

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 11
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Лужайка»
446200, Российская Федерация, Самарская область,
г. Новокуйбышевск, ул. Кадомцева д.4
doosch11luzhaika.nkb@samara.edu.ru
т.8(846)3564871

**Программа «Здоровый ребенок»
(средняя группа)**

Автор:
Верещагина Ольга Николаевна,
воспитатель высшей категории, стаж – 8 лет

Новокуйбышевск
2020-2021 год

Пояснительная записка

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов»

В. А. Сухомлинский.

«Забота о здоровье – это важнейшее направление работы воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Разрабатывая программу, стремилась к тому, чтобы она органично вошла в жизнь детского сада, решала вопросы психологического, физического благополучия воспитанников, имела связь с другими видами деятельности и, самое главное была доступна и нравилась детям.

Разрабатывая программу исходила из результатов оценки системы физкультурно-оздоровительной работы данной возрастной группы: комплексной оценки здоровья дошкольников (анализ заболеваемости); анализа результатов физической подготовленности детей; характеристики физкультурно-оздоровительной работы в группе.

Программа ориентирована на сохранение и укрепление здоровья детей, путем использования следующих **форм** организации здоровьесберегающей работы:

- Благодаря **утренней гимнастике** стимулируются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, улучшается обмен веществ, активизируется работа всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в активное состояние различные анализаторы. Кроме того, утренняя гимнастика организует детей, создает у них бодрое настроение. Можно отметить, что перевозбужденных детей гимнастика успокаивает, а малоактивных бодрит и задает определенный ритм работы. После утренней гимнастики дошкольники уравновешены, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности и выдержки.
- **Дыхательная гимнастика** влияет на повышение общего жизненного тонуса ребёнка, отмечается рост сопротивляемости организма, его закалённости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, улучшает обмен кислорода в лёгких; улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. Кроме того гиперактивные дети благодаря дыхательной гимнастике, учатся расслабляться, успокаиваться. Главная задача дыхательной гимнастики – это научить ребенка правильно дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, и на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.
- Необходимость обучения детей приемам **релаксации** обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения. Повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство и любые, даже незначительные стрессовые ситуации, перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям

не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

- **Гимнастика для глаз** снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.
- **Физкультминутки** применяются с целью поддержания умственной работоспособности во время непосредственно образовательной деятельности. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство, наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Физкультминутки могут сопровождаться текстом, связанным или не связанным с темой занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).
- **Артикуляционная гимнастика** - работа над развитием артикуляционного аппарата, является одной из первостепенных задач, в работе над формированием правильного звукопроизношения. Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии. Такая гимнастика включает в себя упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.
- **Подвижные игры** в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Кроме того они доставляют детям неподдельную радость.
- **Гимнастика бодрящая** – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, упражнения имеющие при правильном руководстве оздоровительный характер. Увлекательные и интересные детям комплексы должны способствовать приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, мотивировать на физическое самосовершенствование.
- **Пальчиковые игры** очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Цель данной программы: — создание условий для полноценного физического развития детей средней группы.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Способствовать гармоничному физическому развитию каждого ребенка.
2. Развивать физические качества.
3. Воспитывать интерес к самопознанию:
 - развивать представления о строении и назначении частей тела человека;
 - знакомить с признаками здоровья человека.
4. Содействовать проявлению здоровьесберегающей компетентности в самостоятельных видах деятельности.
5. Воспитывать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.
6. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма.

Образовательная область «Речевое развитие»

Содействовать обогащению развития связной речи, грамматически правильной речи; овладению умениями упражняться для развития артикуляции посредством артикуляционной гимнастики

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Способствовать созданию благоприятной атмосферы непосредственного, свободного общения и эмоциональной близости

Принципы работы

1. Активности и сознательности.
2. Систематичности и последовательности.
3. «Не навреди».
4. Доступности и индивидуализации.
5. Системности.
6. Оздоровительной направленности.
7. Научности
8. Доступности.
9. Оптимальности.

Организация диагностических исследований

Параметры диагностирования	Критерии диагностирования	Средства, формы диагностики	Сроки	Ответственные
Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Сентябрь	Воспитатель Медсестра
	Группы здоровья детей	Профилактический осмотр детей: Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья Антропометрия	Сентябрь	Медсестра
	Хронические заболевания детей		Сентябрь	

**График проведения
оздоровительных мероприятий**

Формы работы с детьми	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Утренняя гимнастика	Ежедневно в утренние часы	Упражнения подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
Подвижные игры	Ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
Физкультурные минутки	Во время совместной деятельности	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально, подгруппой и со всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	Рекомендуется показ воспитателя
Релаксация	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости	В НОД в виде игр.

Расписание оздоровительных мероприятий

День недели	Формы работы с детьми	Время проведения в режиме дня	Используемая литература
Понедельник	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация 4. Гимнастика для глаз 5. Физкультминутка 6. Артикуляционная гимнастика 7. Подвижные игры 8. Гимнастика бодрящая 9. Пальчиковая гимнастика	8.15 8.25 8.55 9.15 – 9.45 10.10 10.30-11.00 15.00 15.15	Картотека
Вторник	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация 4. Физкультминутка 5. Гимнастика для глаз 6. Подвижные игры 7. Артикуляционная гимнастика. 8. Гимнастика бодрящая 9. Пальчиковая гимнастика	8.15 8.25 8.55 в нод 10.30-11.00 11.30 15.00 15.25	Картотека
Среда	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация 4. Физкультминутка 5. Артикуляционная гимнастика 6. Гимнастика для глаз 7. Подвижные игры 8. Гимнастика бодрящая 9. Пальчиковая гимнастика	8.15 8.25 8.55 в нод. 9.15 9.35 10.30-11.00 15.00 15.25	Картотека
Четверг	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация 4. Гимнастика для глаз 5. Подвижные игры 6. Гимнастика бодрящая 7. Артикуляционная гимнастика 8.. Пальчиковая гимнастика	8.15 8.25 8.55 9.15 в течении дня 15.00 15.15 15.25	Картотека

Пятница	1. Утренняя гимнастика	8.15	Картотека
	2. Дыхательная гимнастика	8.25	
	3. Релаксация	8.55	
	4. Гимнастика для глаз	в течении дня	
	5. Физкультминутка	ввод.	
	6. Артикуляционная гимнастика	10.00	
	7. Подвижные игры	9.25	
	8. Гимнастика бодрящая	в течении дня	
	9. Пальчиковая гимнастика	15.00	
		15.25	

**Программа
оздоровительных мероприятий на сентябрь**

Утренняя гимнастика

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Построение в колонну по одному по росту, обычная ходьба по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг.</p> <p align="center">Упражнения с флажками «Прогулка в осенний лес. «Помахали птицам»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.</p> <p>1- флажки в стороны; 2 - флажки вверх, палочки скрестить; 3 - флажки в стороны (рис. 12); 4 - вернуться в исходное положение(5 раз).</p> <p align="center">«Поздоровались с травкой»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.</p> <p>1-2 -присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p align="center">«Оглянулись, ищем животных»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу,</p> <p>1 -поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2- выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза)</p> <p align="center">«Птичка пьет воду»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.</p> <p>1 - наклон вперед, флажки в стороны; 2 - флажки скрестить передсобой; 3 - флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p align="center">«Прыгаем с зайцами»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p align="center">«Кружатся листочки»</p> <p><i>И.п.</i> – о.с. флажку в руках кружение в право 5 раз, кружение влево 5 раз.</p> <p>Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг.</p> <p align="center">Упражнения без предметов «Шуршат по дорогам веселые шины» «Проверим тормоза»</p> <p><i>И. п.:</i> ноги слегка расставить, руки перед грудью;</p> <p>1 - руки в стороны, правую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 2 -и. п.;</p> <p>3 - руки в стороны, левую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 4 - и. п.</p> <p>Повторить по 5 раз.</p> <p align="center">«Заводим моторы»</p> <p><i>И. п.:</i> ноги слегка расставить, руки в стороны;</p> <p>1 - руки перед грудью, три-четыре круговых движения одной руки вокруг другой, говорить «р-р-р»; 2 - и. п. После двух повторений опустить руки вниз, пауза. Повторить 4—6 раз.</p> <p align="center">«Вращаем руль легко, едем далеко»</p> <p><i>И п.:</i> ноги слегка расставить, руки на пояс;</p> <p>1-7 – наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед - вращение; 8 – и.п. То же в обратном направлении.</p> <p>После двух повторении пауза. Выполнять в умеренном темпе. Повторить 4-6 раз.</p> <p align="center">«Стоп! Светофор!»</p> <p><i>И. п.:</i> ноги вместе, руки вниз;</p> <p>1 - наклон вперед, руки вперед, ладони перпендикулярно; 2 - и. п. Повторить 5-6 раз</p> <p align="center">«Выйдем из машины, разомнем ноги»</p> <p><i>И. п.:</i> ноги слегка расставить, руки на пояс;</p> <p>1 вперед; 2 - и. п. Повторить 5-6 раз.</p>

Дыхательная гимнастика

«Кошка- царапушка»

И.П.- стоя, руки вытянуты вперёд.

Вдох через нос- кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.

Резкий выдох через нос- выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

«Петух»

И.П.- встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.

На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; а затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку- ка- ре- ку!»

«Ёжик»

И.П.- сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в «замок»на спине. Пальцы сцеплены, изображая иголки ежа. Поворачивать голову в левую и правую сторону, одновременно произнося звук: пх- пх- пх.

«Лисичка принюхивается»

Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох.

Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу

Подвижные игры

1 неделя: Самолеты. Зайцы и волк.	3 неделя Подбрось-поймай Лохматый пес
2 неделя: Цветные автомобили Пастух и стадо	4 неделя Птички и кошка У медведя во бору

Физкультминутки

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p>Бегут, бегут со двора. Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.) Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.) Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.) Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.) Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.) Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.) Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.) Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.) Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.) Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.) Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)</p>	<p>Часики. А часы идут, идут. Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.) Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, (Приседания.) Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.) Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.) А часы идут, идут, (Ходьба на месте.) Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)</p>

	<p>А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! (Бег на месте.) Если их не заведут, То они совсем встают. (Дети останавливаются.)</p>
--	--

Артикуляционная гимнастика

1-2 неделя (А,У)	
<p>Мы в лес пойдем, Детей позовем: Ау, ау, ау! (тихо) Никто не отзывается, Ау, ау, ау (громко)</p>	<p>шагаем на месте руки рупором корпус поворачиваем вправо – влево, рука «козырек» руки рупором. (работаем над силой голоса)</p>

3 – 4 неделя (А, У, И, О)	
<p>Тик-так, тик-так. Так часики стучат. Туки-так, туки-так. Так колеса стучат Ток-ток, ток-ток. Так стучит молоток. Туки-ток, туки-ток Так стучит каблучок.</p>	<p>наклоны головы вправо-влево поочередно правой и левой рукой дети «рисуют» круги перед собой. стучать кулачками друг о друга. поочередно стучать правой и левой ножкой по два раза каждой ножкой</p>

Пальчиковая гимнастика

<i>Осенние листья</i>	<i>Овощи</i>
<p>Раз, два, три, четыре, пять, (Загибают пальчики, начиная с большого) Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки.) Листья березы, (Загибают пальчики, начиная с большого) Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.(«Шагают» по столу пальчиками.)</p>	<p>У Лариски — (По очереди разгибают пальчики Две редиски. из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках У Алешки — Две картошки. У Сережки-сорванца - Два зеленых огурца. А у Вовки — Две морковки. Да еще у Петьки Две хвостатых редьки.</p>

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>«Часовщик» Часовщик прищурил глаз, (Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз) Чинит часики для нас. (Открыть глаза.)</p>	<p>А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем. Снова крепко закрываем И опять их открываем. Смело можем показать, Как умеем мы моргать.</p>

	Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди. Глазки влево, глазки вправо - Упражнение на славу. Глазки вверх, глазки вниз, Поработай, не ленись! И по кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите. Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками
--	--

Релаксационные упражнения

Упражнения на расслабление мышц лица

"Озорные щечки"

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

Упражнение на расслабление мышц рук

"Вибрация"

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

Упражнения на коврике:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
(хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ
(высоко поднимаем колени)

Качаем головой
(головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
(руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем
(присесть и подпрыгнуть) .

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

**Программа
оздоровительных мероприятий на октябрь**

Утренняя гимнастика

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м,), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг</p> <p align="center">Упражнения без предметов «Барышни, зверюшки — забавные игрушки» «Барышни-красавицы всем детишкам нравятся»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 - правую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть на руку; 2 - левую руку в сторону; 3 - правую опустить; 4 - левую опустить. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Ваня-гармонист»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки перед грудью; 1 - руки в стороны -«растянули гармонь»; 2 - и. п. Повторить 4—6 раз.</p> <p align="center">«Неваляшка»</p> <p>И. п.: то же, руки на пояс; 1-2 - наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, небольшой наклон назад. После 2-3 движений пауза. По вторить 4—6 раз.</p> <p align="center">«Медведь-плясун»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 - поворот вправо, посмотреть назад; 2 - и. п.; 3 - поворот влево; 4 - и. п. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Веселый Петрушка»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Забавный зайка»</p> <p>И. п.: о. с., руки на пояс; 1 - правую ногу вперед на носок; 2 -и. п. То же левой. То же, оставлять ногу в сторону. Чередовать задания. Повторить 4—6 раз.</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м,), ходьба на носках (10 м.), бег приставным шагом вперед (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.)бег поднимая высоко колени (20 с.), ходьба обычная, бег в среднем темпе (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения с мячом «Гимнасты» «Мяч вверх»</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 - мяч вверх; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p align="center">«Приседание с мячом»</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p align="center">«Наклоны»</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p align="center">«Подкидывание мяча»</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 5 раз подряд</p> <p align="center">«Прыжки»</p> <p>И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p align="center">«Кружение»</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в</p>

	обеих руках внизу. Кружение вправо и влево
--	---

Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар»

И.П.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе. 1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается. 2- медленный выдох, живот опускается.

«Воздушный шар грудной клетке»

И.П.- лёжа на спине, руки на нижней части рёбер. 1- медленный вдох через нос. 2- выдох, грудную клетку зажать двумя руками в нижней части рёбер.

«Воздушный шар поднимается вверх»

И.П.- сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами. 1- спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.. 2- спокойный выдох с опусканием плеч

Подвижные игры

1 неделя Лиса в курятнике. Бездомный заяц.	3 неделя Мы на луг ходили Птички в гнездышках
2 неделя: Воробышки и кот. Поймай комара.	4 неделя Наседка и цыплята. С кочки на кочку.

Физкультминутки

<i>Бабочка</i>	<i>Под кроватью черный кот</i>
Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.) Больше спать не захотел,(Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется (Покружиться.)	Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к груди, имитирующее движение лап кота) И мешает детям спать. (подъем с ритмичным помахиванием указательным пальцем правой руки)

Артикуляционная гимнастика

<i>1 – 2 неделя</i>	<i>3 – 4 неделя</i>
«Пузырь». Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе в воспитателем: Раздувайся пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «Пузырь лопнул, дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается новый пузырь.	«Летчики и самолеты» По команде воспитателя «заводятся моторы»- произносятся слова на выдохе «Р-Р-Р»; летают самолеты «Ж-Ж-Ж»; разворачиваются на виражах «У-У-У»; садятся на посадку «Ух-ух-ух».

Пальчиковая гимнастика

<i>Компот</i>	<i>Раз, два, три...</i>
<p>Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком», Фруктов нужно много. Вот: указательным пальцем правой руки «мешают».)</p> <p>Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)</p> <p>Грушу будем мы рубить</p> <p>Отожмем лимонный сок,</p> <p>Слив положим и песок.</p> <p>Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)</p> <p>Угостим честной народ.</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять, (Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших.)</p> <p>В лес идем мы погулять. (Обе руки «идут» пальцами по столу.)</p> <p>За черникой, (Загибают пальчики, начиная с большого.)</p> <p>За малиной,</p> <p>За брусникой,</p> <p>За калиной.</p> <p>Землянику мы найдем</p> <p>И братишке отнесем.</p>

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>«Жмурки»- вдох, крепко зажмурить глаза, выдох открыть глаза.</p> <p>«Крылья бабочки» – легко поморгать глазами 20-30 сек.</p>	<p>«Маятник»- голова зафиксирована, переводим слева на право.</p>

Релаксационные упражнения

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании

"Задуй свечу"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Упражнения на коврике:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Взмахи руками.

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Повороты вокруг себя.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» - продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

**Программа
оздоровительных мероприятий на ноябрь**

Утренняя гимнастика

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Построение в колонну по одному перестроение в колонну по два, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), ходьба обычная, бег в рассыпную (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения без предметов «Проверка, ремонт самолета» «Крепкие крылья самолета»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-Руки в стороны; поднять руки вверх, опустить вниз; опускаая, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Заводим мотор самолета»</p> <p>И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. 1-Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; вращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.</p> <p align="center">«Самолет взлетает высоко»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. 1-Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.</p> <p align="center">«Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 1- Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.</p> <p align="center">«Самолеты на посадку»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.</p>	<p>Построение в колонну по одному перестроение в колонну по три, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег в среднем темпе (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), ходьба со сменой ведущего, бег со сменой ведущего (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения без предметов «Поиграем с любимыми зверями Айболита» «Ежик спит под старой елкой, во все стороны иголки»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак; 1 -2 -руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 3-4 - и. п. Повторить 5раз.</p> <p align="center">«Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки вниз; 1 - наклон вперед, руки в стороны - назад, ноги не сгибать; 2 - и. п. Повторить 4-6 раз.</p> <p align="center">«Вот идет, качаясь, волк - он зубами щелк да щелк»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки за голову; 1 - наклон вправо, сказать «щелк»; 2 - и. п. То же влево. Повторить по 5 раза.</p> <p align="center">«Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 - присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2 - и. п. Повторить 5—6 раз.</p> <p align="center">«Между сосен олени промелькнули как тени»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8-10 подпрыгиваний на месте. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.</p>

Дыхательная гимнастика

1. На вдох- вращение кистями с медленным подниманием рук вперед- вверх; на выдох- опускание рук вниз через стороны.
2. Спокойный вдох носом- задержка дыхания- спокойный выдох ртом, говоря при этом «пф».
3. Спокойный вдох через нос- правая рука идет вперед, левая назад; спокойный выдох через нос- правая рука- назад, левая- вперед.
4. Дети ложатся на пол по кругу, головой в центр, сначала резко напрягая мышцы, потом резко расслабляя их, закрывают глаза.

Подвижные игры

1 неделя Найди свое место. Хитрая лиса.	3 неделя Гори, гори ясно. Море волнуется..
2 неделя Третий лишний. Кот и мыши.	4 неделя У оленя дом большой. Медведь и пчелы.

Физкультминутки

<i>Зайки</i>	<i>Самолёты</i>
Зайки, где вы пропадали? Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха) А капусту вы не ели? Только носиком задели. Вас бы надо наказать. Так попробуй нас догнать!	Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками), Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо), На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям), Да и снова полетели

Артикуляционная гимнастика

<i>1 – 2 неделя</i>	<i>3 – 4 неделя</i>
«Подуй на одуванчик». Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю.	«Мышка принохивается». Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

Пальчиковая гимнастика

<i>Игрушки</i>	<i>Счет</i>
На большом диване в ряд (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками) Куклы Танины сидят: Два медведя, Буратино,(Загибают поочередно все пальчики.) И веселый Чипполино, И котенок, и слоненок. Раз, два, три, четыре, пять (Разгибают поочередно пальчики.) Помогаем нашей Тане (Попеременно	Посчитаем в первый раз,(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.) Сколько обуви у нас. Туфли, тапочки, сапожки (На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого) Для Наташки и Сережки, Да еще ботинки

хлопают в ладоши и стучат кулачками) Мы игрушки сосчитать.	Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.
---	---

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Кошка Вот окошко распахнулось, Разводят руки в стороны. Кошка вышла на карниз. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Посмотрела кошка вверх. Смотрят вверх. Посмотрела кошка вниз. Смотрят вниз. Вот налево повернулась. Смотрят влево. Проводила взглядом мух. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Дети приседают. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. Смотрят прямо. И закрыла их руками. Закрывают глаза руками.</p>	<p>Ветер Ветер дует нам в лицо. Часто моргают веками. Закачалось деревцо. Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево. Ветер тише, тише, тише... Медленно приседают, опуская глаза вниз. Деревца все выше, выше. Встают и глаза поднимают вверх</p>

Релаксационные упражнения

Упражнения на расслабление мышц лица

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,
не скажу его вам, нет
(под-жать губы).

Ох как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4—5 с).
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю

Упражнение на расслабление мышц лица

"Злюка успокоилась"

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

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

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раз) .

3. Массаж живота. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Упражнения на коврик:

Попугай.

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4раза.

**Программа
оздоровительных мероприятий на декабрь**

Утренняя гимнастика

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег со сменой ведущего (20 с.), бег враспынную, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения с мелкими игрушками «Барышни, зверюшки - забавные игрушки»</p> <p align="center">«Барышни-красавицы всем детишкам нравятся»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 - правую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть на руку; 2 - левую руку в сторону; 3 - правую опустить; 4 - левую опустить. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Ваня -гармонист »</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки перед грудью; 1 - руки в стороны -«растянули гармонь»; 2 - и. п. Повторить 4—6 раз.</p> <p align="center">«Неваляшка»</p> <p>И. п.: то же, руки на пояс; 1-2 - наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, небольшой наклон назад. После 2-3 движений пауза. Повторить 4-6 раз.</p> <p align="center">«Медведь -плясун »</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 - поворот вправо, посмотреть назад; 2 - и. п. ; 3 - поворот влево; 4 - и. п. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Веселый Петрушка»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Забавный зайка»</p> <p>И. п.: о. с., руки на пояс; 1 - правую ногу вперед на носок; 2 -и. п. То же левой. То же, оставлять ногу</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба с прыжками с продвижением вперед (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения с гимнастической палкой «Пожарные на учениях»</p> <p align="center">«Палка вверх»</p> <p>И.п. - о.с, палка внизу. 1-3 - палку поднять вверх; 4 -и.п. 5 раз.</p> <p align="center">«Палка на плечах»</p> <p>И.п. - о.с., палка на плечах, ноги прямые. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 - и.п. 5 раз</p> <p align="center">«Наклоны»</p> <p>И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 -поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 - и.п. 5 раз</p> <p align="center">«Мельница»</p> <p>И.п. - о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 - наоборот. 5 раз</p> <p align="center">«Палка за спиной»</p> <p>И.п. - стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 - наклон вперед вниз, руки вверх; 2 - и.п. 5 раз</p> <p align="center">«Лодочка»</p> <p>И.п. - лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 5 раз</p> <p align="center">«Прыжки»</p> <p>И.п. - стоя. Прыжки через палку. Вперед - назад. 5 раз</p>

в сторону. Чередовать задания. Повторить 4—6 раз.	
--	--

Дыхательная гимнастика

«Комарик»

И.П.- стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шеи спереди. Делают вдох.

На выдохе дети произносят звук «з- з- з» Предельно долго, негромко.

Дети ставят ладони себе на плечи, машут ими, двигаясь по залу и произнося звук «з- з- з».

Дети выполняют дренаж отделов бронхолегочных отделов, : прогоняют комаров хлесткими ударами по спине

Подвижные игры

1 неделя «Попади в круг» «Веселые зайчата»	3 неделя «Самолеты» «Не боимся мы кота»
2 неделя «Снежинки и ветер» «Карусель»	4 неделя «Ёж с ежатами» «У медведя во бору»

Физкультминутки

<i>Белки</i>	<i>Едем-едем мы домой</i>
Белки прыгают по веткам. Прыг да скок, прыг да скок! Забираются нередко Высоко, высоко! (прыжки на месте.) Будем в классики играть Будем в классики играть, На одной ноге скакать. А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)	Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля) На машине легковой Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой) Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

Артикуляционная гимнастика

<i>1 – 2 неделя</i>	<i>3 – 4 неделя</i>
«Улыбка», «Заборчик» Наши губки улыбнулись, Прямо к ушкам потянулись. Ты попробуй «И-и-и» скажи, Свой заборчик покажи.	«Трубочка» В гости к нам пришел слоненок, Удивительный ребенок. На слоненка посмотри, Губки хоботком тяни.

Пальчиковая гимнастика

Мебель

Раз, два, три, четыре,

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидит чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

(Загибают пальчики по одному)

(Сжимают и разжимают кулачки.)

(Загибают пальчики)

На кровати мы лежали.
 А потом мы с котом
 Посидели за столом,
 Чай с вареньем дружно пили.
 Много мебели в квартире.

(Попеременно хлопают в ладоши
 и стучат кулачками.)

Посуда

Раз, два, три, четыре,
 Мы посуду перемыли:
 Чайник, чашку, ковшик, ложку
 И большую поварешку.
 Мы посуду перемыли,
 Только чашку мы разбили,
 Ковшик тоже развалился,
 Нос у чайника отбил.
 Ложку мы чуть-чуть сломали,

(Удар кулачками друг о друга.)
 (Одна ладонь скользит по другой по кругу)
 (Загибают пальчики по одному)
 (Одна ладонь скользит по другой.)
 (Загибают пальчики по одному)

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Закрывают оба глаза. Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. Продолжают стоять с закрытыми глазами.	Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Смотрят вверх. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево. Ай-да, зайчика, умелый! Глазками моргает. Моргают глазками. Глазки закрывают. Глазки закрывают. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Релаксационные упражнения

Упражнение на расслабление мышц ног

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнение на расслабление мышц ног

"Лошадки"

Замелькали наши ножки,
 Мы поскачем по дорожке.
 Но внимательнее будьте,
 Что вам делать, не забудьте!

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (1-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздю, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик" Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврике:

Снегопад

Белый снег, пушистый.

Взмахи руками.

В воздухе кружится

Повороты вокруг себя.

И на землю тихо

Падает, ложится.

Опуститься на корточки.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х! »

Повторять в течение 35—40 секунд.

**Программа
оздоровительных мероприятий на январь**

Утренняя гимнастика

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на две колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения без предметов «Мы мороза не боимся»</p> <p align="center">«Летят и падают снежинки»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1-2 - поднять руки в стороны; 3-4 - опустить вниз, помахая кистями. Повторить 4—5 раз.</p> <p align="center">«Согревание рук»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки за спину; 1 - руки в стороны; 2, 3, 4 -выполнить три хлопка перед грудью согнутыми в локтях руками; 5 - руки в стороны; 6 - и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p align="center">«Дровосек»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы рук в замок; 1 - наклон вперед, одновременно опустить руки между коленями, колени стараться не сгибать; 2 - и. п. Повторить 6—7 раз.</p> <p align="center">«Сильный ветер»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 - наклон вправо; 2 - и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.</p> <p align="center">«Катание на лыжах»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки слегка согнуть в локтях, поднять вперед, на уровень плеч, пальцы сжать в кулак; 1 - наклон вперед, голову не опускать, ноги согнуть в коленях, опустить руки вниз—назад; 2 - и. п. Повторить 5—6 раз.</p> <p align="center">«Мы прыгаем, резвимся, мороза не боимся»</p> <p>И. п.: ноги вместе, руки вниз;</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на две колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения без предметов «Веселые жители зоопарка»</p> <p align="center">«Лев»</p> <p>И.п. – сидя на корточках, 1 – встать приподнять руки над головой согнуть пальцы, прорычать «Р-Р-Р», 2 – занять исходное положение. – 5 раз</p> <p align="center">«Обезьянки»</p> <p>И.п. – стоя руки за голову, согнуты в локтях, 1 – свести локти перед лицом, 2 – занять исходное положение. – 6 раз</p> <p align="center">«Слон»</p> <p>И.п. – стоя, руки вытянуты перед грудью в замок, 1 – наклон вперед достать до пола, 2 – поднять руки вверх; 3 – занять исходное положение. – 5 раз</p> <p align="center">«Медведь»</p> <p>И.п. – о.с., руки на поясе; 1 – наклон в право; 2 – И.п.; 3 – наклон влево; 4 – И.п.; - 5 раз</p> <p align="center">«Зебра»</p> <p>И.п. – о.с. 1 – поднять согнутую в колени правую ногу; 2 – И.п.; 3 – поднять согнутую в колени левую ногу; 4 – И.п. – 5 раз</p> <p align="center">«Птицы»</p> <p>Игровое упражнение. Под музыку птицы разлетаются, музыка заканчивается птицы прилетают на свое место. – 2 раза</p>

<p>1 - подпрыгнуть на месте, ноги врозь, руки в стороны;</p> <p>2 - и. п.</p> <p>Выполнить 8—10 подскоков. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.</p> <p>Игровое упражнение. Под музыку птицы разлетаются, музыка заканчивается птицы прилетают на свое место. – 2 раза</p>	
---	--

Дыхательная гимнастика

1. Повороты головы налево и направо. На каждый поворот головы- шумный короткий вдох носом.
 2. Наклоны головы вперед- назад с аналогичными вдохами.
 3. Обнимание плеч: резко, из положения руки в стороны окрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой правое плечо.
- Стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным. Затем одновременно с напряжением мышц, произносят звук «р- р- р».

Подвижные игры

<p>1 неделя</p> <p>«Подпрыгни до флажка»</p> <p>«Во берлоге, во лесу»</p>	<p>3 неделя</p> <p>«Зайка серенький сидит»</p> <p>«Волшебная снежинка».</p>
<p>2 неделя</p> <p>«Догоните меня»</p> <p>«Мы снежинки, мы пушинки»</p>	<p>4 неделя</p> <p>«Кролики»</p> <p>«Прятки»</p>

Физкультминутки

<i>Листики</i>	<i>Бегал по двору щеночек</i>
<p>Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (присесть) Дунул ветер - полетели, Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу) И на землю тихо сели. (присесть) Ветер снова набежал И листочки все поднял. (легкий бег по кругу) Закружились, полетели И на землю тихо сели. (присесть)</p>	<p>Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте) Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны) Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту) Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)</p>

Артикуляционная гимнастика

<i>1 – 2 неделя</i>	<i>3 – 4 неделя</i>
<p>«Улыбка», «Трубочка»</p> <p>Если наши губки улыбаются, Посмотри – заборчик появляется. Ну, а если губки узкой трубочкой, Значит, можем мы играть на дудочке.</p>	<p>«Часики»</p> <p>Друг за другом, друг за другом Ходят стрелочки по кругу. Ты обе губки оближи, Как стрелки ходят, покажи.</p>

Пальчиковая гимнастика

Снежок

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий,
очень гладкий.
И совсем-совсем не сладкий.
Раз - подбросим.
Два - поймаем.
Три - уроним
И. сломаем.

(Загибают пальчики, начиная с большого.)
(«Лепят», меняя положение ладоней.)
(Показывают круг, сжимают ладони,
глядят одной ладонью другую.)
(Грозят пальчиком.)
(Подбрасывают воображаемый снежок.)
(Ловят воображаемый снежок.)
(Роняют воображаемый снежок.)
(Топают.)

Птицы

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.
Всем хватило зернышек.

(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)

(На каждое название птицы
загибают по одному пальчику.)

Опять сжимают и разжимают

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
Вот такая стрекоза – как горошины глаза (пальцами делаем очки). Влево, вправо, вверх, вперед (глазами смотрим по тексту). Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз). Мы летаем высоко (смотрим вверх). Мы летаем низко (смотрим вниз). Мы летаем далеко (смотрим вперед). Мы летаем близко (смотрим на нос).	Исходное положение – сидя. 1. «Спрячь глазки» (зажмуриться) 2. «У кого глазки больше» (широко открыть)

Релаксационные упражнения

Упражнение на расслабление всего организма

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Упражнение на расслабление всего организма

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова,

потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяткой перед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяткой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (2-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврик:

Вечер зимний в небе синем

(встать из-за стола)

Звезды синие зажег

(встать на носки, потянуться) .

Ветви сыплют синий иней

(потряхивая руками, потихоньку сесть)

На приснеженный снежок.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).

2.«Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

**Программа
оздоровительных мероприятий на февраль**

Утренняя гимнастика

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения с кубиком «Построим дом» «Передача кирпича»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>«Посмотреть прочный кирпич, или нет»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, положить кубик на пол; 2 - встать, убрать руки за спину; 3 - присесть, взять кубик в левую руку; 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p align="center">«Строим стену»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p align="center">«Продолжаем строить стену»</p> <p><i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубик в левую руку; 4 - выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), приставным шагом (10м.), бег в медленном темпе (90 с.), ходьба, высоко поднимая колени (10 м.), ходьба со сменой направляющего (10), бег со сменой направляющего (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения с мячом «Мой веселый звонкий мяч» «Подбрасывание мяча»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p align="center">«Отбивание мяча»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. 1-Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).</p> <p align="center">«Катание мяча»</p> <p><i>И. п.</i> - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. 1 – 8 - катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками. 3 раза</p> <p align="center">«Колбаска»</p> <p><i>И. п.</i> - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1 - повернуться на живот, мяч в прямых руках, 2 - повернуться на спину, 3 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p align="center">«Прыжки»</p> <p><i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.</p> <p align="center">«Отбивание мяча двумя руками»</p> <p><i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. 1-Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков). 1 – 8 прыжки на двух ногах с поворотом</p>

<p>«Радуемся постройке» И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. 4 раза Перестроение из трех колонн в одну. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.</p>	<p>вокруг своей оси в обе стороны. – 3 раза Перестроение из трех колонн в одну. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>
--	---

Дыхательная гимнастика

«Каша кипит»

И. п.— сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох.

При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5—6 раз).

«Партизаны»

И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени.

На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике»

И. п.— стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

«Маятник»

И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Г-у-у-х-х». Выпрямляясь — вдох (6-8 раз).

Подвижные игры

<p>1 неделя: Самолеты. Зайцы и волк.</p>	<p>3 неделя Подбрось-поймай Лохматый пес</p>
<p>2 неделя: Цветные автомобили Пастух и стадо</p>	<p>4 неделя Птички и кошка У медведя во бору</p>

Физкультминутки

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать!

Наклонился правый бок.

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку,

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку,

Раз, два, три!

(Прыжки на месте.)

(Наклоны туловища влево-вправо.)

(Руки вверх.)

(Присели на пол.)

(Сгибаем ноги в колене.)

Согнем левую ножку,
 Раз, два, три.
 Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
 И немного подержали.
 Головою покачали (Движения головой.)
 И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
 Чемпионка-попрыгушка.
 За прыжком - другой прыжок,
 Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p>«Маятник» Ходит маятник в часах: Влево - тик, а вправо – так. Ты сумеешь сделать так: Тик и так, тик и так?</p>	<p>«Качели» На веселые качели Таня и Никита сели. Опустились вниз качели, А потом наверх взлетели. Вместе с птицами, наверх Улететь они хотели.</p>

Пальчиковая гимнастика

<i>Белка</i>	<i>Почтальон</i>
<p>Сидит белка на тележке, (Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно) Продает она орешки. Лисичке-сестричке, (Загибают по одному пальчику) Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в платок, (Ритмичные хлопки ладонями Кому в зобок, и удары кулачками.) Кому в лапочку.</p>	<p>Что принес нам почтальон? (Сжимают и разжимают кулачки.) С толстой сумкой ходит он. («Шагают» пальчиками по столу.) Перевод, журнал, газету,(Загибают по одному пальчику) В бандероли — две кассеты И письмо от тети Вали, Чтоб ее приезда ждали</p>

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>- В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать. Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).</p>	<p>- Хотя в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки. Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).</p>

Релаксационные упражнения
Упражнение на расслабление всего организма

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

Упражнение на расслабление всего организма

"Тишина"

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали — надо спать —
Ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»
2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (3-й комплекс)
"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук
"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться.

Упражнения на коврике:

Прогулка
На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.
Шагать на месте.
Ручки согревают,
ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.
Потирать рукой об руку, топтать, приплясывать по тексту.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).
2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

**Программа
оздоровительных мероприятий на март**

Утренняя гимнастика

1 - 2 неделя	3 - 4 неделя
<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег со средней скоростью 40- 60 метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой «Волшебная палочка- выручалочка» «Покажем всем палочку» И.п. - о.с. - палка внизу. 1-3 - палку поднять вверх; 4 - и.п. 5 раз.</p> <p>«Потренируем палочкой руки» И.п. - о.с. - палка на плечах, ноги прямые. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 - и.п. 5 раз</p> <p>«Палочка - помощница» И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 - поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 - и.п. 5 раз</p> <p>«Палка - боец » И.п. - о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 - наоборот. 5 раз</p> <p>«Тренируем ноги» И.п. - стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке – 5 раз</p> <p>«Веселая палочка» И.п. - то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 5 раз</p> <p>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег со средней скоростью 40- 60 метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба высоко поднимая колени (10 м), бег змейкой (30сек), ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения с лентами «Наклоны головы» И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 6 раз</p> <p>«Салют» И.п. – о.с. ленту опущены. 1 –поднять ленты вверх, 2 – и.п. 3 – то же с 6 раз</p> <p>«Речка» И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза</p> <p>«Наклоны вперед» И.п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, достать пальцами пол, 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>«Приседание» И.п. – основная стойка, 1 – сесть, 2 – и.п.– 6 раз.</p> <p>«Прыжки» И.п. – прыжки ноги вместе ноги врозь. 8 раз.</p> <p>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</p>

Дыхательная гимнастика

«Насос»

И. п.— встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6— 8 раз).

«Регулировщик»

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

«Лыжник»

И. п.— ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5—2 мин).

«Гуси»

И. п.— основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1—2 мин).

Подвижные игры

1 неделя Найди себе пару У медведя во бору	3 неделя Лошадки Перелет птиц
2 неделя Котята и щенята Кто ушел?	3 неделя Ловишки Найди где спрятано

Физкультминутки

<i>Вверх рука и вниз рука</i>	<i>Девочки и мальчики</i>
Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)	Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп, Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок. Ножками топчут: топ, топ, топ! Весело хохочут: ха, ха, ха! Глазками моргают (ритмичное замуривание глаз), После отдыхают (приседают, руки свободные)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
« Накажи непослушный язычок» Язычок твой – озорник, Он не слушает тебя. Накажи его скорее: «Пя-пя, пя-пя, пя-пя-пя!»	Утром рано мы встаем, Вкусные блины печем. Ручейком по сковородке Тесто растекается Посмотри, какой красивы Блинчик получается.

Пальчиковая гимнастика***Пчела***

Прилетела к нам вчера
 Полосатая пчела.
 А за нею шмель-шмелек
 И веселый мотылек,

(Машут ладошками.)

(На каждое название насекомого загибают один пальчик.)

Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

(Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.)
(Машут ладошками.)
(Роняют ладони на стол.)

Налим

Жил да был один налим,

Два ерша дружили с ним.
ладонями порознь.)
Прилетали к ним три утки
По четыре раза в сутки
И учили их считать:
Раз, два, три, четыре, пять.

(Ладони сложены, плавные движения имитирующие движения плавников.)
(Ладони раздвинуты; движения двумя
(Руки сложены накрест, взмахи ладонями.)
(Сжимать и разжимать кулачки.)
(Загибать пальчики, начиная с большого.)

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
- В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем. Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).	- По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Релаксационные упражнения

Упражнение на расслабление всего организма

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем,
глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим:
бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

Упражнение на расслабление мышц рук

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю,
руку расслабляю.
Выполнить это же упражнение левой рукой.

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

- 1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяткой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяткой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .
- 2.«Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)
- 3.«Месим тесто» - И. п. : сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, хлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании теста. (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

Закаляемся
Я утром закаляюсь,
Движения хлопанья по воде.
Водичкой обливаюсь.
Движения набрасывания на себя воды.
Пусть тельце будет красненьким,
Поглаживание рук.
А ротик пусть зубастеньким.
Улыбка.
Пусть ручки будут чистыми,
Имитация намыливания рук.
А ножки будут быстрыми.
Бег на месте.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).
- 2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

**Программа
оздоровительных мероприятий на апрель**

Утренняя гимнастика

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения без предметов «На лесной лужайке» «Звери радуются солнышку»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 1 - через стороны руки вверх - в стороны - вдох; 2 - через стороны вниз - выдох. <i>(При выполнении упражнения дети могут подниматься на носки.)</i> Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«С дерева на дерево»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки прямые назад; 1 - взмахнуть руками вперед, сказать «прыг»; 2 - и. п.; 3 - взмахнуть вперед, сказать «скок»; 4 - и. п. После 6 движений руки вниз; пауза. Повторить 2 раза по 6 движений руками.</p> <p align="center">«Старательный медвежонок»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 - наклон вправо, не сгибая ноги; 2 - и. п. То же влево. Повторить по 3 раза.</p> <p align="center">«Шаловливый лисенок»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Сделать 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.</p> <p align="center">«Веселый зайчик»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, руки к груди. Сделать 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.</p> <p>Игровое упражнение «Найди свое место»</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), мелким шагом (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба широким шагом(10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p align="center">Упражнения с гантелями «Мы сильные» «Гантели вверх»</p> <p>И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 5 раз</p> <p align="center">«Круг»</p> <p>И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 5 раз</p> <p align="center">«Гантели к плечам»</p> <p>И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 6 раз</p> <p align="center">«Гантели в сторону»</p> <p>И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 5 раз</p> <p align="center">«Наклоны»</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 5 раз</p> <p align="center">«Прыжки»</p> <p>И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.</p>

Дыхательная гимнастика

«Гуси шипят»

И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик»

. И. п.— сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул»

И. п.— ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны—вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш-ш» (5—6 раз).

«Дровосек»

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

Подвижные игры

1 неделя Лиса в курятнике. Бездомный заяц.	3 неделя Мы на луг ходили Птички в гнездышках
2 неделя: Воробышки и кот. Поймай комара.	4 неделя Наседка и цыплята. С кочки на кочку.

Физкультминутки

Ой, летали птички, птички-невелички.

Все летали, все летали,

Крыльями махали . (махать руками, как крыльями)

На дорожку сели,

Зернышки поели.

Клю, клю, клю, клю,

Клю, Клю, клю, клю.

Как я зернышки люблю! (присесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожке)

Перышки почистим,

Чтобы были чище.

Вот так, вот так,

Вот так, вот так,

Чтобы были чище. (руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)

Прыгаем по веткам,

Чтоб сильней стать деткам.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгаем по веткам. (прыжки на месте)

А собачка прибежала

И всех птичек распугала.

Кыш – полетели,

На головку сели,

Сели, посидели и опять полетели,

Полетели, полетели,

На животик сели,

Сели, посидели и опять полетели.

Полетели, полетели,

На плечи сели,

Сели, посидели и опять полетели.

Полетели, полетели,
 На колени сели...
 Сели, посидели и совсем улетели. (Махи руками. Руки положить на голову. Махи руками. Руки положить на живот. Махи руками. Руки положить на колени. Махи руками)

А - начало алфавита

Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко, (Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)

– А теперь ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело. (Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p>«Чистим зубки» Мягкой щеткою с утра Чистит зубки детвора. Будут зубки сильные, Белые, красивые!</p>	<p>«Киска сердится» Рассердилась наша киска: Ей забыли вымыть миску. Ты не подходи к ней близко- Поцарапать может киска!</p>

Пальчиковая гимнастика

Веселые пальчики

Как у деда Ермолая	(две ладони перед собой, кончики пальцев соединены)
Вся семейка небольшая:	
Только сам, да сама,	(показывают большие пальцы на обеих руках)
Только кум, да кума,	(показывают указательные пальцы на обеих руках)
Да два сына с усами,	(показывают средние пальцы на обеих руках)
Да две дочки с косами	(показывают безымянные пальцы на обеих руках)
Да две внучки на печи	(показывают большие пальцы на обеих руках)
Уплетают калачи	(руки в замок перед собой, покачивают вверх-вниз)

Капуста

Мы капусту рубим, вниз.)	(Дети делают резкие движения прямыми кистями сверху)
Мы морковку трем, себя.)	(Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, двигают ими к себе и от себя.)
Мы капусту солим,	(Имитируют посыпание солью из щепотки)
Мы капусту жжем.	(Интенсивно сжимают и разжимают пальцы)
В кадку все утрамбовали,	(Потирают кулак о кулак.)
Сверху грузиком прижали.	(Ставят кулак на кулак.)

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку.	- Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда,

<p>- В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту</p>	<p>Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда. Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</p>
--	--

Релаксационные упражнения **Упражнение на расслабление мышц рук**

"Пара"

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнение на расслабление всего организма

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно — расслабление приятно

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Часы» - И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

3.Массаж рук

1. Дети моют кисти рук, активно трут ладони до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

Упражнения на коврике:

«Веселые матрешки»

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2.«Ежики» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз) .

**Программа
оздоровительных мероприятий на май**

Утренняя гимнастика

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения с лентами «На солнечной полянке» «Цветочки просыпаются» <i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 5 – 6 раз «Ручеек журчит» <i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 3 раза «Птички пьют воду» <i>И. п.</i>- стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз). «Весенний ветерок дует на деревья» <i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз. «Птички прыгают по лужицам» <i>И.п.</i> – прыжки ноги вместе ноги врозь. 8 раз. Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох» Перестроение из трех колонн в одну.</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p>Ритмичный танец «РУССКИЙ». (Каждое упражнение выполнять по 6 раз.) 1.Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. 2.Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку. 3.Стоя, руки согнуты в локтях лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. 4.Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» - повороты вокруг себя на месте с притопами. 5.Стоя руки на поясе. Присесть вставая, поставить левую ногу на пятку. То же вправо. Кружение вокруг себя вправо – влево.</p>

Дыхательная гимнастика

«Гармошка»

И.П. – стоя ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.

«Перочинный ножик»

Лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола.

«Насос»

И.П. – согнуться пополам, руки расслаблены. Наклоняясь вниз с прямыми ногами.

«Одуванчик»

Вдох через нос – задержка дыхания – озвученный выдох: «Ах!».

«Машина»

Дети выполняют вращения кистями рук. с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

«Ветер»

Дети озвучивают выдох на звук «У», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом воспитателя.

Дети поднимают руки вверх и , произнося на выдохе «У» раскачиваются вправо и влево.

Подвижные игры

1 неделя Найди свое место. Хитрая лиса.	3 неделя Гори, гори ясно. Море волнуется..
2 неделя Третий лишний. Кот и мыши.	4 неделя У оленя дом большой. Медведь и пчелы.

Физкультминутки

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

- Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

- Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова - правой ногою,

Снова - левой ногою.

После - правой ногою,

После - левой ногою.

И тогда придешь домой.

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания - руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот - правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (Потягивания - руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p>«У бабушки с дедушкой» Жили были дедушка и бабушка. К ним толстые внуки приехали в гости (надуваем щёки), С ними худые – лишь кожа да кости (втягиваем щёки). Бабушка с дедушкой всем улыбнулись (губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы), Поцеловать они всех потянулись (губы тянутся вперёд). Утром проснулись – в улыбочку губы (снова широкая улыбка).</p>	<p>Продолжение «У бабушки с дедушкой!» Чистили мы свои верхние зубы (широкий язык за верхними зубами) Вправо и влево, снутри и снаружи(соответствующие движения широким языком). С нижними зубками тоже мы дружим (повторение этих движений языком в положении за нижними зубами). Губы сожмем мы, и рот прополощим (поочерёдное надувание щёк — губы не пропускают воздух), И самоваром пыхтим, что есть мочи (одновременное надувание обеих щёк с последующим выпуском воздуха через губы).</p>

Пальчиковая гимнастика

Цветок

Утром рано он закрыт,

Но к полудню ближе

Раскрывает лепестки
полуоткрытый бутон.

Красоту их вижу.

разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок.

К вечеру цветок опять

Закрывает венчик

И теперь он будет спать

До утра, как птенчик.

Кисти рук находятся в исходном положении.

Ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных, кисти рук напоминают

Кисти рук у запястья соединены, пальцы плавно расходятся в

Пальцы сомкнуты нераскрыты.

То же.

Кисти рук кладут под щеку

Алые цветы

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхает.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают,

Головой качают.

Дети соединяют ладони в форме тюльпана.

Медленно раскрывают пальцы

Плавно покачивают кистями.

Медленно закрывают пальцы,
придавая им форму бутона.

Покачивают руками, как головкой
цветка.

Мамины помощницы

Решили маме мы помочь

Изображают пальцами откручивание крана

И воду в таз налили, Насыпали вниз порошка, Белье все замочили. белья в таз.	Делают мелкие движения щепоткой пальцев Ставят руки перед собой, кисти вниз, изображают погружение
Стирали долго мы его, О доску даже терли. Не разорвали ничего, А полоскали сколько! Туда-сюда, туда-сюда, Вода в тазу вскипела.	Потирают кулаком о кулак. Потирают кулаком о ладонь. Делают отрицательное движение указательным пальцем. Наклоняются, опускают руки, расслабляют, болтают ими из стороны в сторону. Складывают ладони перед собой, резко сжимают и разжимают пальцы.
Но только, братцы, вот беда: На пол упала пена! Давай ее мы собирать И отжимать в ведро. Чтобы как мама наша стать, Трудиться надо сколько!	Прижимают руки к щекам, покачивая головой Опускают руки вниз, трясут легко кистями. Приседают, имитируя сбор пены обеими руками, показывают указательным пальцем вверх.

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Ветер Ветер дует нам в лицо. Часто моргают веками. Закачалось деревцо. Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево. Ветер тише, тише, тише... Медленно приседают, опуская глаза вниз. Деревца все выше, выше. Встают и глаза поднимают вверх</p>	<p>Лучик солнца Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. Моргают глазками. Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Делают круговые движения глазами. Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Отводят взгляд влево. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. Отводят взгляд вправо.</p>

Релаксационные упражнения

Упражнения на расслабление мышц шеи

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, но-ги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох - вы-дох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно
Расслабление приятно!

Бодрящая гимнастика после сна

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяткой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяткой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2.«Покачай малышку» - И. п. : сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Упражнения на коврике:

ЖУК

На лужайке по ромашкам
Жук летал в цветной рубашке. —
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я с ромашками дружу,
Тихо на ветру качаюсь,
Низко-низко наклоняюсь.

Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- ✓ Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
- ✓ Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
- ✓ Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДООУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
- ✓ Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
- ✓ Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
- ✓ Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
- ✓ Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
- ✓ Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
- ✓ Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Цели и задачи Программы.....	3
3.	Организация диагностических исследований.....	4
4.	График проведения оздоровительных мероприятий.....	5
5.	Организация двигательного режима.....	6
6.	Расписание оздоровительных мероприятий.....	7
7.	Программа оздоровительных мероприятий на сентябрь.....	9
8.	Программа оздоровительных мероприятий на октябрь.....	13
9.	Программа оздоровительных мероприятий на ноябрь.....	17
10.	Программа оздоровительных мероприятий на декабрь.....	21
11.	Программа оздоровительных мероприятий на январь.....	25
12.	Программа оздоровительных мероприятий на февраль.....	29
13.	Программа оздоровительных мероприятий на март.....	33
14.	Программа оздоровительных мероприятий на апрель.....	37
15.	Программа оздоровительных мероприятий на май.....	41
16.	Литература.....	46