). 3. Переступание пальцами одной руки по окружности кольца, сидя на полу.		
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Ползание по залу на четвереньках вперёд – назад. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.		
Подвижная игра	«В гости» В разных концах зала сидят игрушки. Дети идут к ним за педагогом под пение: По дорожке прямиком к зайке (мишке, птичке, кукле) в гости мы идём! А как зайку увидели - сразу весело скакали. А как мишку увидели - вперевалочку шагали. А как птичку увидели - мы клевали и летали. А как куклу увидели - закружились, заплясали. Около игрушки выполняют движения по тексту.	«Снегири» Выбирается ведущий – «Метель». Остальные дети – «снегири». Говорят: <i>Вот на ветках, посмотри, (Показывают, прямые руки вверх) В красных майках снегири. (Хлопки руками по бокам) Распушили пёрышки, (Частое потряхивание руками) Греются на солнышке. (Повороты головы в стороны) Улететь хотят.</i> Метель: <i>Кыш! Кыш! Улетели!</i> (Дети разбегаются по группе, взмахивая руками) <i>За метелью! За метелью!</i> (метель их догоняет)	«Поезд» Дети идут друг за другом в ровном темпе, руки согнуты в локтях, выполняют круговые движения: <i>Вот поезд наш едет, Колёса стучат, А в поезде нашем Ребята сидят. Чу-чу-чу-чу-чу-чу, Летит паровоз, Далёко – далёко Ребят он повёз. Но вот остановка В дороге опять, Вставайте, ребята, Пойдёмте гулять!</i> Выполняют имитационные движения в соответствии с характером музыки «Лошадки» - прямой галоп; «лисиčky» - бег, с поворотами в разные стороны; «детки» - марширование и другие задания)

Тема недели	Наземный транспорт	Водный транспорт	Воздушный транспорт	Дом
План	«Мы едем, едем, едем...»	«Плывет, плывет кораблик»	«Отправляемся в полет»	«Есть у каждого свой дом»
Дыхательное упражнение	«Паровозик»	«Пароход гудит»	«Воздушный шар»	«Строим дом»
	Руки согнуты в локтях. Руки вперед-вверх – <i>вдох</i> , руки назад-вниз, «чу-у-ух» - <i>выдох</i> .	Рука согнута в локте. <i>Вдох</i> , рука вверх – «у-у-у», рука в и.п., <i>выдох</i> .	Пальцы рук соединены. <i>Вдох</i> -подуть, округлить пальцы – <i>выдох</i> , ладони соединить.	Кулачок вверх - <i>вдох</i> , постучать – «тук-тук-тук» - <i>выдох</i> .
Упражнения для кистей рук	1. Вращение массажного мяча кончиками пальцев, сидя, ноги врозь – «Волчок». 2. Сжимание массажного мяча, держа его на ладони, без помощи другой руки. 3. Прокатывание массажного мяча пальцами от одной ноги к другой (правой и левой рукой).		1. Вращение кольца перед собой – «Руль» 2. Поочередное разжимание и сжимание пальцев одной руки, держа кольцо перед собой. 3. Надевание и снятие кольца на поднятую вверх руку, согнутую в локте.	
Игровая тренирующая	1. Ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания («Зайки» - «Сугроб») 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков.		1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Ползание на четвереньках змейкой между предметами.	
Подвижная игра	«Поезд»	«Моряки и акула»	«Самолеты»	«Найди свой дом»
	Дети строятся в колонну и запоминают свои места. Двигаются в разном темпе под музыку и текст. <i>Вот поезд наш едет, Колеса стучат, А в поезде нашем Ребята сидят. Чу-чу-чу, чу-чу-чу, Бежит паровоз, Далеко, далеко Ребят он повез. Но вот остановка В дороге опять – Вставайте, ребята, Пойдемте гулять! Каждый раз при остановке дети слушают музыку и имитируют движения птиц (медведей, зайцев, лошадок и т.д.) По гудку занимают в поезде свое место.</i>	В зале расставляются ориентиры корабля. Дети-моряки заходят на корабль. Педагог-капитан командует: <i>Море спокойно! Можно купаться!</i> Моряки плавают по всему залу. Внезапно появляется акула (игрушка), моряки быстро убегают на корабль.	Дети делятся на 2 команды и выстраиваются друг за другом, опускаются на одно колено, руки в стороны. <i>Самолеты загудели, р-р-р(вращение руками) Самолеты полетели, у-у-у Полетели, Полетели, На полянку тихо сели. Побегав враспынную, самолеты возвращаются на свои места (кто быстрее)</i>	На полу разложены 2-4 обруча (дома), в каждом – шарик. Дети ходят с цветным шариком в руке под пение м/р. <i>Раскатились шарики по ковру, Шарики по цвету я соберу. Ты на цвет внимательно погляди, Шарики похожие ты найди! По сигналу дети находят свой дом.</i>

Тема недели	Семья	Мебель	Посуда	Книжкина неделя
План	«Мамин день»	«Детская комната»	«На кухне»	«В сказке»
Дыхательное упражнение	«Понюхай цветок»	«Подуй на перышко»	«Каша кипит»	«Открой книжку»
	В руке цветок. Вдох - втянуть носом воздух («понюхать цветок») - выдох.	Вдох – подуть на перышко на ниточке – выдох.	Руки на животе. Вдох – надуть живот, «пы-ых!» - резкий выдох, втянуть живот.	Вдох - руки через стороны вверх, выдох - руки вниз.
Упражнения для кистей рук	1. Вращение массажного мяча ладонью на тыльной стороне руки. 2. Вращение массажного мяча кончиками пальцев в поднятой вверх руке. 3. Прокатывание массажного мяча ладонью по ноге от бедра до ступней, сидя, ноги вместе.		1. Пальцы обеих рук сцеплены – энергичное выпрямление и опускание пальцев. 2. Постукивание ладонями друг о друга, не разжимая сцепленных рук. 3. «Вымоем руки» - поглаживание одной кистью другую круговыми движениями.	
Игры тренирующая дорожка	1. Ходьба с перешагиванием через бруски. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Ползание на ладонях и ступнях.		1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Влезание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с неё. 3. Ползание «змейкой» между предметами.	
Подвижная игра	«Бабушка Маланья»	«Береги ноги!»	«Федорино горе»	«Шла коза по лесу»
	Дети идут по кругу, взявшись за руки. <i>У Маланьи, у старушки Жили в маленькой избушке Семь сынков и дочерей Как один все без бровей! Поглаживание бровей. Вот с такими глазами, Делают «очки» Вот с такими ушами, Ладони к ушам Вот с такой головой, Руки к голове Вот с такой бородой! Вращение кистями Они не пили, не ели, Все на бабушку смотрели И все делали вот так... Движение по показу.</i>	Дети ходят с высоким подниманием бедра. <i>Мы по комнате шагаем, Выше ноги поднимаем. Как скажу я: Раз-два-три! Ноги с пола убери!</i> По сигналу разбегаются и влезают на скамейку.	Дети (посуда) идут к Федоре и говорят: <i>Ты посуду не любила, Чашки, ложки ты не мыла. У Федоры нам беда! Не вернемся никогда!</i> Федора догоняет посуду.	Выбирается «коза». Дети идут по кругу и поют, «коза» идет в кругу: <i>Шла коза по лесу, по лесу Нашла коза принцессу, принцессу.</i> «Коза» выбирает кого-нибудь, и они со всеми вместе выполняют движения. <i>Давай коза попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем.</i> Затем «коза» встает в круг, а выбранная «принцесса» становится «козой».

Тема	Посуда	Заяц	Лиса	Медведь
План	«На кухне»	«Зайчишка - трусишка»	«Лисонька – краса»	«Медведь проснулся»
Дыхательное упражнение	«Каша кипит» Руки на животе. <i>Вдох</i> – надуть живот, «пы-ых!» резкий <i>выдох</i> , втянуть живот.	«Бьет зайчишка в барабан» Руки согнуты в локтях. Поднять ук. пальцы вверх, <i>вдох</i> – «постучать – бам-бам-бам», <i>выдох</i> .	«Лисичка мышку сторожит» Палец – ко рту. <i>Вдох</i> – «ч-ч-ч» - <i>выдох</i> .	«Потягушечки» Руки вверх, потянуться, <i>вдох</i> – руки опустить, <i>выдох</i> .
Упражнения для кистей рук	1. Прокатывание массажного мяча прямыми движениями ладоней. 2. Вращение массажного мяча кончиками пальцев обеих рук к себе и от себя. 3. Энергичное сжатие массажного мяча поочередно правой и левой рукой.		1. Прокатывание карандаша ладонями обеих рук по полу вперед и назад (сидя, ноги врозь). 2. Вращательные движения карандашом вправо – влево (рука вытянута, хват карандаша за середину). 3. «Перевертыш» - карандаш вертикально зажат между прямыми ладонями (сверху и снизу). Менять положение рук, медленно поворачивая их вместе с зажатым карандашом.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба парами, не держась за руки. 2. Прыжки на 2-х ногах через косички. 3. Бег по большому и малому кругу.		1. Ходьба на носках и пятках. 2. Пролезание на животе под гимнастической скамейкой. 3. Бег с изменением направления движения.	
Подвижная игра	«Федорино горе»	«Зайцы и волк»	«Лиса и зайцы»	«У медведя во бору»
	Дети (посуда) идут к Федоре (водящему) и говорят: <i>Ты посуду не любила, Чашки, ложки ты не мыла. У Федоры нам беда! Не вернемся никогда! Федора догоняет посуду.</i>	Прыжки врассыпную, приседания, бег с ловлей <i>«Зайки скачут – скок-скок-скок – На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?»</i>	Выполнение движений по тексту, бег с ловлей <i>«По лесной лужайке Разбежались зайки – Вот какие зайки, Зайки – побегайки! Сели зайчики в кружок, Роят лапкой корешок. Вот какие зайки, Зайки – побегайки! Тут бежит лисичка, Рыжая сестричка, Ищет, где же зайки, Зайки – побегайки? А вот они!»</i>	<i>Ходьба с наклонами, бег с ловлей</i> <i>«У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Все на нас глядит, А потом как зарычит Да за нами побежит!»</i>

Тема	Весна	Птицы	Рыбы	Насекомые
План	«Ой, бежит ручьем вода...»	«Птички в гнездышках»	«В синем море»	«В мире насекомых»
Дыхательное упражнение	«Звенит капель» Правая рука вверх - <i>вдох</i> , постучать пальцем по ладони левой руки, «кап-кап-кап» - <i>выдох</i> .	«Ворона» Руки через стороны вверх, <i>вдох</i> - руки вниз, «ка-а-ар», <i>выдох</i> .	«Насос» Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кулачки соединены. Кулачки вверх – <i>вдох</i> , наклон, кулачки вниз, «с-с» - <i>выдох</i> .	«Пчела» Рука сжата в кулак, указательный палец вверх. <i>Вдох</i> - «нарисовать» пальцем круг, «ж-ж-ж» - <i>выдох</i> .
Упражнения для кистей рук	1. «Привет!» - энергичное пожимание одной рукой другую. 2. «Мошки» - быстрое шевеление пальцами обеих рук, поднимая и опуская их. 3. «Цапля» - соединение большого пальца с остальными пальцами и раскрытие ладони.		1. Сжимание мешочка с горохом правой и левой рукой. 2. Перекручивание мешочка с горохом обеими руками, хват кистями сверху. 3. Перебирание пальцами горошинок через ткань мешочка.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба парами, держась за руки, в чередовании с бегом враспынную. 2. Ходьба по наклонной доске и прыгивание с неё.		1. Ходьба с высоким подниманием колен и хлопками в ладоши. 2. Пролезание боком в обруч, поставленный вертикально. 3. Перепрыгивание через 2 линии («ручеек»).	
Подвижная игра	«Ай, гу-гу»	«Воробушки и автомобиль»	«Рыбак» (по типу игры «Ловишки»)	«Поймай комара»
	Ходьба по кругу бег с ловлей	Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, бег со взмахами руками	Ходьба враспынную, бег с ловлей	Подпрыгивание на двух ногах с целью достать предмет
	<i>«Ай, гу-гу, ай, гу-гу, Не кружися на лугу! На лугу-то лужица, Головушка закружится! Ой, вода, ой, вода, Маше (Ире, Коле) в лужице беда!»</i>	<i>«Непоседа воробей Прыгает и кружится. Очень радуется он: Не замерзла лужица! Хорохорится, Храбрится, Но машины он боится!»</i>	<i>«В камышах сижу я тихо – очень опытный рыбак. Но не ловится рыбешка, на крючке висит червяк. Без улова мне – никак, буду я ловить вот так!» (хлопок в ладоши)</i>	<i>«Раз-два-три, надоели комары! Надоели комары, Комара скорей лови!»</i>
Релаксация	«Ручеек – журчалочка»	«Птенчики в гнездышке»	«Музыка воды»	«Кто больше услышит?»

Комплексы утренней стимулирующей корригирующей гимнастики

2 этап обучения

Тема	Детский сад	Игрушки	Сад-огород	Фрукты-ягоды
Дыхательное упражнение	«Хлопушка» Руки развести в стороны- <i>вдох</i> , хлопнуть в ладоши, «пух»!- <i>выдох</i>	«Игра с флажком» Рука с флажком поднята на уровень лица- <i>вдох</i> - подуть на флажок- <i>выдох</i> .	«Насос» И.п- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кулачки соединены. Кулачки вверх- <i>вдох</i> , наклон, кулачки вниз, «с-с»- <i>выдох</i> .	«Горячее варенье» руки «чашечкой» перед лицом. <i>Вдох</i> - подуть на руки- <i>выдох</i> .
Упражнения для кистей рук	1)Ладонки соединены пальцами вверх, локти в стороны- сильно сжимать ладони. 2) Пальцы рук сплетены в замок- энергично наклонять кисти вправо-влево. 3)Кисти впереди, свободны- круговые движения кистями рук.		1.Прокатывание массажного мяча между ладонями (вперед-назад, вверх- вниз) 2.Прокатывание массажного мяча между ладонями круговыми движениями 3. Энергичное сжатие массажного мяча двумя руками.	
Игровая тренирующая дорожка	1) Ходьба по массажным коврикам. 2) Ходьба со сменой ведущего. 3) Прыжки на двух ногах на месте.		1.Ходьба с перешагиванием через бруски. 2.Игровое упражнение « ручеек» (Ходьба парами с подлезанием под поднятые руки детей из других пар). 3. Прямой галоп	
Подвижная игра	«Мы веселые ребята» Дети стайкой идут с одной стороны зала на другую, проговаривая текст: <i>Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй, Ну, попробуй, Ну, попробуй Нас догнать!</i> Подходят к ловишке: <i>Раз-два-три-лови!</i> Убегают на другую сторону зала.	«Как у наших у ребят» <i>1-2-3-4-5, Мы с флажком идем гулять!</i> (ходьба врассыпную) <i>1-2-3-4-5, Деткам весм пора поспать</i> (идут на стулья, флажок на полу) · <i>1-2-3-4-5, Нам пора флажок искать!</i> (бегут к своему флажку) <i>1-2-3-4-5, Мы идем с флажком гулять!</i> (ходьба врассыпную)	«Лохматый пёс» Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая. <i>«Вот сидт лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Подойдём к нему, разбудим И посмотрим что же будет?»</i> Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. Пёс вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Игра повторяется с новым псом»	«Апельсин» (по типу игры «Ловишки») <i>«Мы делили апельсин, Много нас, а он один. Эта долька для ежа, Эта долька для чижа, Эта долька для утят, Эта долька для котят, Эта долька для бобра, А для волка- кожура! Он сердит на нас-беда! Разбегайтесь кто куда!»</i>

Тема	Осенние деревья	Лес, деревья	Дикие животные	Домашние животные	Домашние птицы
Дыхательное упражнение	«Подуй на листочек» Рука с листочком поднята на уровень лица. <i>Вдох</i>- подуть на листочек- <i>выход</i>	«Лес шумит» И.п. – о.с., руки вверх – вдох, наклон в сторону, «ш-ш-ш» - выдох.	«Зайка рубит дрова» И.п – о.с. руки внизу, ладони сомкнуты. Руки вверх –вдох, руки резко вниз, слегка наклонится, «х-х-ха»- выдох.	«Пастушок и стадо» И.п-о.с. руки внизу. Поднести кисти ко рту- вдох, «ду-ду-ду»-выдох. Приставить указательные пальцы к вискам (рога) выдох «му-у» - выдох	«Гуси шипят» И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, руки назад, «ш-ш-ш» - выдох.
Упражнения для кистей рук	1. «Кулачок-ладошка»- сжимание пальцев в кулак и распрямление ладони. 2. «Врозь - вместе»- энергичное разведение и сведение пальцев обеих рук. 3. «Шлеп- шлеп»- похлопывание расслабленными кистями по тыльным сторонам ладоней.		1. Вращение кольца на запястье, прихватывая и поворачивая пальцами. 2. «Растягивание» кольца с усилением двумя руками в стороны. 3. Вращение кольца двумя руками.		
Игровая тренировка для дорожки	1. Ходьба с перешагиванием через косички. 2. Ползание на четвереньках до ориентира. 3. Бег в разном темпе за воспитателем.		1. Ходьба с изменением направления движения. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Бег врассыпную.		
Подвижная игра	«Раз, два, три- к дереву беги!» Дети под текст гуляют по залу с листочками дуба или клёна в руках. <i>Ветер по лесу гулял. Все деревья раскачал. Листья дуба. Листья клёна. По опушке разбросал. Раз, два, три- К дереву беги!</i> По сигналу бегут к педагогу с таким же листочком в руках.	«Найди своё дерево» Под музыку дети – «листья» двигаются по залу (в соответствии с характером музыки). По окончании музыки дети – «листья» должны найти своё дерево.	«Заяц и морковка» «Сторож» встаёт в середину зала- охраняет огород. Остальные дети- «зайцы» встают за оборудованием. Восп. Произносит слова: <i>Заяц любит есть морковку. Должен делать он всё ловко- Под забором подлезать, Тихо-тихо проползать, Перелезть через ограду- Получить свою награду.</i> В это время «зайцы» начинают двигаться к центру: ползти, перелезть через предметы и пролезать под дуги, а оказавшись в середине зала- продолжают ползать. По сигналу взрослого «сторож» произносит слова и ловит «зайцев» <i>«только сторож строгий я! Разбегайтесь- ка друзья.»</i>	«Кот и мыши» Ходьба по кругу, бег с ловлей «Мыши водят хоровод, На лежанке дремлет кот. -Тише, мыши, не шумите, Кота Васюку не будите! Вот проснется Васюка –кот, Разобьет ваш хоровод!»	«Гуси – гуси» На краю зала, в «доме» находятся «гуси». На противоположном краю – пастух. Сбоку от дома – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух: -Гуси – гуси! - Га-га-га! - Есть хотите? - Да-да-да! - Так летите же домой! - Нам нельзя лететь домой:серый волк под горой, зубы точит, съест нас хочет, не пускает нас домой! - Ну, летите, как хотите, только крылья берегите! Гуси летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Игра повторяется с новым ведущим.

Тема	Уроки этикета «Горячий чай»	Части тела человека «Вырастайка»	Одежда «Сушим платочки»	Обувь, головные уборы «Сапожник»
Дыхательное упражнение	Руки, сложенные «чашечкой», подняты на уровне лица. <i>Выдох-губы трубочкой-«фу-у-у»-выдох</i>	Поднять руки вверх, подняться на носки- <i>вдох</i> , опустить руки- <i>выдох</i> .	Платочек в двух руках перед лицом. <i>Вдох- подуть на платочек- выдох.</i>	Кулачки поставить друг на друга. Кулачок вверх- <i>вдох</i> , постучать по другому кулачку- «тук-тук-тук»- <i>выдох</i> .
Упражнения для кистей рук	1)Прокатывание карандаша между ладонями вперед-назад. 2)Вращение карандаша от себя и к себе, держа за кончики пальцев. 3) Карандаш в обеих руках вертикально, менять положение рук, поворачивая карандаш.		1) Прокатывание массажного мяча между ладонями круговыми движениями. 2) Зажимание массажного мяча между большим пальцем и остальными пальцами обеих рук. 3)Прокатывание массажного мяча вперед- назад по бедрам, сидя на пятках.	
Игровая тренирующая дорожка	1)Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2) Подлезание под дугу. 3) Бег с высоким подниманием колен.		1) Ходьба с перешагиванием через валики. 2)Ползание по доске на четвереньках. 3) Прыжки на месте.	
Подвижная игра	« В гости» В разных концах зала сидят игрушки. Дети идут к ним за воспитателем под пение: <i>По дорожке прямоком к зайке (мишке, птичке, кукле)в гости мы идем! А как зайку увидели-Сразу весело скакали. А как мишку увидели-вперевалочку шагали. А как птичку увидели-мы клевали и летали. А как куклу увидели-закружились, заплясали.</i> Около игрушек выполняют движения по тексту.	«Как у наших у ребят» Дети стоят в кругу, ловишка в центре: <i>Как у наших у ребят ножки весело стучат: Топ-топ-топ! А устанут ножки. Хлопают ладошки: Хлоп-хлоп-хлоп! А потом врисябочку Пляшут детки рядышком. А как пустятся бежать-Никому их не догнать!</i> Ловишка догоняет.	« Игра с платком» Бег, ориентировка на сигнал. Педагог держит большой платок. <i>« Платок поднимается-детки собираются, Дети стоят под платком и танцуют Платок опускается-детки разбегаются!»</i> Педагог покрывает платком того, кто не убежал.	« По ровненькой дорожке» «По ровненькой дорожке(2 раза) Шагают наша ножки(2 раза) По кочкам, по кочкам, По узкому мосточку, По камешкам, По камешкам, В ямку- бух! А там сидит петух -Ку-ка-ре-ку!»

Тема	Продукты питания	Посуда	Зимние птицы	Зимние каникулы
Дыхательное упражнение	«Пирожки» Руки внизу, наклониться вперед <i>вдох</i> -«нюхаем пирожки» на <i>выдохе</i> «а-аааа»	«Каша кипит» Руки на животе. Вдох- надуть живот, «пы-ых» резкий выдох, втянуть живот.	«Птицы клюют зернышки» Руки внизу. Правая рука вверх- вдох, руку вниз, постучать пальцем по ладони левой руки, «кля-кля-кля»-выдох.	«Задуй свечу» И.п.-о.с рука согнута в локте, указательный палец на уровне губ. Вдох- подуть на «свечку»-выдох.
Упражнения для кистей рук	1)Прокатывание массажного мяча прямыми движениями ладоней. 2)Вращение массажного мяча кончиками пальцев обеих рук к себе и от себя. 3)Энергичное сжатие массажного мяча поочередно правой и левой рукой.		1)Вращение кольца, перебирая пальцами. 2)Вращение кольца ладонями, поместив их в отверстие навстречу друг другу. 3)Вращение кольца двумя руками, имитируя движения шофера	
Игровая тренирующая дорожка	1)Ходьба парами, не держась за руки. 2)Прыжки на 2-х ногах через косички. 3)Бег по большому и малому кругу.		1)Ходьба по массажным коврикам. 2)Прыжки на двух ногах на месте. 3)Упражнения «Воротца»(ходьба парами с подлезанием под поднятые руки и остановкой по сигналу)	
Подвижная игра	«Продавец в рыбном отделе» Назначается ребенок «продавец», остальные дети «мухи». Продавец стоит за прилавком, «мухи» подлетают к прилавку под музыку как музыка заканчивается мухи улетают от прилавка. Как только продавец поймает муху сажает на стульчик.	«Федорино горе» Дети(аосуда) идут к Федоре (водящему) и говорят: <i>Ты посуду не любила, Чашки, ложки ты не мыла. У Федоры нам беда! Не вернёмся никогда!</i> Федора догоняет посуду	«Мороз- Красный нос» Дед Мороз стоит посреди зала и говорит: <i>«Я Мороз- Красный нос! Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься? -Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!»</i> Дети отвечают и пробегают на другую сторону зала, Мороз их ловит.	«Два мороза» Играющие располагаются на одной стороне зала. Водящие (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. Становятся между двумя линиями: -Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я- Мороз Красный нос. Я Мороз синий нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься? -Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз.

Тема	Зимние забавы	Дом, его части	Мебель
Дыхательное упражнение	«Погреем ручки» Ладони перед лицом. Вдох-подуть на руки «хо-о-о»- <i>выдох</i>	«Строим дом» Кулачок вверх- <i>вдох</i> , постучать —« тук-тук-тук»- <i>выдох</i> .	«Подуй на пёрышко» <i>Вдох</i> - подуть на перышко на ниточке- <i>выдох</i> .
Упражнения для кистей рук	1 Вращение массажного мяча кончиками пальцев, сидя, ноги врозь -«Волчок». 2 Сжатие массажного мяча, держа его на ладони, без помощи другой руки. 3 Прокатывание массажного мяча пальцами от одной ноги к другой(правой и левой рукой)	1)Прокатывание массажного мяча прямыми движениями ладоней. 2)Вращение массажного мяча кончиками пальцев обеих рук к себе и от себя. 3)Энергичное сжатие массажного мяча поочередно правой и левой рукой.	
Игровая тренирующая дорожка	1 Ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания Зайки-Сутроб 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков.	1)Ходьба парами, не держась за руки. 2)Прыжки на 2-х ногах через косички. 3)Бег по большому и малому кругу	
Подвижная игра	«Мороз- Красный нос» Дед Мороз стоит посреди зала и говорит: <i>«Я Мороз- Красный нос! Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься? -Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!»</i> Дети отвечают и пробегают на другую сторону зала, Мороз их ловит.	«Найди свой дом» На полу разложены 2-4 обруча (дома), в каждом- шарик. Дети подходят с цветным шариком в руке под пение муз.рук. <i>Раскатились шарики по коврику, Шарики по цвету я соберу. Ты на цвет внимательно погляди, Шарики похожие ты найди!</i> По сигналу дети находят свой дом.	«Веселые ребята» <i>«Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три- лови!»</i>

Тема	Наземный транспорт	Водный транспорт	Воздушный транспорт	Обитатели водоёмов
Дыхательное упражнение	«Мы едем, едем, едем....» Руки согнуты в локтях, Руки вперед-вверх-выдох» руки назад-вниз, «чу-у-ух»- выдох	«Пароход гудит» Рука согнута в локте. <i>Вдох</i>, рука вверх- «у-у-у», рука в и.п.,- <i>выдох</i>.	«Воздушный шар» Пальцы соединены. <i>Вдох</i>- подуть, округлить пальцы- <i>выдох</i>, ладони соединить.	«Плещется водица» Руки согнуты в локтях. Соединить ладони рук- <i>вдох</i>, совершать зигзагообразные движения перед собой «буль-буль-буль»-<i>выдох</i>
Упражнения для кистей рук	1 Вращение кольца перед собой- «Руль» 2 Поочередное разжимание и сжимание пальцев одной руки, держа кольцо перед собой. 3 Надевание и снятие кольца на поднятую вверх руку, согнутую в локте.		1 Вращение массажного мяча кончиками пальцев, сидя, ноги врозь -«Волчок». 2 Сжатие массажного мяча, держа его на ладони, без помощи другой руки. 3 Прокатывание массажного мяча пальцами от одной ноги к другой(правой и левой рукой)	
Игровая тренирующая дорожка	1 Ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания («Зайки»-«Сугроб») 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков.		1 Ходьба по массажным коврикам. 2 Ползание змейкой между предметами.	
Подвижная игра	«Поезд» Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне — «паровоз», остальные — «вагоны». Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звуки «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.	«Моряки и акула» В зале расставляются ориентиры корабля. Дети- моряки заходят на корабль. Воспитатель капитан командует: <i>Море спокойно! Можно купаться!</i> Моряки плавают по всему залу. Внезапно появляется акула (игрушка), моряки быстро убегают на корабль.	«Самолёты» Дети строятся в колонны (опускаются на одно колено). Воспитатель дает сигналы: «К полёту готовы!»- дети вращают согнутыми в локтях руками- «заводят мотор». «Летите»- дети поднимают руки в стороны и «летят» в рассыпную в разных направлениях по площадке. «На посадку»- «самолёты» возвращаются в свои звенья (находят свои места- «приземляются»)	«Рыбаки и рыбки» Выбирается 1-2 рыбака, остальные- рыбки. Дети произносят текст; <i>Рыбка плавает в водице. Рыбке весело гулять. Рыбка, рыбка озорница, Мы хотим с тобой играть.</i> На сигнал воспитателя «Рыбки плывут вверх»- дети поднимают руки вверх, «Рыбки плывут вниз»- дети опускают руки вниз. Затем, вправо, влево. На сигнал «Рыбки»- дети-«рыбки» разбегаются по залу, рыбки ловят.

Тема	Семья, я ребенок	Животные жарких стран	Животные севера	Весенние каникулы
Дыхательное упражнение	«Понюхай цветок» И.п – о.с., в руке цветок. Втянуть носом воздух «понюхать цветок»- <i>вдох</i> , поднять голову, «хо-ро-шо»- <i>выдох</i> .	«А в Африке...» И.п-о.с, руки вниз. Поднять руки к ушам, пальцы врозь- <i>вдох</i> , покачивание из стороны в сторону «чи-чи-чи»- <i>выход!</i>	«На севере диком...»	«В сказке» «Открой книжку» <i>Вдох</i> -руки через стороны вверх, <i>Выдох</i> -руки вниз.
Упражнения для кистей рук	1 Прокатывание мешочка между ладонями вперед-назад (мешочек горизонтально) 2 Зажимание между ладонями мешочка (руки перед грудью, пальцы вверх, локти в стороны) 3 Перекручивание мешочка обеими руками, хват кистями сверху.		1Прокатывание карандаша ладонями обеих рук по полу вперед и назад (сидя на пятках). 2 Вращательные движения карандашом вправо-влево (рука вытянута, хват карандаша за середину). 3 Перехват пальцами пальцами по карандашу вверх и вниз (карандаш стоит вертикально на полу)	
Игровая тренирующая дорожка	1 Ходьба по массажным коврикам. 2 Прыжки на двух ногах на месте. 3 Упражнения «Воротца»(ходьба парами с подлезанием под поднятые руки и остановкой по сигналу)		1 Ползание в сочетании с перелезанием через гимнастическую скамейку. 2 Упражнение на равновесие «Ласточка» 3 Ходьба в полуприсяде.	
Подвижная игра	«Бусинки» Выбирается ведущий, который будет ловить детей—«собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу взрослого дети идут змейкой за ведущим со словами: <i>Раскатились бусинки по ковру. Я сегодня бусинки собираю. Насажу на ниточку по одной- Бусинки получатся для мамочки родной.</i> С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала.	«Мартышки» На одной зала лежат мячи-это «фруктовый сад» (количество мячей превышает количество играющих). «Сад» охраняет ребенок – «сторож». Остальные дети «мартышки», у них за пояс закреплены веревочки(«хвостики»). Они встают в круг на другой стороне зал, берутся за руки и выполняют подскоки: <i>В далекой жаркой Африке живут стада мартышек. Огромное количество веселых шалунишек Набег совершают на местные сады. Когда они появятся- уж точно жди беды.</i> С окончанием слов дети бегут к «фруктам», стараясь перенести их за черту на противоположной стороне зала. Сторож спускается вдогонку и старается выдернуть ленточку (поймать «мартышку»)	«Белые медведи» Выбираются водящие- «Белые медведи»; они стоят на «льдине»- в обруче. Дети находятся на противоположной стороне зала за чертой («в домике»). По сигналу дети выходят из домика со словами: <i>Где здесь белые медведи? Их не видно на снегу. Испугаться я могу. В дом скорее побегу!</i> С окончанием слов дети убегают в «домики», перепрыгивая «снежные завалы»- мягкие модули.	«Коза» Шла коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу. «Коза» выбирает когонибудь, и они со всеми вместе выполняют движения. <i>Давай, коза, попрыгаем (Зр) И ножками подрыгаем (Зр) И ручками похлопаем (Зр) И ножками похлопаем (Зр)</i> Затем «коза» встаёт в круг, а выбранная «принцесса» становится «козой»

Тема	Перелётные птицы	Космос	Весна	Насекомые	Уроки безопасности
Дыхательное упражнение	«Птички в гнёздышках» Руки через сороны вверх, <i>вдох</i> -руки вниз, «ка-а-ар», <i>выдох</i> .	«Заведем ракету» <i>И.п.</i> о.с, руки согнуты в локтях. Соединить попарно кулачки с локтями обеих рук- <i>вдох</i> , совершать вращательные движения, «у-у-у»- <i>выдох</i> .	«Звенит капель» Правая рука вверх- <i>вдох</i> , постучать пальцем по ладони левой руки, «кап-кап-кап»- <i>выдох</i>	«Пчела» Рука сжата в кулак, указательный палец вверх. <i>Вдох</i> - «нарисовать» пальцем круг, «ж-ж-ж»- <i>выдох</i> .	«Мы сильные и ловкие» Ноги на ширине плеч, руки к плечам. Поднять руки вверх- <i>вдох</i> , опустить на плечи, «фу-у-у»- <i>выдох</i>
Упражнения для кистей рук	1 Энергичное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук. 2 Вращательные движения кистями рук в одну и другую сторону (руки вперед) 3 «Цепочка» поочерёдное зацепление одноименных пальцев и растягивание их в стороны.		1)Вращение кольца перед собой-«Руль» 2)Вращение кольца на запястье левой руки пальцами (затем руки поменять) 3)Переступание пальцами одной руки по окружности кольца, сидя на полу)		
Игровая тренирующая дорожка	1 Ходьба обычная с остановкой по сигналу- упражнение «Козлик брыкается» (выбрасывание прямых ног вперед, руки к вискам, указательные пальцы вперед) 2 Ходьба в полуприседе 3 Кружение парами, держась за руки		1) Ходьба по массажным коврикам. 2) Ползание на четвереньках змейкой между предметами. 3) Боковой галоп.		
Подвижная игра	«Воробушки и автомобиль» (Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, бег со взмахами руками) «Непоседа воробей прыгает кружится он: Не замёрзла лужица! Хорохорится, Но машины он боится!»	«Космонавты» На полу раскладываются обручи. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: <i>Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет! Опоздавшим места нет.</i> После слова «нет» все разбегаются и стараются быстрее встать в обруч. Встать в обруч может встать только один ребёнок	«Ай, гу-гу» (Ходьба по кругу, бег с ловлей) «Ай, гу-гу, ай, гу-гу, Не кружиться на лугу! На лугу-то лужица, Головушка закружится! Ой вода, Ой вода, Маше в лужице беда!»	«Поймай комара» Подпрыгивание на двух ногах с целью достать предмет <i>«Раз-два-три, надоели комары! Надоели комары, Комара скорей лови!»</i>	Тише едешь- дальше будешь! На одном конце зала-старте стоят игроки, спиной к ним на финише спиной стоит водящий. Он произносит фразу « <i>Тише едешь- дальше будешь. Раз,два,три!</i> » За это время игроки стараются максимально приблизиться к финишу. Закончив говорить, «водящий» быстро поворачивается и осматривает участников игры, которые должны замереть. Тот кто пошевелится, отправляется за линию старта. Побеждает игрок, первый добравшийся до старта.

Тема	День победы	Профессии	Профессии	Лето. Цветы
Дыхательное упражнение	На параде Ходьба на месте, руки с флажками к плечам. Флажки вверх-вдох, помахать над головой, «ура-а-а»-выдох	«Рубка дров» Руки внизу, ладони сомкнуты. Руки вверх-вдох, руки резко вниз, слегка наклониться «х-х-ха» выдох	«Варим кашу» И.п.-о. с пальцы рук сплетены. Сделать кольцо пальцы-вдох, втянуть живот, «пы-ы-ых»	«Понюхай цветок» Указательный палец поднят вверх на против лица Вдох- «понюхать цветок», (м-м-м)- выдох.
Упражнения для кистей рук	1 Вращение массажного мяча кончиками пальцев, сидя, ноги врозь- «Волчок» 2 Сжимание массажного мяча, держа его на ладони, без помощи другой руки. 3 Прокатывание массажного мяча пальцами от одной ноги к другой (правой и левой рукой)		1 Прокатывание мешочка между ладонями вперед-назад (мешочек горизонтально) 2 Зажимание между ладонями мешочка (руки перед грудью, пальцы вверх, локти в стороны) 3 Перекручивание мешочка обеими руками, хват кистями сверху.	
Игровая тренирующая ладонь	1 Ползание в сочетании с перелезанием через гимнастическую скамейку. 2 Упражнение на равновесие «Ласточка» 3 Ходьба в полуприсяде.		1) Ходьба по массажным коврикам. 2) Ползание на четвереньках змейкой между предметами. 3) Боковой галоп.	
Подвижная игра	«Салют» Дети бегают под музыку с султанчиком в руке, по окончании музыки ребенок подбегает к воспитателю, у которого султанчик такого же цвета как и у него И кричит «ура-а-а»	«Дед мазай» Дети договариваются какую работу будут показывать Мазая. Дед Мазай сидит на стульчике, дети идут к нему со словами: «Здравствуй, дедушка Мазай, из коробки вылезай!» Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем! Отгадай!» Дед Мазай показывает. Если правильно-догоняет детей.	«Бери ложку» Движение по тексту Под музыку дети двигаются вокруг ложек по кругу (в соответствии с характером музыки) По окончании музыки дети берут ложки. Примечание: количество ложек- на одну меньше, чем играющих.	«Лето» Дети делятся на кузнечиков(прыгают), бабочек(машут руками), цветы(складывают руки как бутон), травы(приседают). Воспитатель произносит слова: «Начинается игра, просыпаться всем пора» Дети превращаются в обитателей луга и выполняют свои движения. затем восп. говорит: «Солнце скрылось до утра, на лугу всем спать пора». Дети приседают и «засыпают».

Комплексы утренней стимулирующей корригирующей гимнастики

3 этап обучения

Тема	«Осень. Деревья»	«Лес»	«Дикие животные»	«Домашние животные»	«Домашние птицы»
Название	«Осень, осень к нам пришла»	«Лесная прогулка»	«Зайчишка избушка»	«На ферме»	«Весёлые гуси»
Дыхательные упражнения	«Летят, летят листочки» И.п. – о.с., рука с листочком поднята на уровень лица. Вдох, губы трубочкой – выдох.	«Лес шумит» И.п. – о.с., руки вверх – вдох, наклон в сторону, «ш-ш-ш» – выдох.	«Зайка рубит дрова» И.п. – о.с., руки внизу, ладони сомкнуты. Руки вверх – вдох, руки резко вниз, слегка наклониться «х-х-ха» – выдох.	«Пастушок и стадо» И.п. – о.с., руки внизу. Поднести кисти ко рту – вдох, «ду-ду-ду» – выдох. Приставить указательные пальцы к вискам (рога) – вдох, «му-у» – выдох.	«Гуси шипят» И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки в стороны – вдох, наклон вперёд, руки назад, «ш-ш-ш» – выдох.
Упражнения для кистей рук	1. Прокатывание массажного мяча ладонями правой и левой руки по полу вперёд – назад (сидя, ноги врозь). 2. Прокатывание массажного мяча ладонями по бедру круговыми движениями. 3. Вращение массажного мяча пальцами по полу.		1. Прокатывание массажного мяча между ладонями (вперёд – назад, вверх – вниз). 2. Прокатывание массажного мяча между ладонями круговыми движениями. 3. Энергичное сжатие массажного мяча двумя руками.		
Игровая тренирующая	1. Ходьба обычная с заданиями для рук. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Подскоки.		1. Ходьба с перешагиванием через бруски. 2. Игровое упражнение «Ручеёк» (ходьба парами с подлезанием под поднятые руки детей из других пар). 3. Прямой галоп.		
Подвижная игра	«Солнышко и тучки» Выбирается ребёнок «солнышко», остальные – «тучки». Дети – «тучки» ходят парами врассыпную со словами: «Тучки по небу гуляли, Тучки солнышко искали: - А мы солнышко догоним, А мы красное поймем!» Солнышко: - А я тучек не боюсь, Я от тучек увернусь! После этих слов тучки бегут парами за «солнышком». Ловят, соединяя руки.	«Весёлые грибочки» Выбираются два «грибочки», остальные дети – «грибы». «Грибочки» встают на разных сторонах зала. «Грибы» расходятся по всему залу и присаживаются на корточки, рассказывают считалку: «Меж еловых мягких лап дождик кап-кап-кап. (Хлопают в ладоши) Где сучок давно засох -серый мох-мох-мох. (Потирают ладошки) Где листок к листку прилип- вырос гриб, гриб, гриб. (Медленно встают грибы), вос-ль: Кто нашёл грибок, друзья? Дети: «Это я,я,я»- ловят грибочки	«Заяц и морковка» «Сторож» встаёт в середину зала – охраняет огород. Остальные дети- «зайцы» встают за оборудованием. Воспитатель произносит слова: «Заяц любит есть морковку, Должен делать он всё ловко- Под забором подлезать, Тихо-тихо проползать, Перелезть через ограду- Получить свою награду.» В это время «зайцы» начинают двигаться к центру: ползти, перелезть через предметы и пролезать под дуги, а оказавшись в середине зала – продолжают ползать. По сигналу взрослого «сторож!» произносит слова и ловит «зайцев»: «Только сторож строгий я, разбегайтесь-ка, друзья!»	«Лошадка Зорька» «Наездники» и «лошадки» идут и произносят слова: «На лошадке Зорьке еду, еду, еду, не спеша, Утомилась моя Зорька- едет тихо, чуть дыша. Я лошадку распрягу- Пусть попьёт водички. Сам я тоже отдохну, Посмотрю на птичку.» «Наездники садятся на пол», а «лошадки» расходятся в разные стороны. Посигналу «Побежали!» - «лошадки» бегут врассыпную. После слов: «Зорька хочет убежать, надо нам её догнать» «наездники» ловят своих «лошадок», запрягают, идут. Меняются ролями	«Гуси – гуси» На краю зала, в «доме» находятся «гуси». На противоположном краю – пастух. Сбоку от дома – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух: -Гуси – гуси! - Га-га-га! - Есть хотите? - Да-да-да! - Так летите же домой! - Нам нельзя лететь домой:серый волк под горой, зубы точит, съест нас хочет, не пускает нас домой! - Ну, летите, как хотите, только крылья берегите! Гуси летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Игра повторяется с новым ведущим.

Тема	Каникулы «Неделя добра»	«Человек. Части тела»	«Одежда»	«Обувь, головные уборы»
Название	«Вежливые ребята»	«Я - человек»	«Модные ребята»	«Модные ребята»
Дыхательные упражнения	«К нам гости пришли» И.п. – о.с., руки на поясе, глубокий <i>вдох</i> через нос, <i>выдох</i> – «Здравствуйте!»	«Силачи» И.п. – о.с., руки на поясе. Глубокий <i>вдох</i> через нос, руки к плечам через стороны, на <i>выдохе</i> – вернуться в И.п.	«Покрутись и покажись» И.п. – о.с., руки на поясе. Глубокий <i>вдох</i> через нос, на <i>выдохе</i> покрутиться – «Вот так я»	«Новые сапожки» И.п. – о.с., руки на поясе. Глубокий <i>вдох</i> через нос, на <i>выдохе</i> выставить ногу на пятке вперед – «Вот», потом другую
Упражнение для кистей рук	1. Прокатывание карандаша между ладонями вперёд – назад. 2. Вращение карандаша от себя и к себе, держа за кончики пальцами. 3. Имитация игры на дудочке, перебирая пальцами.		1. Прокатывание карандаша между ладонями вверх – вниз. 2. Энергичное вращение карандаша вправо – влево (держа рукой за середину). 3. Прокатывание карандаша по руке. Начиная с кончиков пальцев до предплечья.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба «змейкой», с остановкой по сигналу – кружение с закрытыми глазами. 2. Ходьба приставным шагом. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.		1. Ходьба с перешагиванием через бруски. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков. 3. Бег с закидыванием голени назад.	
Подвижная игра	«Догони вежливое слово» Выбирается водящий – «ловишка», он догоняет детей и просит назвать вежливое слово. Кто называет – тот продолжает игру, кто не называет – тот стоит на одном месте (замороженный).	«Мы – весёлые ребята» Один ведущий-ловишка. Дети: «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, но попробуй нас догнать, раз, два, три, четыре, пять!» Ведущий догоняет детей	«Найди заданный цвет» Дети выполняют движения в соответствии с характером музыки. По окончании музыки находят заданный цвет на одежде и обуви товарища.	«Как у наших у ребят» Один ведущий-ловишка. Дети выполняют движения в соответствии с текстом: <i>Как у наших у ребят, ножки весело стучат: топ-топ-топ, топ-топ-топ! А устанут ножки, хлопают ладошки: хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп! А потом вприсядочку пляшут детки рядышком. А как пустятся бежать – никому их не догнать!</i> С окончанием слов дети разбегаются, ловишка их догоняет.

Тема	«Продукты питания»	«Посуда»	«Зима. Зимующие птицы»	«Зима. Зимние забавы»
Название	«Поварята»	«В гостях у Федоры»	«Птицы на кормушке»	«Здравствуй, Зимушка-Зима»
Дыхательные упражнения	«Горячая каша». И.п. – о.с., руки сложены «чашечкой», подняты на уровень лица. <i>Вдох</i> – губы трубочкой «фу-у-у» - <i>выдох</i> .	«Блюда звенят» И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки в стороны – <i>вдох</i> , хлопки руками «дзынь-ля-ля» - <i>выдох</i> .	«Птицы клюют зёрнышки» И.п. – о.с., руки внизу. Правая рука вверх – <i>вдох</i> , руку вниз, постучать пальцем ладони левой руки, «клю-клю-клю» - <i>выдох</i> .	«Подуй на снежинку» И.п. – о.с., рука со снежинкой поднята на уровень губ. <i>Вдох</i> – подуть долго на снежинку – <i>выдох</i> .
Упражнение для кистей рук	1. Кончики пальцев соединены, широко расставлены – пружинить кистями рук. 2. Кисти впереди свободны, круговые движения кистями рук. 3. Пальцы рук сцеплены в замок – энергично наклонять кисти вправо – влево.		1. Прокатывание массажного мяча вдоль руки. 2. Вращение массажного мяча круговыми движениями на ладони. 3. Сжатие массажного мяча кистями рук.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба по массажным коврикам (с пробками, катушками, фломастерами). 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Упражнение «Воротца» - ходьба парами с подлезанием под поднятые руки и остановкой по сигналу.		1. Ходьба приставным шагом. 2. Подлезание под дуг на четвереньках прямо и боком в группировке. 3. Боковой галоп.	
Подвижная игра	«Бери ложку» Под музыку дети двигаются вокруг ложек по кругу (в соответствии с характером музыки). По окончании музыки дети быстро берут ложки. Примечание: Количество ложек – на одну меньше, чем играющих.	«Федора и посуда» Дети – посуда. Выбирается ловишка – «Федора», который ловит «посуду», под текст сказки К.Чуковского «Федорино горе» Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли.	«Снегири» Выбирается ведущий – «Метель». Остальные дети – «снегири». Говорят: <i>Вот на ветках, посмотри, (Показывают, прямые руки вверх)</i> <i>В красных майках снегири.</i> (Хлопки руками по бокам) <i>Распушили пёрышки,</i> (Частое потряхивание руками) <i>Греются на солнышке.</i> (Повороты головы в стороны) <i>Улететь хотят.</i> Метель: <i>Кыш! Кыш! Улетели!</i> (Дети разбегаются по группе, взмахивая руками) <i>За метелью! За метелью!</i> (метель их догоняет)	«Снежная баба» Дети стоят в кругу, в середине – «Снежная баба». Дети говорят слова и показывают движения: <i>Мы слепили это чудо в пять минут,</i> (лепят комочки) <i>Как зовут такое чудо, как зовут?</i> (пожимают плечами, поворачиваясь в разные стороны) – Снежная Баба. <i>К снежной бабе близко-близко подойдём,</i> (подходят) <i>Снежной бабе низкий-низкий наш поклон,</i> (кланяются) <i>Мы над бабой посмеёмся – ха-ха-ха,</i> (смеются, руки рупором около рта, поворачиваясь в стороны) <i>До чего ж ты, наша баба, хороша.</i>

Тема	«Каникулы. Праздничная неделя»	«Дом. Его части»	«Квартира. Мебель»
Название	«В гостях у сказки»	«Есть у каждого свой дом»	«Чтобы ноги отдохнули, посиди – ка, ты, на стуле»
Дыхательные упражнения	«Задууй свечу» И.п. – о.с., рука согнута в локте, указательный палец на уровне губ. <i>Вдох</i> – подуть на «свечу» - <i>выдох</i> .	«Часики» («Где живёт время?») И.п. – о.с., руки внизу. Руки вперёд – <i>вдох</i> , руки вниз-назад, «тик-так» - <i>выдох</i>	«Скатерть» И.п. – о.с., руки с платочками на уровне груди. <i>Вдох</i> – руки вытянуть, «стряхнуть» пыль, - <i>выдох</i> .
Упражнение для кистей рук	1. Вращение кольца перед собой «Руль», прямые руки вытянуты вперёд. 2. Вращение кольца на запястье левой руки пальцами правой руки (затем руку поменять). 3. Переступание пальцами одной руки по окружности кольца, сидя на полу.	1. Вращение кольца, перебирая пальцами. 2. Вращение кольца ладонями, поместив их в отверстие навстречу друг другу. 3. Вращение кольца двумя руками, имитируя движение шофёра.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс, спина прямая. 2. Ползание по залу на четвереньках вперёд – назад. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Ходьба вперёд и назад с остановкой по хлопку. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков. 3. Подскоки.	
Подвижная игра	Мы весёлые петрушки Дети стоят на одной стороне зала. Сбоку от детей, на середине, находится «ловишка». Дети говорят хором: <i>«Мы – весёлые петрушки, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!»</i> После слова «лови» дети перебегают на другую сторону зала, а ловишка их ловит. Игра повторяется с новым ловишкой.	«Найди свой дом» Под музыку дети двигаются по залу (в соответствии с характером музыки). По окончании музыки – дети должны найти свой дом, ориентируясь на цвет и форму	«Кто быстрее займёт стул» В середине зала – в кругу стулья по количеству детей, сиденьями наружу. Как только заиграет музыка, выполняют движения в соответствии с характером музыки вокруг стульев (бегут, подскакивают, скачут лошадками, маршируют и т.д.). Музыка замолчала – надо успеть занять место. Игрок, которому не хватило места - выбывает из игры. Постепенно убирается по одному стулу. Остаётся один самый ловкий.

Тема	«Бытовые приборы»	«Транспорт»	«Наша армия»	«Моя Родина» (страна, город)
Название	«Наши умные помощники»	«Вот поезд наш едет...»	«Наша армия сильна»	«Гуляем по городу»
Дыхательные упражнения	«Пылесос» И.п. – о.с., вытянутые руки сомкнуты в замок. <i>Вдох</i> , руки влево – вправо – <i>выдох</i> .	«Паровозик» И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. Руки вперёд-вверх – <i>вдох</i> , руки назад-вниз – «чу-у-ух» – <i>выдох</i> .	«На параде» И.п. – ходьба на месте, руки с флажками к плечам. Флажки вверх – <i>вдох</i> , помахать над головой «ура-а-а» – <i>выдох</i> .	«Погляди вокруг» И.п. – о.с., руки внизу. Руки в стороны – <i>вдох</i> , поворот в сторону «Кра-со-та» – <i>выдох</i> .
Упражнение для кистей рук	1. Вращение массажного мяча кончиками пальцев, сидя, ноги врозь – «Волчок». 2. Сжатие массажного мяча двумя пальцами (большим и поочерёдно остальными). 3. Прокатывание массажного мяча пальцами от одной руки к другой (правой и левой руками).		1. Прокатывание массажного мяча вдоль руки. 2. Вращение массажного мяча круговыми движениями на ладони. 3. Сжатие массажного мяча кистями рук.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. 3. Боковой галоп.		1. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, спина прямая. 2. Ползание по залу на четвереньках вперёд – назад. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	
Подвижная игра	«Новогодний хоровод» (с использованием магнитофона, синтезатора) Педагог обращает внимание детей на то, что магнитофон – тоже электрический прибор. При включении в сеть в нём зазвучит музыка, под которую можно танцевать.	«Поезд» Дети идут друг за другом в ровном темпе, руки согнуты в локтях, выполняют круговые движения: <i>Вот поезд наш едет, Колёса стучат, А в поезде нашем Ребята сидят. Чу-чу-чу-чу-чу-чу, Летит паровоз, Далеко – далеко Ребят он повёз. Но вот остановка В дороге опять, Вставайте, ребята, Пойдёмте гулять!</i> Выполняют имитационные движения в соответствии с характером музыки («на полянку выскочили зайчики» - прыгают на двух ногах; «вышел мишка из берлоги» - идут, переваливаясь, округлив лапы и др.)	«Сигнальщики» Дети выполняют движения в соответствии с текстом: <i>Вот флажки – четыре цвета. Нам игра знакома эта. Вот флажок я Жёлтый подниму – Всех ребят Похлопать попрошу. Флаг зелёный подниму – Всех потопать попрошу. Синий – будем мы молчать. Красный – все «Ура!» Кричать.</i>	«Карусели» Дети встают парами и выполняют движения в соответствии с текстом (ходьба по кругу, прямой галоп; ходьба по кругу, топающий шаг; ходьба по кругу с изменением темпа движения; ходьба по кругу и бег врассыпную): - Карусели, карусели, Мы с тобой на лошадь сели. <i>И по-е-ха-ли!</i> Карусели, карусели, Мы с тобой в машину сели. <i>И по-е-ха-ли!</i> Карусели, карусели, Мы с тобой на поезд сели. <i>И по-е-ха-ли!</i> Карусели, карусели, В самолёт с тобой мы сели. <i>И по-е-ха-ли!</i>

Тема	«Семья. Я - ребенок»	«Животные жарких стран»	«Животные Севера»	Каникулы «Книжкина неделя»
Название	«Мамин день»	«А в жаркой Африке...»	«На севере диком»	«В гостях у сказки»
Дыхательное упражнение	«Понюхай цветок» И.п. – о.с., в руке цветок. Втянуть носом воздух «понюхать» - <i>вдох</i> , поднять голову, «хо-ро-шо» - <i>выдох</i> .	«Обезьянки – шалунишки» И.п. – о.с., руки внизу. Поднять руки к ушам, пальцы врозь – <i>вдох</i> , покачивание из стороны в сторону «чи-чи-чи» - <i>выдох</i> .	«Метелица» И.п. – о.с., руки внизу. Руки вверх – <i>вдох</i> , круговое движение руками перед собой «у-у-у» - <i>выдох</i> . (при повторении - в другую сторону)	«Задувай свечу» И.п. – о.с., рука согнута в локте, указательный палец на уровне губ. <i>Вдох</i> – подуть на «свечу» - <i>выдох</i> .
Упражнение для кистей рук	1. Вращение массажного мяча ладонью на тыльной стороне руки, сидя, ноги врозь. 2. Вращение массажного мяча кончиками пальцев в поднятой вверх руке. 3. Прокатывание массажного мяча ладонью по ноге от бедра до ступней, сидя, ноги вместе.		1. Пальцы обеих рук сцеплены – энергичное выпрямление и опускание пальцев. 2. «Вымоем руки» - поглаживание одной кистью другую круговыми движениями. 3. «Смотаем клубок для бабушки» - вращение одной кисти вокруг другой.	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ползание в сочетании с перелезанием через гимнастическую скамейку. 2. упражнение на равновесие – «Ласточка» - по команде остановиться, встать на правую ногу, левую согнуть в колене, руки в стороны. 3. Ходьба в полуприседе.		1. Ползание по залу вверх животом «Паучок», отталкиваясь руками и ногами от пола. 2. Ходьба по массажным коврикам. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
Подвижная игра	«Бусинки» Ведущий ловит детей – бусинок. Все встают за ним в колонну, идут змейкой со словами: «Раскатились бусинки по ковру. Я сегодня бусинки собираю. Насажу на ниточку по одной- Бусинки получатся Для мамочки родной»	«Мартышки» На одной стороне зала лежат мячи - это фруктовый сад, его охраняет «Сторож». Дети – «мартышки» с хвостиками, встают в круг, за руки, выполняют подскоки: «В далёкой жаркой Африке живут стада мартышек. Огромное количество весёлых шалунишек. Набег совершают на местные сады, Когда они появятся – уж точно жди беды!» С окончанием слов мартышки бегут, хватают фрукты и стараются перенести на свою территорию. Сторож догоняет и выдёргивает ленточку-хвостик.	«Белые медведи» Выбираются водящие «белые медведи», стоят в обруче «на льдине». Дети – на противоположной стороне зала за чертой (в домике). По сигналу дети выходят: «Где здесь белые медведи? Их не видно на снегу. Испугаться я могу. В дом скорее побегу.» Дети убегают в домики, перепрыгивая «снежные валы» – мягкие модули, а «медведи» догоняют.	«Баба Яга» Выбирается Баба Яга. Дети идут к ней со словами: «Баба Яга, костяная нога! С печки упала, Ногу сломала, А потом и говорит- «У меня нога болит!» Баба яга ловит детей, убегающих в «домик» - на противоположную сторону зала.

Тема	«Профессии»	«Профессии»	«Космос»	«Весна. Перелетные птицы»	«Уроки безопасности»
Название	«Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит...»	«Все работы хороши»	«Ждут нас быстрые ракеты»	«Прилетели птички, тички – невелички»	«На машине ехали»
Дыхательное упражнение	«Покажите язычок и скажите –а-а-» И.п. – о.с., руки на поясе. <i>Вдох</i> , поднять плечи, на <i>выдохе</i> – открыть рот и сказать –а-а-а.	«Сапожник» И.п. – о.с., кулачки поставить друг на друга. Кулачок вверх – <i>вдох</i> , постучать по другому кулачку – «тук-тук-тук» - <i>выдох</i> (при повторении – поменять руки).	«Заведём ракету» И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. Соединить попарно кулачки с локтями обеих рук – <i>вдох</i> , совершать вращательные движения, «у-у-у» - <i>выдох</i>	«Кукушка» И.п. – о.с., руки внизу. Руки через стороны вверх – <i>вдох</i> , руки вниз, слегка присесть, «ку-ку» - <i>выдох</i>	«Моторчик» И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. Соединить попарно кулачки с локтями обеих рук – <i>вдох</i> , совершать вращательные движения «ж-ж-ж», - <i>выдох</i>
Упражнение для кистей рук	1. Прокатывание массажного мяча по ноге, от бедра к пальцам (сидя на полу, ноги врозь). 2. Вращение массажного мяча кончиками пальцев обеих рук к себе и от себя. 3. Энергичное сжатие массажного мяча поочередно правой и левой рукой.		1. Прокатывание карандаша ладонями обеих рук по полу назад и вперёд. 2. Вращательные движения карандашом вправо – влево (рука вытянута, хват карандаша за середину). 3. Перехват пальцами по карандашу вверх и вниз (карандаш стоит вертикально на полу).		
Игровая тренирующая дорожка	«Юные космонавты» (на гимнастической скамейке) 1. Пройти на носках, руки за головой, смотреть прямо. 2. Пройти по скамейке, выполнив в середине поворот на 360 градусов. 3. Пройти по скамейке, на середине сделать присед и пойти дальше. 4. Пройти по скамейке, на середине постоять на правой, затем на левой ногах.		«Школа мяча» 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 2. Ловля мяча после отскока. 3. Отбивание мяча на месте.		
Полвижная игра	«Доктор Айболит» Ребёнок - Айболит сидит под деревом. Дети в масках приближаются к нему, говорят текст сказки: «Добрый доктор, Айболит, Он под деревом сидит, Приходи к нему лечиться, И корова, и волчица, И жучок, и паучок, И медведица, Всех излечит – исцелит, Добрый доктор – Айболит! (разбегаются) Айболит догоняет детей и «исцеляет», они прицепляются к нему паравозиком	«Светофор» Дети – автомобили стоят на одной линии в конце площадки, в шеренге. Водящий поднимает зелёный флажок – «машины» бегут, «красный» флажок – останавливаются, «жёлтый» флажок – приседают. Таким образом дети перебегают на другой конец площадки. Кто первый добежал до светофора – тот и выиграл.	«Космонавты» На полу раскладываются обручи. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты, Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!» После этих слов все разбегаются и стараются занять место в обруче. Встать в обруч может один ребёнок	«Скворечники» Дети – «скворцы» встают парами в обручи – «скворечники». Один «скворец» без дома. По сигналу «скворцы» летят, дети бегают врассыпную по всему залу. По сигналу «скворцы прилетели» - занимают свои дома. Опоздавший остаётся без дома.	«Светофор» Дети – автомобили стоят на одной линии в конце площадки, в шеренге. Водящий поднимает зелёный флажок – «машины» бегут, «красный» флажок – останавливаются, «жёлтый» флажок – приседают. Таким образом дети перебегают на другой конец площадки. Кто первый добежал до светофора – тот и выиграл.

Тема	«День Победы»	«Обитатели водоемов»	«Насекомые»	«Лето. Цветы»
Название	«Мирное время»	«Рыбки плавают, резвятся»	«В мире насекомых»	«Наши алые цветки распускают лепестки...»
Дыхательное упражнение	«На параде» И.п. – ходьба на месте, руки с флажками к плечам. Флажки вверх – <i>вдох</i> , помахать над головой «ура-а» - <i>выдох</i> .	«Плещется водица» И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. Соединить ладошки рук – <i>вдох</i> , совершать зигзагообразные движения перед собой «буль-буль-буль» - <i>выдох</i> .	«Пчела» И.п. – о.с., одна рука за спиной, другая сжата в кулак, указательный палец впереди. Поднять руку вверх – <i>вдох</i> , нарисовать пальцем круг, «ж-ж-ж» - <i>выдох</i> .	«Ароматный цветок» И.п. – о.с., цветок в правой (левой) руке. Поднести цветок к носу – <i>вдох</i> , сказать «хо-ро-шо» - <i>выдох</i> .
Упражнения для кистей рук	1. Энергичное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук. 2. Вращательные движения кистями рук в одну и другую стороны (руки вперед). 3. «Цепочка» - поочередное зацепление одноимённых пальцев и растягивание их в стороны.		1. Сцепление пальцев рук, стоя лицом друг к другу (в парах). Одновременное энергичное выпрямление и отпускание пальцев. 2. «Ладушки» - хлопки перед собой в ладоши и по ладоням напарника. 3. «Дождик» - лёгкое постукивание пальцами рук по спине напарника (по очереди).	
Игровая тренирующая дорожка	1. Ходьба обычная, с остановкой по сигналу – упражнение «Козлик брыкается» (выбрасывание прямых ног вперед, руки к вискам, указательные пальцы вперед). 2. Ходьба в полуприседе. 3. Кружение парами, держась за руки.		1. Ходьба с высоким подниманием колен 2. Прыжки на двух ногах через пять линий. 3. Лазанье по гимнастической лесенке, перелезание с одного пролёта на другой.	
Подвижная игра	«Самолёты» Дети строятся в колонны (опускаются на одно колено). Воспитатель даёт сигнал: - <i>К полёту готовься!</i> (дети вращают согнутыми в локтях руками – «заводят моторы»). - <i>Летите!</i> (поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке). - <i>На посадку!</i> («самолёты» возвращаются в свои звенья, находят свои места, приземляются). Оценивается самое быстрое звено.	«Моряки и акула» Выбирается водящий «акула». Остальные дети – «моряки» имитируют движение пловцов. По сигналу ведущего : «Акула! Быстро из воды», моряки спасаются, влезая на скамейку («шлюпку»). Водящий – акула старается поймать игрока, который не успел запрыгнуть на скамейку	«Медведи и пчёлы» Играющие делятся на две команды- медведи и пчёлы. «Пчёлы» помещаются в улье (на лестнице, а «Медведи» - в стороне в берлоге. По сигналу – пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом (на другую сторону площадки). В это время «медведи» выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. После команды «Медведи!» - пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в стороны, в берлоги. Не успевших спрятаться – пчёлы жалят. «Ужаленные» выбывают из игры	«Кто больше соберёт цветов» На ковре разложены цветы. По команде дети передвигаются по залу, выполняя движения в соответствии с характером музыки. Как только музыка замолчала – воспитатель сказал: «Раз, два, три – цветы собери!» - дети собирают букеты за одну минуту.

2.5 Комплексы корригирующей гимнастики после дневного сна

Сентябрь – «Волшебный цветок»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Цветок проснулся» Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел. Потянулся, улыбнулся И головкой повертел!	Руки вверх, потянуться – вдох, руки опустить – выдох. Пауза - повороты головы в стороны.	2 раза
	«Поливаем цветы» Ты, водичка, лей-лей! Ты, цветочек, пей-пей!	Кулачки поднять на уровень плеч – вдох, руки вниз, сказать «с-с-с» - выдох.	4 раза
	«Понюхаем цветок» Ах, чудесный аромат! Не зря мы поливали сад!	Втянуть носом воздух – вдох, Сказать «а-а-ах» - выдох.	2 раза
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«Цветок распускается» Цветок распускается, Солнцу улыбается!	И.п. – ноги на ширине ступни, ладони сложены перед грудью («бутоны») Поднять руки вверх – в стороны, прогнуться, посмотреть вверх, и.п.	2 раза
	«Цветок качается» Дует ветерок, Качается цветок!	И.п. – ноги на ширине ступни, руки сложены ладонями над головой. Наклоны корпуса вправо-влево, руки над головой.	4 раза
	«Собираем цветы» Спинку наклоняем, Цветы собираем!	И.п. – ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях. Наклон вниз, одна рука вниз; и.п.; наклон вниз другая рука вниз, и.п.	4 раза
Упр. для профилактики нарушений зрения	«Любуемся цветами» Глазки крепко закрываем, С цветами в прятки мы играем!	Крепко зажмурить глаза, открыть, поморгать.	4 раза
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба на носках и пятках Ходьба по массажным коврикам Прыжки на 2-х ногах на месте		1,5 мин

Октябрь – «Осенний лес»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Ветер и ветерок» Кто прохладу нам дает? Ветерок! Кто деревьям ветки гнет? Ветер-ветрище!	Рука с листочком на ниточке поднята на уровень лица. Вдох носом и выдох с разной силой (по тексту).	2 раза
	«Созреем листочек» Сделай теплый ветерок, Чтоб созрелся наш листок!	Ладони с листочком перед лицом. Губы округлить. Медленный вдох носом, затем сделать 3 легких, коротких выдоха на листочек.	2 раза
	«Лес шумит» Лес шумит, качается, Ветки наклоняются!	Руки вверх. Вдох носом, наклон в сторону – выдох, сказать «ш-ш-ш»	2 раза
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«Осенняя рябинка» На холме стоит рябинка, Держит прямо, ровно спинку.	И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх, и.п.	2 раза
	Ей не просто жить на свете, Ведь рябинку крутит ветер.	И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Повороты туловища вправо – влево.	4 раза
	Взад – вперед рябинка гнется, Не печалится – смеется!	И.п. – ноги на ширине ступни, руки вверх. Наклоны вперед - вниз и назад, прогнуться.	4 раза
Упр. для профилактики нарушений зрения	«Осенние клены» Клены желтые стоят, В небо синее глядят. Ветки в стороны торчат, Листья на ветвях висят. Мы под кленами сидим И на листики глядим.	Посмотреть вверх Руку в сторону, проследить взором То же другой рукой Присесть, посмотреть вниз Сидя, посмотреть вверх	Повторить 2 раза
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба с высоким подниманием бедра Ходьба по ребристой доске Перекаты с носка на пятку Прыжки на 2-х ногах на месте		1,5 мин

Ноябрь – «Веселые ребята»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Вырастайка» Посмотрите, я какой! Я расту большой-большой!	Поднять руки вверх, подняться на носки – вдох, опустить руки – выдох.	2 раза
	«Хлопушка» Любим мы хлопушку – Шумную игрушку!	Руки развести в стороны – вдох, хлопнуть в ладоши, «пух!» – выдох.	2 раза
	«Носика – шалунника» Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.	Легко зажать ноздри указательными пальцами рук. Вдох ртом, выдох через нос, оказывая сопротивление воздуху, отпуская и зажимая пальцами ноздри.	2 раза
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«Мы красивые» Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу, Выше ноги поднимая, я на месте похожу.	Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	По тексту
	«Мы гибкие» У меня спина прямая, я наклонов не боюсь. Наклоняюсь, выпрямляюсь, поворачиваюсь!	И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Наклон вперед, прогибая спину, руки назад, голову поднять; и.п.	4 раза
	«Мы сильные» Я могу присесть и встать, пол и потолок достать, Снова сесть и снова встать, И нисколько не устать!	И.п. – ноги на ширине ступни, руки вверх. Присесть, отрывая пятки от пола, спина прямая, кулачки к плечам, и.п.	4 раза
Упр. для профилактики нарушений зрения	«Разбудим глазки» Глазки, глазки, просыпайтесь! Открывайтесь, закрывайтесь!	Глаза закрыты, поглаживание век Широко открыть глаза, зажмурить	2 раза
	Вверх смотрите, Вниз смотрите! Головой не шевелите!	Поднять глаза вверх Опустить вниз	4 раза
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба на носках и пятках Вращение приподнятой стопой, сидя на полу, ноги вместе Ходьба по массажным коврикам Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед		1,5 мин

Декабрь – «Серенькая кошечка»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Киска просыпается» Серенькая кошечка Поспала немножечко.	Поднять руки вверх, подняться на носки – вдох, опустить руки - выдох.	2 раза
	«Киска мяукает» Молочка просила, «Мяу» говорила.	Вдох носом, выдох – сказать «мя-у!»	4 раза
	«Киска мышку сторожит» Неслышно ходила, Мышку сторожила.	Вдох носом (киска принюхивается), выдох – приложить палец к губам, сказать «ч-ч-ч!»	2 раза
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«Кошечка» Кошка хвостиком играла – Вот так! Вот так!	Руки согнуты в локтях (лапки) Повороты бедер вправо-влево	4 раза
	Кошка лапки поднимала – Вот так! Вот так!	Одна рука вверх, прогнуться, и.п. Другая рука вверх, прогнуться, и.п.	4 раза
	Кошка спинку выгибала – Вот так! Вот так!	Стоя на четвереньках, округлять и прогибать спину.	4 раза
	Веселилась и скакала – Вот так! Вот так!	Прыжки на 2-х ногах	8 раз
Упр. для профилактики нарушений зрения	«Киска и сосиска» Киска, киска, Достань сосиску! Вот сосиска – Положу тебе в миску! Закрой глазки, киска! Где теперь сосиска?	Педагог держит сосиску (игрушка) Поднять глаза на сосиску Опустить глаза вниз Крепко зажмурить глаза Медленно переводить взгляд за сосиской вправо-влево	2 раза
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба по массажным коврикам Поджимание пальцев стопы (коготки), сидя на полу, ноги согнуты в коленях Похлопывание расслабленными стопами по полу Бег на носках (как кошечка)		1,5 мин

Январь – «На дворе мороз и ветер»

<i>План</i>	<i>Содержание</i>		<i>Дозировка</i>
<i>Дыхательная гимнастика</i>	«Падают снежок» <i>Дует ветер-ветерок, И летит, летит снежок!</i>	Рука со снежинкой на уровне лица. Вдох носом, выдох – подуть на снежинку на ниточке (тихо или сильно)	4 раза
	«Вьюга – завируха» <i>Вьюга налетала, Снег в небо поднимала!</i>	Вдох носом, руки вверх, выдох – «у-у-у!» открытым сильным звуком	2 раза
	«Согреем ручки» <i>От холода спасаемся, Дыханьем согреваемся!</i>	Вдох носом, поднести ладони к лицу, резкие короткие выдохи теплым воздухом, сказать «хо-хо-хо!»	2 раза
<i>ОРУ для профилактики нарушений осанки</i>	«Зимняя прогулка» <i>Снег и ветер за окном – Все равно гулять пойдем!</i>	Ходьба на месте с высоким подниманием колен	По тексту
	<i>Мы на горку – у-ух! С горки дружно – бух!</i>	Поднимание рук вверх с прогибанием спины	2 раза
	<i>А потом на лыжи встанем И с горы кататься станем.</i>	Полуприседания с согласованными движениями согнутыми в локтях руками	4 раза
	<i>За окном белым – бело, Все тропинки занесло. Мы дорожки разгребем. И в снежки играть пойдем.</i>	Ноги на ширине плеч. Наклон, качание расслабленными руками над полом (вправо-влево)	2 раза
	<i>Весело в снежки играем, В цель мы метко попадаем!</i>	Поднять одну руку, отвести как можно дальше назад, резко выбросить вперед (затем второй рукой)	2 раза
<i>Упр. для профилактики нарушений зрения</i>	«Зима» <i>Как на горке – снег, снег, И под горкой – снег, снег, И на елке – снег, снег, И под ёлкой – снег, снег, А под снегом спит медведь! Тише, тише, не шуметь!</i>	Поднять руки вверх, посмотреть Опустить глаза и руки вниз Поднять руки вверх, посмотреть Опустить глаза и руки вниз Крепко зажмурить глаза Переводить взгляд за качающимся пальцем вправо-влево	2 раза
<i>Упр. для профилактики плоскостопия</i>	Ходьба по дорожке со следами из разного материала Катание стопами палки, сидя на полу, ноги согнуты в коленях Похлопывание стопа о стопу (как в ладоши) Бег на носках		1,5 мин

Февраль – «Большое путешествие»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Машина» Путешествовать – веселье! Мы с тобой в машину сели И поехали – би-и-и-и!	Вдох носом, на выдохе имитировать движение транспорта с произнесением соответствующего звукоподражания	2 раза
	«Поезд» Путешествовать – веселье! Мы с тобой на поезд сели И поехали – чу-чу-чу!		
	«Корабль» Путешествовать – веселье! На корабль с тобой мы сели И поехали – у-у-у!		
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«Самосвал» Самосвал такой могучий! Он песок сгружает в кучу.	Сидя на пятках, руки на полу. Подниматься в положение на четвереньках и опускаться на пятки.	4 раза
	«Самолет» Самолетик-самолет Отправляется в полет.	Лежа на животе, руки в стороны. Приподнимать голову, грудь и прямые ноги, прогибаясь в спине.	4 раза
	«Велосипед» Кто быстрее всех на свете? Дети на велосипеде!	Круговые движения ногами, лежа на спине, руки под головой.	8 раз
	«Ракета» А теперь мы с вами, дети, Улетаем на ракете!	Присесть, руки поднять вверх, ладони соединить. Медленно вставать, вытягивая руки вверх, подняться на носочки.	2 раза
Упр. для профилактики нарушений зрения	«Мы летаем» Мы летаем высоко, Мы летаем низко, Мы летаем далеко, Мы летаем близко.	У ребенка в руке бумажный самолетик. Поднять самолетик и проследить взглядом. Опустить вниз. Вытянуть руку вперед. Приблизить к глазам.	2 раза
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба по массажным коврикам Оттягивание носков ног, сидя на полу, ноги вместе Шевеление пальцами ног Бег на носках		1,5 мин

Март – «Дружная семья»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Горячий чай» Пить нельзя нам кипяток, Мы остудим наш чаек!	Вдох носом и резкие короткие выдохи через губы трубочкой (3)	2 раза
	«Ароматный пирог» Пахнут очень вкусно Пирог с капустой!	Втянуть носом воздух, приподнимая голову, выдохнуть ртом.	2 раза
	«Воздушный поцелуй» Очень всю семью люблю, Поцелуй воздушный шлю!	Чмокнуть губами перед ладошкой и легко выдохнуть (сдуть поцелуй с ладошки).	2 раза
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«Семейная зарядка» Всей семьею по порядку Мы выходим на зарядку!	Ходьба на месте с высоким подниманием колен.	По тексту
	Папа руки поднимает – 1-2-3-4!	Поднимание рук вверх с отведением ноги назад.	4 раза
	Мама плечиком вращает -- 1-2-3-4!	Круговые движения плечами, руки внизу.	4 раза
	Брат наклоны выполняет -- 1-2-3-4!	Наклон вперед с отведением рук назад как можно выше, голову не опускать.	4 раза
	А сестренка приседает -- 1-2-3-4!	Полуприседы с прямой спиной, руки выносить вперед.	4 раза
	А потом все ловко скачут, Словно мячик! Словно мячик!	Прыжки на носках, руки внизу.	По тексту
Упр. для профилактики нарушений зрения	«Бабушка и очки» Бабушка очки надела И внучонка разглядела!	Указательный палец руки медленно переменить вперед – к носу, вправо – влево.	2 раза
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба по толстому шнуру приставным шагом (боком) Пережат с носков на пятки Захват и поднимание платочка пальцами ног Бег на носках		1,5 мин

Апрель – «Жарафрика»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Слоненок пьет воду» Пьет слоненок из ведра – Очень вкусная вода!	Губы трубочкой, вдох ртом (втягивающие воздух движения), выдох носом	3 раза
	«Недовольный верблюжонок» Бедный маленький верблюд, Есть ребенку не дают.	Вдох носом, выдох через сомкнутые расслабленные губы (с фыркающим звуком)	3 раза
	«Шипит змея» А вот змея, ее не трогай, Пусть ползет своей дорогой.	Вдох носом, выдох ртом, произнести «ш-ш-ш»	3 раза
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«В зоопарке» Посмотрите — это слон. Хобот поднимает он!	Руки за спину, спина прямая. Поднимание головы вверх, слегка прогибая спину и опускание головы, доставая подбородком до груди.	4 раза
	Шея жирафа длинна и гибка. Ветки жираф достает свысока	Поднимание рук, сложенных вместе, вверх в сочетании с плавным наклоном вниз (руками достать ступни ног)	4 раза
	Красиво плавают дельфины, Изящно прогибая спину.	Лежа на животе приподнимание верхней части туловища с полным разгибанием рук в упоре.	4 раза
	Скачет зебра на лугу. Так и я скакать могу!	Прыжки на носках, руки внизу.	4 раза
Упр. для профилактики нарушений зрения	Обезьянка Чи-чи-чи! На, бананчик получи! Головою не крути, Только глазками следи: Вот банан на пальме висит, Вот банан под пальмой лежит, Вот банан качается, Поймать его не получается! Крепко глазки закрывай! На, бананчик получай!	Педагог держит банан (игрушка) Медленно описывать бананом круг, побуждая детей следить глазами. Поднять глаза вверх Опустить глаза вниз Медленно переводить взгляд за сосиской вправо-влево Крепко зажмурить глаза Широко открыть глаза	
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба по массажным коврикам Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы Катание палки стопами ног, сидя, упор сзади Бег на носках		1,5 мин

Май – «Весеннее настроение»

План	Содержание		Дозировка
Дыхательная гимнастика	«Весенний дождь» Кап-кап на скамью, Детям на игрушки, Кап-кап воробью Прямо по макушке.	Вдох носом, на выдохе постучать пальцем по ладошке и сказать «кап-кап-кап!»	3 раза
	«Воробей» А воробушек взлетел, Звонко песенку запел.	Вдох носом, на выдохе помахать кистями рук и сказать «чив-чив-чив!»	3 раза
	«Жук» В группу майский жук влетел, Зажужжал он и запел.	Вдох носом, на выдохе покрутить пальцем и сказать «ж-ж-ж!»	3 раза
ОРУ для профилактики нарушений осанки	«Стрекоза» Утром стрекоза проснулась, Потянулась, улыбнулась.	Поднимание рук вверх с прогибанием спины.	4 раза
	Раз — росой она умылась, Два — изящно покружилась.	Провести руками по лицу. Кружение на носках, на прямых ногах.	4 раза
	Три — нагнулась и присела,	Наклон вниз, руки назад, при выпрямлении присесть, руки вперед.	4 раза
	На четыре — полетела.	Лёгкий бег на месте со взмахами руками.	4 раза
Упр. для профилактики нарушений зрения	«Муха» Вот летела муха, На варенье села, Вымазала брюхо - Дальше полетела!	Указательный палец вытянутой руки приближать к носу, покрутить на кончике носа и вернуть в и.п., прослеживая взглядом.	2 раза
Упр. для профилактики плоскостопия	Ходьба по ребристой доске Постукивание пятками по полу, приподнимаясь на носки. Перекатывание мешочка с горохом между стопами, сидя, упор сзади Бег на носках		1,5 мин

2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. Большинство родителей готовы активно участвовать в процессе физического воспитания и развития своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых знаний и умений. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать повышению их физической и валеологической грамотности. Родителям важно знать возрастные особенности детей, средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки, методики проведения гимнастики, подвижных игр, закаливающих процедур, принципы организации рациональной развивающей среды в целях повышения двигательной активности детей.

Работа педагога с родителями осуществляется по нескольким направлениям:

- индивидуальное консультирование по проблемам, касающимся конкретного ребенка,
- групповые формы работы: родительские собрания, групповые консультации, мастер-классы, выпуск информационных листов, буклетов.

Необходимо разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физическим упражнениям, привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику и гимнастику после сна (это лучше всего делать на личном примере родителей или через совместную гимнастику), на стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, созданием дома спортивного уголка, покупкой ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.), совместным чтением литературы, посвященной спорту, просмотром соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического развития детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации корригирующей гимнастики

Корригирующая гимнастика проводится воспитателем группы ежедневно. В первую половину дня проводится утренняя стимулирующая корригирующая гимнастика. Во вторую половину дня - корригирующая гимнастика после дневного сна.

Структурное подразделение (группа)	Утренняя стимулирующая корригирующая гимнастика	Корригирующая гимнастика после дневного сна
	время проведения	время проведения
младшая группа (1 этап обучения)	8.00 – 8.07 (7 минут)	15.10 – 15.20 (10 минут)
средняя группа (2 этап обучения)	8.10 – 8.18 (8 минут)	15.10 – 15.20 (10 минут)
старшая 1 группа (3 этап обучения)	8.20 – 8.30 (10 минут)	15.10 – 15.20 (10 минут)
старшая 2 группа (3 этап обучения)	8.33 – 8.45 (12 минут)	15.10 – 15.20 (10 минут)
Временные рамки соответствуют требованиям СанПиН.		

Требования к организации и проведению корригирующей гимнастики.

Утреннюю стимулирующую корригирующую гимнастику следует выполнять в предварительно проветренном музыкальном зале после влажной уборки.

Одежда для утренней стимулирующей корригирующей гимнастики подразумевает спортивную форму (футболка, шорты, носки) из натуральных, легких, гигроскопичных материалов. Обувь – чешки или ортопедическая (при необходимости). Одежда для корригирующей гимнастики после дневного сна – майка/футболка, трусы; в холодное время года – допускается пижама.

Специфика работы с детьми с задержкой психического развития состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

При проведении корригирующей гимнастики педагог следит не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук.

Упражнения корригирующей гимнастики необходимо выполнять в соответствии со структурой гимнастики. В каждый комплекс корригирующей гимнастики включены специальные упражнения по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Во время проведения корригирующей гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Музыкальные произведения должны соответствовать характеру движений определенного упражнения: ходьба, бег сочетаются с бодрой, энергичной музыкой; прыжки, подпрыгивания - с музыкой плясового характера; плавные движения, наклоны – с музыкой спокойного характера.

Не нужно забывать об улыбке. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Педагогу необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность педагога недопустимы. Речь должна быть плавной, чёткой, размеренной, интонации приятными.

3.2 Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническая база, развивающая предметно-пространственная среда и информационно-техническое обеспечение детского сада соответствуют требованиям нормативной документации и реализуемой образовательной программы.

В детском саду имеется музыкальный и физкультурный зал, которые отвечают требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативами, а также правилами пожарной безопасности. Имеется необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования для реализации Программы. Всё оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям детей, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе коррекционной гимнастики. Музыкальный зал оснащён фортепиано и музыкальным центром для обеспечения музыкального сопровождения во время проведения коррекционной гимнастики.

Перечень оборудования.

Физкультурное оборудование для развития основных движений (мячи, обручи, дуги, валики, гимнастические палки, скакалки, мешочки с песком, кегли, кольцебросы, мишени, бубны, свисток).

Атрибуты для общеразвивающих упражнений (флажки, султанчики, кольца, косички, кубики).

Оборудование для самомассажа (массажные коврики, коррекционные дорожки, мячи, мешочки с разными наполнителями).

Атрибуты для дыхательных упражнений и упражнений для кистей рук (платочки, ленточки, карандаши, массажные мячи).

Атрибуты к подвижным играм (маски, медальоны, вожжи, цветные ориентиры).

3.3 Список используемой литературы

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 2000.
2. Борякова, Н. Ю. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития (Организационный аспект) [Электронный ресурс] / Н. Ю. Борякова, М. А. Касицына. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004.
3. Бутко, Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2004. – № 3.
4. Бутко, Г.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2006.
5. Головачева, Е.А. К вопросу организации процесса физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / Е.А. Головачева, И.А. Ильченко / материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.
6. Коробейников, И.А. Специальный стандарт образования – на пути к новым возможностям и перспективам обучения и воспитания детей с задержкой психического развития / И.А. Коробейников // Дефектология. – 2012. - № 1.
7. Максимова, С.Ю. Эффективность игровых физкультурных занятий в практике адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, С.С. Животова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 1 (83).
8. Максимова, С.Ю. Коррекционные возможности музыкально-двигательного воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. - № 2 (50), 2012.
9. Мастюкова, Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР: пособие для практических работников дошкол. образ. уч. – М. : Аркти, 2004.

10. Токаева Т.Э. Методика физического воспитания детей с проблемами в развитии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.

4. Дополнительный раздел

4.1 Краткая презентация Программы

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста с задержкой психического развития физкультурно-оздоровительной направленности «Корригирующая гимнастика» (далее - Программа) разработана Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад компенсирующего вида №34» городского округа Кинешма (далее - детский сад) на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

Программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 8 лет; реализуется во всех группах компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития (далее - ЗПР), ежедневно в первую (утренняя стимулирующая корригирующая гимнастика) и вторую (корригирующая гимнастика после дневного сна) половину дня.

Программа направлена на коррекцию различных дефектов физического развития, укрепление здоровья детей, формирование двигательных навыков и умений, развитие у детей интереса к занятиям физической культурой за счёт специально подобранных игр и упражнений. Программа учитывает патологические процессы, возникшие в результате нарушений психофизического развития, особые образовательные потребности и возможности детей с ЗПР на разных этапах обучения.

Целевой раздел Программы содержит пояснительную записку, раскрывающую суть Программы, цель и задачи Программы, психолого-педагогическую характеристику и особенности физического развития детей дошкольного возраста с ЗПР, а также планируемые результаты освоения Программы.

Содержательный раздел Программы раскрывает содержание образовательной деятельности, описывает формы, методы и способы реализации Программы, структуру корригирующей гимнастики, особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

В данном разделе представлены комплексы утренней стимулирующей корригирующей гимнастики и комплексы корригирующей гимнастики после дневного сна. Комплексы стимулирующей корригирующей гимнастики разработаны с учётом лексической темы недели и решают коррекционно-

развивающие задачи в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие».

Организационный раздел Программы определяет требования к организации и проведению корригирующей гимнастики, материально-техническое обеспечение Программы.

Дополнительный раздел представлен в виде краткой презентации Программы для всех участников образовательных отношений.