

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«28» августа 2025 г..

УТВЕРЖДАЮ:
Е.В. Огнева
заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»
приказ № 77/1-од от «03» сентября 2025 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Адаптирована для детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР)

Направленность: физкультурно - оздоровительная
Возраст обучающихся: 4 -7 лет (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет)
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Кукшинова Ирина Альбертовна
Инструктор по физической культуре

Березники, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности «Здоровей-ка» для детей 4 – 7 лет разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Адресат программы: программа «Здоровей-ка» предназначена для детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Объем и срок освоения программы:
Срок реализации программы кружка – 3 года, по 7 месяцев в каждом учебном году в объеме 26 часов - 1 учебный год.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение 3 лет, с 1 октября по 30 апреля (аудиторные занятия) – каждый учебный год.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединяет преуспевающих индивидуальных, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 10 - 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Регулярность занятий: по 1 академическому часу 1 раз в неделю.

Аудиторная нагрузка составляет 26 академ. часов в год. За три учебных года аудиторная нагрузка составляет: 21 месяц - 78 часов.

Прологичность занятий исчисляется в академических часах – 1 час, который приравнивается к 20 минутам (средняя группа), 25 минутам (старшая группа), 30 минутам (подготовительная группа).

Недельная нагрузка на одну группу: 1 академический час.

Цель работы кружка:

-корректировать и компенсировать нарушения физического и психофизического развития, - мелкой и общей моторики

-укреплять здоровье детей

Задачи кружка:

-развивать у детей умение ощущать себя, свои мышцы, своё тело;

-управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища) отдельно и согласованно);

-развивать координацию движений;

-повышать двигательную активность детей;

-корректировать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность;

-корректировать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, ориентировку в пространстве);

-развивать сенсорные и моторные функции;

-осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, зрения, простудных заболеваний;

-развивать у детей навыки правильного дыхания, элементарного массажа.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» соответствует: — уровню дошкольного образования; — современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

Новизна настоящей программы заключается в объединении определенных позиций, взаимодействующих из этих программ, в интегрировании таких направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Занятия даются в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей.

Особенности работы по программе:

Для того чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, необходимо наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц спины, стоп и голени: ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, канат, обручи, мячи, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, специальные тренажеры – все это необходимые средства профилактики и коррекции. Используемое нестандартное физкультурное оборудование со стихотворным сопровождением к каждому пособию, направленное на физкультурно-оздоровительную работу с детьми, способствует:

- возникновению и длительному удержанию интереса к этим физкультурным играшкам;
 - удовлетворению потребности детей в движениях;
 - расширению физических возможностей детей;
 - развитию двигательного воображения детей;
 - укреплению здоровья детей;
 - привлечению семьи к работе ДОУ по оздоровлению детей.
- Привлекая к физкультурно-оздоровительной работе всю семью, тем самым я решаю одну из задач физического воспитания.

Главная направленность «Корректирующая гимнастика»

это коррекция физического и психического развития детей дошкольного возраста.

На занятиях с нормотипичными детьми используются следующие методы и приемы (таблица 1-4):

- объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.
- Принципы работы по программе:
1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
 2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
 3. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
 4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
 5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).
 6. Солюдение цикличности при выполнении физической нагрузки – физические упражнения чередуют с отдыхом.

Программа адаптирована для занятий с детьми ОВЗ (ТНР, ЗПР). Работа с данной категорией детей идет в общей группе с нормотипичными детьми. Однако, для детей с ОВЗ предусмотрены дополнительные условия и методы обучения:

- замена и использование специальных оборудования;
- использование специальных методов и приемов, таких как: выполнение упражнений совместно с педагогом, индивидуальный показ педагога – ребенку;
- подробное объяснение и повторное объяснение;
- использование речевых диалектных упражнений и многократным просверливанием и др. (таблица 4-9)

Актуальность.

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников. Нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток мозга. Поэтому и была создана план - программа коррекционной гимнастики для детей дошкольного возраста, предназначенная на предупреждение и исправление различных нарушений опорно-двигательного аппарата: асимметрия лопаток, сколиозы, сутулая спина.

Содержательный раздел:

Занятие кружка состоит из 3 частей:

1. Вводная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

- 1). Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега. Составляет 15-20% времени.
- 2). Основная часть (физические упражнения по оздоровительной гимнастике) по времени составляет 65-70%.

-корригирующих упражнений Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»

Также в основную часть включены:

- ходьба по «дорожкам здоровья» (для развития стоп);
- упражнения на фитболах Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»

-дыхательные упражнения «Веселая дыхательная гимнастика» Н.В.Нищева, -дальничковая гимнастика.

-психогимнастика по методике М.И.Чистяковой

-игровой самомассаж Е.В.Легли, А.В.Зайцева «Игровой массаж для дошколят»

3). Заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Включает в себя: игры малой подвижности; упражнения на релаксацию.

1 год обучения (средний дошкольный возраст 4-5 лет)			
Количество занятий в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год	Длительность занятий
1 занятие	4 часа	26 часов	20 минут
2 год обучения (старший дошкольный возраст 5 – 6 лет)			
Количество занятий в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год	Длительность занятий
1 занятие	4 часа	26 часов	25 минут
3 год обучения (старший дошкольный возраст 6 – 7 лет)			
Количество занятий в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год	Длительность занятий
1 занятие	4 часа	26 часов	30 минут
Итого за весь период обучения по программе			
Количество лет обучения	Количество месяцев	Количество часов	Количество часов
3 года	21 месяц	78 часов	

Планируемые результаты детей (средний дошкольный возраст 4-5 лет): к концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей дошкольного возраста формируется правильная осанка, дети умеют управлять своим телом, у них улучшается память, внимание, координация движений, ориентировка в пространстве.

Планируемые результаты детей (старший дошкольный возраст 5 – 6 лет) к концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей дошкольного возраста повышается жизненная устойчивость организма к внешним воздействиям, правильно развивается опорно-двигательный аппарат, улучшается работа органов дыхания, успешно развиваются двигательные и физические качества, укрепляется

психомоциональное здоровье детей. Дети могут использовать полученные знания оздоровительных упражнений в повседневной жизни.

Планируемые результаты детей (старший дошкольный возраст 6 – 7 лет)

к концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей дошкольного возраста повышается жизненная устойчивость организма к внешним воздействиям, правильно развивается опорно-двигательный аппарат, улучшается работа органов дыхания, успешно развиваются двигательные и физические качества, укрепляется психомоциональное здоровье детей. Дети могут использовать полученные знания оздоровительных упражнений в повседневной жизни.

Особенности работы по программе:

В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка необходимо использовать принцип индивидуализации. Необходимо системно определенного подбора упражнений и последовательности их применения. Занятия корригирующей гимнастикой должны проводиться регулярно, способствуя развитию и восстановлению функциональных возможностей организма. А так же длительное, упорное повторение упражнений способствует восстановлению нарушенных функций организма.

Необходимо обеспечить:

- нарастание физической нагрузки: в первые 7 – 10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается.
- разнообразие и новизну в подборе и применении физических упражнений: целесообразно через каждые 2 – 3 недели обновлять 20-30% упражнений.
- умеренность воздействия физических упражнений: продолжительность занятий 20-30 минут в сочетании с дозированной физической нагрузкой;
- цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями: чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;
- всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Основными средствами для профилактики нарушений осанки в моей работе являются: корригирующая гимнастика, психогимнастика, самомассаж, специальные физические упражнения на мячах, точечный массаж, элементы дыхательной гимнастики, релаксация.

Календарно – тематический план (средний дошкольный возраст 4-5 лет):

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Птички»	2
2	«Птицы»	2
3	«Прогулка в лес»	2
4	«В лесу»	2
5	«Поросята»	2
6	«Все сплотом занимаются»	2
7	«Зайчики»	2
8	«В гости к зверей»	2
9	«Солнышко»	2
10	«Весна»	2
11	«Дождик»	2
12	«Уси»	2
13	«Котят»	2
	Итого	26

Календарно – тематический план (старший дошкольный возраст 5-6 лет):

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Птички»	2
2	«Птицы»	2
3	«Пролетка в лесу»	2
4	«В лесу»	2
5	«Поросята»	2
6	«Все спортом занимаются»	2
7	«Зайчики»	2
8	«В гостях у зверей»	2
9	«Солнышко»	2
10	«Весна»	2
11	«Дождик»	2
12	«Гуси»	2
13	«Котята»	2
	Итого	26

Календарно – тематический план (старший дошкольный возраст 6-7 лет):

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Птички»	2
2	«Птицы»	2
3	«Пролетка в лесу»	2
4	«В лесу»	2
5	«Поросята»	2
6	«Все спортом занимаются»	2
7	«Зайчики»	2
8	«В гостях у зверей»	2
9	«Солнышко»	2
10	«Весна»	2
11	«Дождик»	2
12	«Гуси»	2
13	«Котята»	2
	Итого	26

Таблица 1.

Перспективное планирование 1 год обучения (средний дошкольный возраст 4-5 лет):			
Месяц	Тема	Содержание	
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист», Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по дорожке из пробок П/и «Пустое место» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две воронь» Психогимнастика «Улыбка» М/п игра «Дрозд»	неделя 1-2 неделя
	«Птицы»	Дыхательные упражнения «Птицы» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по дорожке со следами. П/и «Птички в гнездышки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офталмотренаж «Финин» Массаж лица «Бородей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Веснички»	3-4 неделя
Ноябрь	«Пролетка в лесу»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг) Двигательное упражнение «Чики-чики-чиалочки» ОВД: Ходьба по дорожке со следами П/и «Зайка серенький сидит» Массаж спины «Суп» Пальчиковая гимнастика «Капустка». Офталмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»	5-6 неделя
	«В лесу»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг) Двигательное упражнение на мяче Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД Ползание на четвереньках П/и «Зайчик белый умывается» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офталмотренаж «Метелица» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке»	7-8 неделя

Декабрь	«Поросята»	Релаксация «Солнышко» Хольба на носках, пятках, в приседе, бер враспылюю. Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОВД Хольба по канату боком приставным шагом П/И «Кому не хватит домника» Дыхательное упражнение «Подышим пыточками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тишина»	9-10 неделя
	«Все спортом занимаются»	Хольба на носках, пятках, бер. Игровое упражнение на мяче «Раз, два, три, четыре» ОВД Хольба по дорожке Прыжки из обруча в обруч П/И «Кому не хватит пары» Офтальмотренаж «Мууха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/п игра «Все спортом занимаются». Релаксация «Тишина у пруда»	11-12 неделя
Январь	«Зайчики»	Хольба в колонне по одному на носках, пятках, выполняю задание по сигналу «зайцы» (прыгают на двух ногах). Хольба с высоким подниманием колен. Лёгкий бер. Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БТМ) «Зайчик» ОВД. Ползание между предметами Прыжки из обруча в обруч П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайчины ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Зайчик»	13-14 неделя
Февраль	«В гостях у зверей»	Хольба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» Игровые упражнения с элементами корриптующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Прокатывание мяча в прямом направлении Прыжки на мяче, продвигаясь вперед П/И «Зайцы и лиса» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офтальмотренаж «Филин» М/п игра «Три медведя»	15-16 неделя

	«Солнышко»	Релаксация «Тишина у пруда» Хольба в колонне по одному на носках, пятках. Хольба с высоким подниманием колен. Лёгкий бер. Игровое упражнение на мяче «Солнышко» Хольба по дорожке из пластмассовых пробок. Прыжки на мяче между предметами П/И «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика «Польшим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Умывалочка». Самомассаж: «Солнышко». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Холодно-жарко» Релаксация «Сосулька»	17-18 неделя
Март	«Весна»	Хольба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бер. Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД Хольба по канату боком, приставным шагом Прыжки на мячах между предметами П/И «Совушка» Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/п игра «Дерево и птицы» Релаксация «Солнышко»	19-20 неделя
Апрель	«Гуси»	Хольба в колонне по одному на носках, пятках. Хольба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большие» Лёгкий бер. Игровое упражнение на мяче «Содатки стойкий» ОВД: Хольба по гимнастической скамейке Ползание в прямом направлении П/И «Солнышко и дождик» Офтальмотренаж «Метелик» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3. Заключительная часть. М/п игра «Тишина». Релаксация «Тишина»	21-22 неделя
	«Гуси»	Хольба и бер с заданиями Игровые упражнения с элементами корриптующей гимнастики «Угата» Игровое упражнение на мяче «Едет гусь на палочке» ОВД: Хольба по дорожке со следами из поролона. Прыжки на мяче между предметами П/И «Найди себе домик» Дыхательное упражнение «Гуси шипят»	23-24 неделя

		Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офальмотренаж «Филин» 3. Заслуженная часть. М/п игра «Все спортом занимаются». Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Релаксация «Тишина у пруда»	
	«Котята»	Хольба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бер врасылную. Игровое упражнение на мяче «Тик-так» ОВД: Хольба по канату боком Прокатывание мяча между предметами П/И «Кошечки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Колоска» Массаж спины «Суп» Офальмотренаж «Котята жмурят глазки» Игра м/п «По ровненькой дорожке» Релаксация «Все умеют играть»	25-26 неделя

Таблица 2.

**Перспективное планирование, 2 год обучения
(старший дошкольный возраст 5-6 лет):**

Месяц	Тема	Содержание	неделя
Октябрь	«Птички»	Хольба в колонне по одному, бер врасылную, хольба с высоким подниманием колен «Аист», ОРУ «Птички» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД: Хольба по канату боком Прыжки на мяче в прямом направлении П/И «Кому не хватит домика» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две воронья» Психогимнастика «Улыбка» М/п игра «Дрозд»	1-2 неделя
	«Птицы»	Двигательные упражнения «Птицы» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОРУ «Птицы» ОВД: Хольба по канату боком с мячом Прыжки на мяче между предметами П/И «Птички в гнездышки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офальмотренаж «Филин» Массаж лица «Воробей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Реснички»	3-4 неделя
Ноябрь	«Протулка в лес»	Хольба в колонне по одному Хольба на носках, руки на поясе. Хольба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки»(мелкий и широкий шаг) Д/тский бер.	5-6 неделя

	«В лесу»	Хольба в колонне по одному Хольба на носках, руки на поясе. Хольба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки»(мелкий и широкий шаг) Д/тский бер. ОРУ «В лесу» Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД: Хольба по канату боком Ползание на четвереньках П/И «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офальмотренаж «Метельки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»	7-8 неделя
Декабрь	«Поросята»	Хольба на носках, пятках, в приседе, бер врасылную. Пальчиковая гимнастика «Постучи копытцами» ОРУ «Поросята» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОВД: Хольба по канату боком приставными шагом с мячом Прокатывание мяча между предметами П/И «Кому не хватит домика» Дыхательное упражнение «Полышик пятачками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек», Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офальмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тишина»	9-10 неделя
	«Все спортом занимаются»	Хольба на носках, пятках, бер. ОРУ «Все спортом занимаются» Игровое упражнение на мяче «Раз, два, три, четыре» ОВД: Хольба на носках между предметами Прыжки на мяче между предметами П/И «Раз, два, три-дотони!» Офальмотренаж «Муух». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»	11-12 неделя

		М/п игра «Все спортом занимаются». Релаксация «Тишина у пруда»	
Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «Зайцы!»(прыгают на двух ногах).Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ «Зайчики» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (ВТМ)«Зайчик» ОВД: Ползание между предметами Прыжки на батуте П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайчики ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Сосулька»	13-14 недели
Февраль	«В гостях у зверей»	Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» ОРУ «В гостях у зверей» Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча в прямом направлении П/И «Зайцы и лиса» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офтальмотренаж «Фиглино» М/п игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»	15-16 недели
	«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ «Солнышко» Игровое упражнение на мяче «Солнышко» Ходьба по ребристой дорожке Ползание между предметами с мешочком на спине П/И «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика «Полным свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Улывалочка». Самомассаж: «Солнышко». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Холодно-жарко» Релаксация «Сосулька»	17-18 недели
Март	«Весна»	Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег.	19-20 недели

		ОРУ «Весна» Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД: Ходьба по канату боком, приставным шагом Прыжки на мячах между предметами П/И «Совушка» Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/п игра «Дерева и птица» Релаксация «Солнышко»	
	«Дождик»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках.Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большие» Лёгкий бег. ОРУ «Дождик» Игровое упражнение на мяче «Солдатик стойкий» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Ползание в прямом направлении, подгибая мяч перед собой П/И «Солнышко и дождик» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3.Заклочительная часть. М/п игра «Тишина». Релаксация «Тишина»	21-22 недели
Апрель	«Гусь»	Ходьба и бег с заданиями ОРУ «Гусь» Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Утка» Игровое упражнение на мяче «Едет гусь на палочке» ОВД: Ходьба по балансировочной дорожке Прыжки на мяче между предметами П/И «Найди себе домик» Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офтальмотренаж «Фиглино» 3.Заклочительная часть. М/п игра «Все спортом занимаются». Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Релаксация «Тишина у пруда»	23-24 недели
	«Котята»	Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспыдную. ОРУ «Котята» Игровое упражнение на мяче «Тик-так» ОВД: Ходьба по канату боком Прыжки на батуте П/И «Кошечки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Кошка» Массаж спины «Суп» Офтальмотренаж «Котята жмурит глазки» Игра м/п «По ровненькой дорожке»	25-26 недели

Релаксация «Все умеют играть»

**Перспективное планирование 3-ий год обучения
(старший дошкольный возраст 6-7 лет):**

Таблица 3

Месяц	Тема	Содержание	неделя
Октябрь	«Птички»	Хольба в колонне по одному, бег врассыпную, ОРУ Комплекс №1 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» Хольба по дорожке из пробок Ползание по прямой с мешочком на спине Прыжки на батуте П/И «Лягушки и цапля» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две вороны» Психогимнастика «Улыбка» М/п игра «Дрозд»	1-2 неделя
	«Птица»	Дыхательные упражнения «Птица» ОРУ Комплекс №2 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» Овд: Хольба по по канату боком с мячом в руках, вытянутых вверх Прокатывание мяча между кеглями Прыжки на батуте П/И «Птенчики и коршун» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офталмотренаж «Филин» Массаж лица «Ворогей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Реснички»	3-4 неделя
Ноябрь	«Прогулка в лес»	Хольба в колонне по одному Хольба на носках, руки на поясе. Хольба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки»(мелкий и широкий шаг). Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №3 Игровое упражнение «Чики-чики-чикапочки» Овд: Хольба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки на батуте П/И «Мишка бурый» Массаж спины «Суп» Пальчиковая гимнастика «Капустя» Офталмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко» Хольба в колонне по одному Хольба на носках,	5-6 неделя

Декабрь	«Поросят»	Хольба на носках, пятках ,в приседе ,бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика «Постучи копытцами» ОРУ Комплекс №5 Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОРУ: Хольба по канату Прыжки из обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами П/И «Шлепанки» Дыхательное упражнение «Подышим паточками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек». Психогимнастика «Выражение удивленья» Офталмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тишина»	9-10 неделя
	«Все спортом занимаются»	Хольба на носках, пятках, бег. ОРУ Комплекс №6 Игровое упражнение на мяче «Раз два три, четыре» Овд: Хольба по дорожке-бапансир Ползание между предметами Прыжки на батуте П/И «Догонялки» Офталмотренаж «Мууха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/п игра «Все спортом занимаются». Релаксация «Тишина у пруда»	11-12 неделя
Январь	«Зайчики»	Хольба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы» (прыгают на двух ногах). Хольба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №7 Игровое упражнение на большом гимнастическом	13-14 неделя

		<p>мяче (БГМ) «Зайчик»</p> <p>ОВД: Ходьба, перешагивая кубики</p> <p>Прыжки между кубиками</p> <p>Бросание мяча о пол и ловля его</p> <p>П/И «Зайцы и волки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Охотники»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайкина ушка»</p> <p>Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»</p> <p>Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».</p> <p>Релаксация «Зайчик»</p>	
Февраль	«В гостях у зверей»	<p>Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу»</p> <p>ОРУ Комплекс №8</p> <p>Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Крокодил»</p> <p>ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p>Перекидывание мячей друг другу, стоя в шеренгах</p> <p>Прыжки на батуте</p> <p>П/И «Бездомный заяц»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Крокодил»</p> <p>Массаж биологически активных зон «Неболейка»</p> <p>Офтальмотренаж «Филин»</p> <p>М/п игра «Три медведя»</p> <p>Релаксация «Тишина у пруда»</p>	15-16 неделя
	«Солнышко»	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, пятках.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег.</p> <p>ОРУ Комплекс №9</p> <p>Игровое упражнение на мяче «Солнышко»</p> <p>ОВД: Ходьба по канату боком</p> <p>Погонание на ладонях и ступнях между кеглями</p> <p>Прыжки на батуте</p> <p>П/И «Пень, елка, стоп»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Умывалочка».</p> <p>Самомассаж: «Солнышко».</p> <p>Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».</p> <p>М/п игра «Холодно-жарко»</p> <p>Релаксация «Собушка»</p>	17-18 неделя
Март	«Весна»	<p>Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег.</p> <p>ОРУ Комплекс №10</p> <p>Игровое упражнение на мяче «Улитка»</p> <p>ОВД: Ходьба по канату</p> <p>Погонание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</p> <p>Прыжки на батуте</p> <p>П/И «Мы веселые ребята»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик»</p>	19-20 неделя

		<p>Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»</p> <p>Самомассаж: «Солнышко»</p> <p>М/п игра «Дерева и птицы»</p> <p>Релаксация «Солнышко»</p>	
	«Дождик»	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки-большие» Лёгкий бег.</p> <p>ОРУ Комплекс №11</p> <p>Игровое упражнение на мяче «Солдатик стойкий»</p> <p>ОВД: Ходьба по канату боком</p> <p>Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Прогонание в обруч</p> <p>П/И «Ручейки и озера»</p> <p>Офтальмотренаж «Метельки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>Массаж биологически активных зон «Неболейка»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>М/п игра «Тишина».</p> <p>Релаксация «Тишина»</p>	21-22 неделя
Апрель	«Гуси»	<p>Ходьба и бег с задними ОРУ Комплекс №12</p> <p>Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Утята»</p> <p>Игровое упражнение на мяче «Едет гусь на палочке»</p> <p>ОВД: Ходьба по канату боком</p> <p>Погонание на четвереньках, подгалкивая мяч</p> <p>Прыжки на батуте</p> <p>П/И «Перелет птиц»</p> <p>Дыхательное упражнение «Гуси шипят»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гусь»</p> <p>Офтальмотренаж «Филин»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>М/п игра «Все спортом занимаются».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Крокодил»</p> <p>Релаксация «Тишина у пруда»</p>	23-24 неделя
	«Котята»	<p>Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную.</p> <p>ОРУ комплекс №13</p> <p>Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)</p> <p>«Тик-так» (см. Комплекс №1)</p> <p>ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Прыжки в прямом направлении с мешочком закатываем между ног</p> <p>Погонание между предметами</p> <p>П/И «Кот и мыши»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Колпачка»</p> <p>Массаж спины «Суп»</p> <p>Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки»</p> <p>Игра м/п «По ровненькой дорожке» / сидя на мяче хопе/</p>	25-26 неделя

**Перспективное планирование 1-ый год обучения
(средний дошкольный возраст 4-5 лет):
Для детей с ТНР**

Месяц	Тема	Содержание	неделя	Дополнительные условия для детей с ОВЗ (методы, приемы)
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, без врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист». Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по дорожке из пробок П/и «Пустое место» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две вороньки» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Дрозд»	1-2 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Птица»	Дыхательные упражнения «Птицы» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по дорожке со следами. П/и «Птички в гнездышки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офитальмотренинг «Филин» Массаж лица «Воробой» М/п игра «Лепелет, не лепелет» Релаксация «Реснички»	3-4 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Ноябрь	«Прогулка в лес»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки!»(легкий и широкий шаг). Легкий бег. Игровое упражнение «Чики-чки-чикапочки» ОВД: Ходьба по дорожке со следами П/и «Зайка серенький сидит» Массаж ступы «Суп»	5-6 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

	«В лесу»	Пальчиковая гимнастика «Капустка». Офитальмотренинг (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятались зайчики» Релаксация «Солнышко»	7-8 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Поросята»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки!»(легкий и широкий шаг). Легкий бег. Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД Ползание на четвереньках П/и «Зайчик белый умывается» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офитальмотренинг «Мелёнки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»	9-10 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Все спортом занимаются»	Ходьба на носках, пятках, бег, приседе, бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика «Постучи колбасками» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОВД Ходьба по канату боком приставным шагом П/и «Кому не хватил домик» Дыхательное упражнение «Подышим пюльчками» Массаж ступы «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней». Психогимнастика «Выражение удивительная» Офитальмотренинг «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тигр»	11-12 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

		«Солнечные лучики» Млн игра «Все спортом занимаемся» Релаксация «Тишина у пруда»		показрам» Проговаривание слов через действия
Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняюют задания по стеллаю «зайцы»(прыгают на двух ногах). Ходьба с высоким подниманием колен .Лёгкий бег. Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Зайчик» ОВД: Ползание между предметами Прыжки из обруча в обруч П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайкина ушка» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офитальоптренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик» Релаксация «Зайчик»	13-14 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Февраль	«В зоопарке зверей»	Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» Игровые упражнения с элементами «Крокодил» ОВД: Прокатывание мяча в прямом направлении Прыжки на мяче, продвигаясь вперед П/И «Зайцы и лиса» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офитальоптренаж «Фитин» Млн игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»	15-16 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. Игровое упражнение на мяче «Солнышко» Ходьба по дорожке из	17-18 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

Март	«Весна»	Ходьба на носках, приспавляя шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД Ходьба по канату бокм, приспавляя шагом Прыжки на мячах между предметами П/И «Совушка» Дыхательная гимнастика «Дух на орванчик» Офитальоптренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» Млн игра «Дерева и птицы» Релаксация «Солнышко»	19-20 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Дождик»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большие» Лёгкий бег. Игровое упражнение на мяче «Солдатик стоеккий» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Ползание в прямом направлении П/И «Солнышко и дождик» Офитальоптренаж «Мемблик» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3.Заклочительная часть. Млн игра «Тишина» Релаксация «Тишина»	21-22 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

Апрель	«Гуси»	Ходьба и бег с заданиями с элементами корригирующей гимнастики «Улитка» Игровое упражнение на мяче «Бег с зум на пальчике» ОВД: Ходьба по дорожке со следами из поролона. Прыжки на мяче между предметами П/И «Найди себе домик» Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Пальчиковая гимнастика «Гусь» Оформляемтеннаж «Филин» 3. Заслужительная часть. М/п игра «Все спортом занимаемся». Пальчиковая гимнастика «Курочки» Релаксация «Тучина у пруда»	23-24 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Котята»	Ходьба друг за другом на носках, с высокими подниманием колен, Бег враспынную. Игровое упражнение на мяче «Тик-так» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча между предметами П/И «Котечки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Котика» Массаж спинны «Суп» Оформляемтеннаж «Котята жмурят глазки» Игра м/п «То ровенькой дорожке» Релаксация «Все умеют играть»	25-26 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

**Перспективное планирование 2-ой год обучения
(старший дошкольный возраст 5-6 лет):
Для детей с ТНР**

Таблица 5

Месяц	Тема	Содержание	неделя	Дополнительные условия для детей с ОВЗ
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, ходьба с высокими подниманием колен «Аист».	1-2 неделя	(методы, приемы) «Повторяй за мной». Для выполнения

	«Птицы»	Дыхательные упражнения Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД: Ходьба по канату боком Прыжки на мяче в прямом направлении П/И «Кому не хватил домик» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две вороньки» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Дрозд»	3-4 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Ноябрь	«Прозулка в лес»	Дыхательные упражнения Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Маленькие ножки» ОВД: Ходьба по канату боком с мячом Прыжки на мяче между предметами П/И «Птички в звездочки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Оформляемтеннаж «Филин» Массаж лица «Воробей» М/п игра «Ленаем, не ленаем» Релаксация «Реснички»	5-6 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

		М/п игра « Где спрятались зайчики» Релаксация «Солнышко»		
«В лесу»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высокими подниманием колен, «Маленькие ножки - большие шаги». Легкий бег. ОРУ «В лесу» Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД Ходьба по канату боком Полозание на четвереньках П/И «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Орфальномпренаж «Мелкий» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»	7-8 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.	
«Поросята»	Ходьба на носках, пятках, в приседе, бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика «Постучи копытцами» ОРУ «Поросята» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОВД Ходьба по канату боком припеваемым шагом с мячом Прокатывание мяча между предметами П/И «Кому не хватил домлика» Дыхательное упражнение «Подышим пиночками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Орфальномпренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно-жарко». Релаксация «Тишина»	9-10 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.	
«Все спортом занимаемся»	Ходьба на носках, пятках, бег. ОРУ «Все спортом занимаемся» Игровое упражнение на мяче «Раз, два, три, четыре» ОВД Ходьба на носках между	11-12 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.	

		предметами Пряжки на мяче между предметами П/И «Раз, два, три-догони!» Орфальномпренаж «Муха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/п игра «Все спортом занимаемся». Релаксация «Тишина у пруда»		
Январь	«Зайчики» Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняю задание по сигналу «зайцы» (прывагом на двух ногах). Ходьба с высокими подниманием колен. Легкий бег. ОРУ «Зайчики» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БТМ) «Зайчик» ОВД: Полозание между предметами Пряжки на балуте П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайцыны ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Орфальномпренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик» Релаксация «Зайчики»	13-14 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.	
Февраль	«В гостях у зверей» Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» ОРУ «В гостях у зверей» Игровое упражнение с элементами коррирующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча в прямом направлении П/И «Зайцы и лиса» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Орфальномпренаж «Фигли» М/п игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»	15-16 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.	

	«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высокими подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ «Солнышко» Игровое упражнение на мяче «Солнышко» Ходьба по ребристой дорожке Ползание между предметами с мешочком на спине П/И «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Улыбочка». Самомассаж: «Солнышко». Офитальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/П игра «Холодно-жарко» Релаксация «Соручика»	17-18 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Март	«Весна»	Ходьба на носках, приспавным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. ОРУ «Весна» Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД Ходьба по канату боком, приспавным шагом Пряжки на мячах между предметами П/И «Соручика» Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик» Офитальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/П игра «Дерева и птицы» Релаксация «Солнышко»	19-20 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Дождик»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высокими подниманием колен, «маленькие ножки-большие» Лёгкий бег. ОРУ «Дождик» Игровое упражнение на мяче «Солдаты стоеккой» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Ползание в прямом	21-22 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

	«Гуси»	направлении, подтягивая мяч перед собой П/И «Солнышко и дождик» Офитальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3. Закрепительная часть. М/П игра «Тучина». Релаксация «Тучина»	23-24 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Апрель	«Гуси»	Ходьба и бег с заданиями ОРУ «Гуси» Игровое упражнение с элементами корригирующей гимнастики «Улитка» Игровое упражнение на мяче «Бегут гуси на палочке» ОВД: Ходьба по балансировочной дорожке Пряжки на мяче между предметами П/И «Найди себе домики» Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офитальмотренаж «Филлин» 3. Закрепительная часть. М/П игра «Все спортом занимаемся». Пальчиковая гимнастика «Курочки» Релаксация «Тучина у пруда»	25-26 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Давай прыгнем как зайка» Продерживая ребенка за ручку, выполнять прыжки.
	«Копыта»	Ходьба друг за другом на носках с высокими подниманием колен. Бег врассыльную. ОРУ «Копыта» Игровое упражнение на мяче «Тук-так» ОВД: Ходьба по канату боком Пряжки на балуне П/И «Копычки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Копыта» Массаж ступни «Суп» Офитальмотренаж «Копыта эскуриун глазами» Игра м/п «По ровненькой дорожке» Релаксация «Все умеют переплывать»		«Давайте поиграем» Проговаривание слов через действия

Таблица 6

**Перспективное планирование 3-ий год обучения
(старший дошкольный возраст 6-7 лет)
для детей с ТНР**

Месяц	Тема	Содержание	неделя	Дополнительные условия для детей с ОВЗ (методы, приемы)
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист». ОРУ Комплекс №1 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» Ходьба по дорожке из пробок Ползание по прямой с мешочком на спине Прыжки на батуле Пти «Лягушки и цапля» Дыхательная гимнастика «Клоуны дышат» Пальчиковая гимнастика «Две воронь» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Дрозд»	1-2 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Птицы»	Дыхательные упражнения «Птицы» ОРУ Комплекс №2 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД: Ходьба по по канату боком с мячом в руках, вынужденных вверх Прокатывание мяча между кеглями Прыжки на батуле П/И «Птенчики и коридор» Дыхательное упражнение «Клоуны дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офрмильно-релакс «Флаги» Массаж лица «Воробы» М/п игра «Летаем, не летаем» Релаксация «Реснички»	3-4 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Давать прыгнем как зайка» Продерживая ребенка за руки, выполнить прыжки. «Давайте поиграем» Проговаривание слов через действия

Ноябрь	«Прогулка в лес»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг). Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №3 Игровое упражнение «Цыпки-чикапопки» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки на батуле П/И «Мишка бурый» Массаж стпы «Суп» Пальчиковая гимнастика «Карлсон». Офрмильно-релакс (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»	5-6 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«В лесу»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг). Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №4 Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки на батуле П/И «Мишка бурый» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» «Сдуем снег с одежды» Офрмильно-релакс «Метельки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»	7-8 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Декабрь	«Поросята»	Ходьба на носках, пятках, в прыжке, бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика «Послуши копытцами» ОРУ Комплекс №5 Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке»	9-10 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

		ОРУ: Ходьба по канату Пряжки на обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами П/И «Шлепанки» Дыхательное упражнение «Подышим мячочками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офитальмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/н игра «Холодно-жарко». Релаксация «Тишина»		
	«Все спортом занимаются»	Ходьба на носках, пятках без ОРУ Комплекс №6 Игровое упражнение на мяче «Раз два три, четыре» ОВД: Ходьба по дорожке- балансир Ползание между предметами Пряжки на балуте П/И «До-заялки» Офитальмотренаж «Муха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/н игра «Все спортом занимаются». Релаксация «Тишина у пруда»	11-12 неделя	«Повторяй за мною». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выноянном задняя по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах). Ходьба с высокими поднятием колен .Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №7 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БТМ) «Зайчик» ОВД: Ходьба ,перешагивая кубики Пряжки между кубиками Бросание мяча о пол и ловля его П/И «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайчики ушки» Массаж биологически активных точек «Вышег зайчик позуить»	13-14 неделя	«Повторяй за мною». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
				«Давайте поиграем» Проговаривание слов через действия

		Офитальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Зайчик»			
	Февраль	«В гостях у зверей»	Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу» ОРУ Комплекс №8 Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Ходьба по канату боком приспавным шагом Перекидывание мячей друг другу, стоя в шеренгах Пряжки на балуте П/И «Бездомный заяц» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офитальмотренаж «Филин» М/н игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»	15-16 неделя	«Повторяй за мною». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
		«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким поднятием колен. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №9 Игровое упражнение на мяче «Солнышко» ОВД: Ходьба по канату боком Ползание на ладонях и ступнях между кеглями Пряжки на балуте П/И «Пень, елка, снежок» Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Умылочка». Самомассаж: «Солнышко». Офитальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/н игра «Холодно-жарко» Релаксация «Сосудька»	17-18 неделя	«Повторяй за мною». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	Март	«Весна»	Ходьба на носках, приспавным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №10 Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД: Ходьба по канату	19-20 неделя	«Повторяй за мною». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

		<p>Полезные по гимнастической скамейке с мешочком на спине</p> <p>Прыжки на батуте</p> <p>П/И «Мы веселые ребята»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дрем на обдувачках»</p> <p>Офитальмонренаж (гимнастика для глаз)</p> <p>«Солнечный зайчик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»</p> <p>Самомассаж: «Солнышко»</p> <p>М/П игра «Дерево и птицы»</p> <p>Релаксация «Солнышко»</p>		«Давайте поиграем» Проговаривание слов через действия
	«Дождик»	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большие»</p> <p>Легкий бег.</p> <p>ОРУ Комплекс №11</p> <p>Игровое упражнение на мяче «С олимпиадой»</p> <p>ОВД: Ходьба по канату боком</p> <p>Прокалывание мяча между предметами</p> <p>Пролозание в обруч</p> <p>П/И «Ручейки и озера»</p> <p>Офитальмонренаж «Мелёнки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>Массаж биологически активных зон «Небольшая»</p> <p>3.Заклочительная часть.</p> <p>М/п игра «Тиганна».</p> <p>Релаксация «Тиганна»</p>	21-22 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнений на мяче сесть напротив ребенка.
Апрель	«Гуси»	<p>Ходьба и бег с заданиями</p> <p>ОРУ Комплекс №12</p> <p>Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Улитка»</p> <p>Игровое упражнение на мяче «Едем зух на палочке»</p> <p>ОВД: Ходьба по канату боком</p> <p>Полезные на четвереньках, подталкивая мяч</p> <p>Прыжки на батуте</p> <p>П/И «Перелет птицы»</p> <p>Дыхательное упражнение «Гуси шипят»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гусь»</p> <p>Офитальмонренаж «Фитин»</p> <p>3.Заклочительная часть.</p> <p>М/п игра «Все спортом»</p>	23-24 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнений на мяче сесть напротив ребенка.

		<p>занимаются».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Крокодил»</p> <p>Релаксация «Тиганна у пруда»</p> <p>Ходьба друг за другом на носках с высоким подниманием колен. Бег враспылку.</p> <p>ОРУ комплекс №13</p> <p>Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)</p> <p>«Тук-тук» (см. Комплекс №1)</p> <p>ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Прыжки в прыжок направленни с мешочком засащайм между ног</p> <p>Полезные между предметами</p> <p>П/И «Кот и мыши»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Кашка»</p> <p>Массаж стпы «Суп»</p> <p>Офитальмонренаж «Копыта жемурт глазки»</p> <p>Игра м/п «По ровненькой дорожке» / сид на мяче хопе/</p> <p>Релаксация «Все умелот царств»</p>	25-26 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнений на мяче сесть напротив ребенка.
--	--	--	--------------	---

Таблица 7

**Перспективное планирование 1-ий год обучения (средний дошкольный возраст 4-5 лет):
Для детей с ЗПР**

Месяц	Тема	Содержание	неделя	Дополнительные условия для детей с ОВЗ (методы, приемы)
Октябрь	«Птички»	<p>Ходьба в колонне по одному, бег враспылку, ходьба с высоким подниманием колен «Аист».</p> <p>Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка»</p> <p>ОВД Ходьба по дорожке из пробок</p> <p>П/И «Густое место»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Киповики дышат»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Две вороны»</p> <p>Психогимнастика «Улыбка»</p>	1-2 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнений на мяче сесть напротив ребенка. «Давит содадам вместе».

Выполнить упражнения на мяче вместе с ребенком.
«Повторяй за мной». В игре

		М/П игра «Дрозд»		«Дрозд» вместе с ребенком.
	«Птицы»	Выкатывальные упражнения «Птицы» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД Ходьба по дорожке со следом. П/И «Птички в гнездышки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат!» Пальчиковая гимнастика Орфальномотренаж «Филин» Массажа лица «Воробей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Реснички»	3-4 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Ноябрь	«Прогулка в лес»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки»(мелкий и широкий шаг). Лёгкий бег. Игровое упражнение «Чик-чик-чикалочки» ОВД: Ходьба по дорожке со следом П/И «Зайка серенький сидит» Массажа ступни «Суп» Пальчиковая гимнастика Орфальномотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»	5-6 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«В лесу»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки»(мелкий и широкий шаг). Лёгкий бег. Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» ОВД Ползание на четвереньках П/И «Зайчик белый умывается» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Орфальномотренаж «Метельки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко».	7-8 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Ползи за мной» повторение за педагогом упражнения.

		М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»		«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Поросята»	Ходьба на носках, пятках, в приседе, бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика «Постучи копытцами» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОВД Ходьба по камулу боксом приставными шагами П/И «Кому не хватил домикка» Дыхательное упражнение «Годышам пятачками» Массажа ступни «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Орфальномотренаж «Поросята жмурят глазки» М/п игра «Холодно- жарко». Релаксация «Тигрина»	9-10 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Все спортом занимаемся»	Ходьба на носках, пятках, бег. Игровое упражнение на мяче «Раз, два, три, четыре» ОВД Ходьба по дорожке Пряжки из обруча в обруч П/И «Кому не хватил пары» Орфальномотренаж «Муха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/п игра «Все спортом занимаемся». Релаксация «Тигрина у пруда»	11-12 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Дети прыгнем как зайка» Придерживая ребенка за руки, выполнять прыжки.
Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняюи задания по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах). Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег. Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (ВМ) «Зайчик» ОВД: Ползание между предметами Пряжки из обруча в обруч П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайкина ушка» Массажа биологически активных точек «Вышел зайчик	13-14 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Ползи за мной» Выполнить упражнение вместе с ребенком.

		<p>позулить»</p> <p>Офигальномпренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».</p> <p>Релаксация «Зайчик»</p>		
Февраль	«В гости у зверей»	<p>Ходьба с выполнением заданий «В гости к крокодилу»</p> <p>Неровые упражнения с элементами «Крокодила»</p> <p>ОВД: Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>Пряжки на мяче, проделываясь вперед</p> <p>П/И «Зайцы и лиса»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Крокодил»</p> <p>Массаж биологически активных зон «Неболейка»</p> <p>Офигальномпренаж «Филин»</p> <p>М/п игра «Три медведя»</p> <p>Релаксация «Тигина у пруда»</p>	15-16 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Прягем вместе». Прიდерживать ребенка во время прыжков на мяче.
	«Солнышко»	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Легкий бег.</p> <p>Неровое упражнение на мяче «Солнышко»</p> <p>Ходьба по дорожке из пшеничных пробоб.</p> <p>Пряжки на мяче между предметами</p> <p>П/И «Солнышко и дождик»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Улылочка».</p> <p>Самомассаж: «Солнышко».</p> <p>Офигальномпренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».</p> <p>М/п игра «Холодно-жарко»</p> <p>Релаксация «Сосутыка»</p>	17-18 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Прягем вместе». Прიდерживать ребенка во время прыжков на мяче.
Март	«Весна»	<p>Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Легкий бег.</p> <p>Неровое упражнение на мяче «Улитка»</p> <p>ОВД Ходьба по канату боком, приставным шагом</p> <p>Пряжки на мячах между предметами</p> <p>П/И «Совушка»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	19-20 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

		<p>«Дуем на одуванчик»</p> <p>Офигальномпренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»</p> <p>Самомассаж: «Солнышко»</p> <p>М/П игра «Дерево и птицы»</p> <p>Релаксация «Солнышко»</p>		
	«Дождик»	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки – большие»</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Неровое упражнение на мяче «Солдатик стойкий»</p> <p>ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Ползание в прямом направлении</p> <p>П/И «Солнышко и дождик»</p> <p>Офигальномпренаж «Метельки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>Массаж биологически активных зон «Неболейка»</p> <p>3. Зажимчателная часть. М/п игра «Тигина».</p> <p>Релаксация «Тигина»</p>	21-22 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Прягем вместе». Прайдти по низкой дорожке». Замечить ходьбу по скамейке ходьбой по доске.
Апрель	«Гуси»	<p>Ходьба и бег с заданиями</p> <p>Неровые упражнения с элементами «Крокодила»</p> <p>гимнастики «Улына»</p> <p>Неровое упражнение на мяче «Едем гуля на палочке»</p> <p>ОВД: Ходьба по дорожке со следами из поролона.</p> <p>Пряжки на мяче между предметами</p> <p>П/И «Нади себе домик»</p> <p>Дыхательное упражнение «Гуси шипят»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гусь»</p> <p>Офигальномпренаж «Филин»</p> <p>3. Зажимчателная часть. М/п игра «Все спортом занимаемся».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Крокодил»</p> <p>Релаксация «Тигина у пруда»</p>	23-24 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«Копыта»	<p>Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную.</p> <p>Неровое упражнение на мяче</p>	25-26 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче

	«Тик-так» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча между предметами П/И «Котечки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Котика» Массаж ступы «Суп» Офитальмопренаж жмурят глазки» Игра м/п «По ровненькой дорожке» Релаксация «Все умом негра!»	мяче сесть напротив ребенка.	«Пролози, как собачка». Дать роль ведущего в игре.
--	---	---------------------------------	--

Таблица 8
Перспективное планирование, 2-ой год обучения
(старший дошкольный возраст 5-6 лет)

Месяц	Тема	Содержание	неделя	Дополнительные условия для детей с ОВЗ (методы, приемы)
Октябрь	«Птички»	Ходьба в колонне по одному, без вращиванию, ходьба с высокими подниманием колен «Аист». ОРУ «Птички» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД: Ходьба по канату боком Пряжки на мяче в прямом направлении П/И «Кому не хватиш домика» Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Две воронья» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Прозд»	1-2 неделя	«Повторяй за мной». Встать впереди ребенка.
	«Птицы»	Дыхательные упражнения «Птицы» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОРУ «Птицы» ОВД: Ходьба по канату боком с мячом Пряжки на мяче между предметами П/И «Птички в гнездышки!» Дыхательное упражнение «Клювики дышат»	3-4 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения сесть напротив ребенка.
				«Пряжем вместе». Придерживать

		Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офитальмопренаж «Фили» Массаж лица «Воробей» М/п игра «Летает, не летает» Релаксация «Реснички»		ребенка во время пряжков на мяче.
Ноябрь	«Прозулка в лес»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высокими подниманием колен. «Маленькие ножки - большие шага». Лёгкий бег. ОРУ «Прозулка в лес» Игровое упражнение «Чики-чики-чикалочки» ОВД: Ходьба по дорожке со следами Прокатывание мяча в прямом направлении П/И «Миника бурей» Массаж ступы «Суп» Пальчиковая гимнастика «Капустка». Офитальмопренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/п игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»	5-6 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
	«В лесу»	Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высокими подниманием колен. «Маленькие ножки - большие шага». Лёгкий бег. ОРУ «В лесу» Игровое упражнение на мяче «Сидит белка» Ползание на четвереньках П/И «Зайца и волк» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офитальмопренаж «Мелёнки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/п игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Салышко»	7-8 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения сесть напротив ребенка.
Декабрь	«Поросята»	Ходьба на носках, пятках, в прыжке. бег вращиванию. Пальчиковая гимнастика «	9-10 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения

	<p>Послуши ковыльцаны» ОРУ «Поросята» Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОБД Ходьба по канату боком приставным шагом с мячом Прокатывание мяча между предметами П/И «Кому не хватит домлика» Дыхательное упражнение «Подышим мяпочками» Массаж ступи «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек» Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офитальмонренаж «Поросята жмурят глазки» М/И игра «Холодно-жарко». Релаксация «Тишина»</p>		<p>уражнений на мяче сесть напротив ребенка. «Дави сиделом вместе». Во время ходьбы по канату встать у него за спиной придерживать.</p>
«Все спортом занимаемся»	<p>Ходьба на носках, пятках, без ОРУ «Все спортом занимаемся» Игровое упражнение на мяче «Раз два, три, четыре» ОБД Ходьба на носках между предметами Пряжки на мяче между предметами П/И «Раз два, три-догонит» Офитальмонренаж «Муха». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/И игра «Все спортом занимаемся». Релаксация «Тишина у пруда»</p>	11-12 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Прягаем вместе». Придерживать ребенка во время прыжков на мяче.</p>
Январь	<p>«Зайчики» Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняюи задания по сигналу «зайцы» (прыгают на двух ногах). Ходьба с высокими подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ «Зайчики» Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Зайчик» ОБД: Ползание между предметами Пряжки на батуте П/И «Охотники и зайцы» Дыхательная гимнастика «Охотники»</p>	13-14 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.</p> <p>«Прягай как зайка». Во время прыжков на батуте держать</p>

	<p>Пальчиковая гимнастика «Зайчики ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офитальмонренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Зайчик»</p>		<p>ребенка за руку.</p>
Февраль	<p>«В гостях у зверей» Ходьба с выполнением заданий ОРУ «В гостях у крокодила» ОРУ «В гостях у зверей» Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Крокодил» ОБД: Ходьба по канату боком прокатывание мяча в прямом направлении П/И «Зайцы и лиса» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офитальмонренаж «Филин» М/И игра «Три медведя» Релаксация «Тишина у пруда»</p>	15-16 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения сесть напротив ребенка.</p>
	<p>«Солнышко» Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высокими подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ «Солнышко» Игровое упражнение на мяче «Солнышко» Ходьба по ребристой дорожке Ползание между предметами с мешочком на спине П/И «Солнышко и дождик» Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом» Пальчиковая гимнастика «Учтивою часа». Самомассаж: «Солнышко». Офитальмонренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». М/И игра «Холодно-жарко» Релаксация «Соснушка»</p>	17-18 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Пролози как собачка». Ползание между предметами. Педагог придерживает мешочек у ребенка на спине.</p>
Март	<p>«Весна» Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. ОРУ «Весна» Игровое упражнение на мяче «Улитка»</p>	19-20 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.</p>

		<p>ОВД: Ходьба по канату боком, прыжками шагом Прыжки на мячах между предметами П/И «Совушка» Дыхательная гимнастика «Двеи на обруччик» Офитальмонренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/П игра «Дерево и птица» Релаксация «Солнышко»</p>		<p>«Прыгаем вместе». Придерживать ребенка во время прыжков на мяче.</p>
«Дождик»	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки- большые» Лезть без. ОРУ «Дождик» Игровое упражнение на мяче «Солдатик стойкий» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Ползание в прямом направлении, подталкивая мяч ногой собой П/И «Солнышко и дождик» Офитальмонренаж «Метелки» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3. Закономерная часть. М/П игра «Тучина». Релаксация «Тучина»</p>	21-22 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Сделаем вместе». Ходьба по скамейке с ребенком, держась за руку.</p>	
Апрель	<p>Ходьба и без заданьями ОРУ «Луси» Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Улыба» Игровое упражнение на мяче «Едем гулять на подточке» ОВД: Ходьба по балансировочной дорожке Прыжки на мяче между предметами П/И «Найди себе домик» Дыхательное упражнение «Гуся шипит» Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офитальмонренаж «Филин»</p>	23-24 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Прыгаем вместе». Придерживать ребенка во время прыжков на мяче.</p>	

		<p>3. Закономерная часть. М/П игра «Все спортом занимаются». Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Релаксация «Тучина у пруда»</p>	25-26 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Повторяй как зайчик». Во время прыжков на батуте держать ребенка за руки.</p>
	«Копыта»	<p>Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпну. ОРУ «Копыта» Игровое упражнение на мяче «Тук-тук» ОВД: Ходьба по канату боком Прыжки на батуте П/И «Котечки и собачки» Пальчиковая гимнастика «Котика» Массаж спины «Сун» Офитальмонренаж «Копыта жмурайт глазки» Игра м/п «По ровненькой дорожке» Релаксация «Все умеют играть»</p>		

Таблица 9

Перспективное планирование 3-ий год обучения (спиритий дошкольный возраст 6-7 лет)

Для детей с ЗПР

Месяц	Тема	Содержание	неделя	Дополнительные условия для детей с ОВЗ (методы, приемы)
Октябрь	«Птички»	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпну. Ходьба с высоким подниманием колен «Аист». ОРУ Комплекс №1 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Талка» Ходьба по дорожке из пробок Ползание по прямой с мешочком на спине Прыжки на батуте П/И «Лазутики и иалля» Дыхательная гимнастика «Клоуны дышат» Пальчиковая гимнастика «Две воронны» Психогимнастика «Улыбка» М/П игра «Дрозд»</p>	1-2 неделя	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Повторяй как зайчик». Во время прыжков на батуте держать ребенка за руки.</p>

«Птицы»	<p>Дыхательные упражнения «Птицы» ОРУ Комплекс №2 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче «Галка» ОВД: Ходьба по по канату боком с мячом в руках, выпянутых вверх Прокатывание мяча между кезлями Пръжки на багutte ПИ «Плечики и коридур» Дыхательное упражнение «Клювики дышат» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Офтальмотренаж «Флинн» Массаж лица «Воробей» М/н игра «Темел, не летает» Релаксация «Реснички»</p>	3-4 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Ноябрь	<p>«Прозулка в лес» Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг). Легкий бег. ОРУ Комплекс №3 Игровое упражнение «Чик-чик-чикалочки» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Пръжки на багutte ПИ «Мышка бурый» Массаж спины «Сун» Пальчиковая гимнастика «Калусто». Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Согнутый зайчик». М/н игра «Где спрятан зайчик» Релаксация «Солнышко»</p>	5-6 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Давай сделаем вместе». Во время выполнения упражнения на скамейке поддерживать ребенка. «Попрыгай как зайчик». Во время пръжков на багutte держать ребенка за руки.
«В лесу»	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг). Легкий бег. ОРУ Комплекс №4 Игровое упражнение на мяче «Сидит белка»</p>	7-8 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Давай сделаем»

Декабрь	<p>«Поросята» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Пръжки на багutte ПИ «Мышка бурый» Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» Офтальмотренаж «Метёлки» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко». М/н игра «По ровненькой дорожке» Релаксация «Солнышко»</p>	9-10 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Давай сделаем вместе». Во время выполнения упражнения на скамейке поддерживать ребенка. «Попрыгай как зайчик». Во время пръжков на багutte держать ребенка за руки.
	<p>«Все спортом занимаемся» Ходьба на носках, пятках, в приседе, бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика «Послуши копытцами» ОРУ Комплекс №5 Игровое упражнение на мяче «По ровненькой дорожке» ОРУ: Ходьба по канату Пръжки из обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами ПИ «Шлепанки» Дыхательное упражнение «Подышим пюльками» Массаж спины «Свинки» Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек». Психогимнастика «Выражение удовольствия» Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки» М/н игра «Холодно-жарко». Релаксация «Тишина»</p>	11-12 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Попрыгай как зайчик». Во время пръжков на багutte держать ребенка за руки.
	<p>«Солнечные лучики» Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» М/н игра «Все спортом занимаемся». Релаксация «Тишина, у пруда»</p>		

Январь	«Зайчики»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выношением задняя по сигналу «зайцы»(прыжок на двух ногах). Ходьба с высокими подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №7 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Зайчик» ОВД: Ходьба ,перешагивая кубики Прыжки между кубиками Бросание мяча о пол и ловля его П/И «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Охотники» Пальчиковая гимнастика «Зайцы ушки» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Релаксация «Зайчик»	13-14 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.
Февраль	«В гости к зверей»	Ходьба с выношением заданий «В гости к крокодилу» ОРУ Комплекс №8 Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Крокодил» ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом Перекидывание мячей друг другу, стоя в шеренгах Прыжки на батуте П/И «Бездомный заяц» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Офтальмотренаж «Фигли» М/п игра «Три медведя» Релаксация «Тихина у пруда»	15-16 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Кинь мне». Для упражнения с мячом встать в пару с ребенком.
	«Солнышко»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высокими подниманием колен. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №9 Игровое упражнение на мяче «Солнышко» ОВД: Ходьба по канату боком	17-18 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

Март	«Весна»	Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №10 Игровое упражнение на мяче «Улитка» ОВД: Ходьба по канату Полезные по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки на батуте П/И «Мы веселые ребята» Дыхательная гимнастика «Дрем на одуванчик» Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» Самомассаж: «Солнышко» М/П игра «Дерево и птица» Релаксация «Солнышко»	19-20 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Проползти-не урони». В упражнении на скамейке идти рядом с ребенком. «Попрыгай как зайчик». Во время прыжков на батуте держать ребенка за руки.
	«Дождик»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высокими подниманием колен, «магические ножки- болышице» Лёгкий бег. ОРУ Комплекс №11 Игровое упражнение на мяче «Солдатик стойкий» ОВД: Ходьба по канату боком Прокатывание мяча между предметами Пролетание в обруч П/И «Ручейки и озера» Офтальмотренаж «Метельки» Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж биологически активных зон «Неболейка»	21-22 неделя	«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.

		<p>3. Заслуживающая часть. Млч игра «Тиганка». Релаксация «Тиганка»</p>	<p>23-24 неделя</p>	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка. «Прыгай как зайчик». Во время прыжков на бантуе держать ребенка за руки.</p>
<p>Апрель</p>	<p>«Гуси»</p>	<p>Ходьба и бег с заданиями ОРУ Комплекс №12 Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Улитка» Игровое упражнение на мяче «Едем гусь на папочке» ОВД: Ходьба по канату боком Полозание на чешуе репьяка, подталкивая мяч Прыжки на бантуе П/И «Перелет пичи» Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Пальчиковая гимнастика «Гусь» Офпалькомпренаж «Фитин» 3. Закрепительная часть. Млч игра «Все спортом занимаются». Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Релаксация «Тиганка у лудва»</p>	<p>23-26 неделя</p>	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.</p>
	<p>«Компана»</p>	<p>Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспылку. ОРУ комплекс №13 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Тиг-тик» (см. Комплекс №1) ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в прямом направлении с мячиком зажатый между ног Полозание между предметами П/И «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Котика» Массаж спины «Сун» Офпалькомпренаж «Компана жсадурант слэзки» Игра м/н «По ровненькой дорожке» / слюдя на мяче хоня/ Релаксация «Все умеют цэрпать»</p>	<p>23-26 неделя</p>	<p>«Повторяй за мной». Для выполнения упражнения на мяче сесть напротив ребенка.</p>

Оценка результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: определение степени освоения детьми программы и влияние

образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

Материально – техническое обеспечение

- музыкальный центр
- дорожки злоровы
- дорожка баланспр
- дорожка со следами из поролона;
- обручи
- кочки
- большие мячи (по количеству детей)
- банут;
- канат;
- гимнастические скамейки;
- ребристые и наклонные доски,
- массажные мячи,
- массажные коврики,
- гимнастические палки,
- гимнастические маты,
- специальные тренажеры

Литература:

1. О. Н. Моргунова «Практическое пособие для воспитателей, инструкторов по физической культуре, специалистов, занимающихся коррекцией осанки в ДОУ», Воронеж, 2013.
2. А. А. Потанчук, М. Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей», С. – Пб.: Речь, 2001.
3. В. А. Епифанов «Печенбная физическая культура», Справочник, 1987.
4. Г. К. Зайцев, К. Г. Зайцев «Твоё здоровье», 1997.
5. Р. Деметер «Бегай, ползай, прыгай», 1972.
6. Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2015.

Конспекты занятий

Первый год обучения (воспитанники 4-5 лет)

Октябрь

1-2 недели

Комплексе «Птички»

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист».

2. Основная часть

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче(БГМ)

«Галка»

Для муловца. И.п.: сидь на мяче, руки на носке.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Поворот туловища влево, отвести правую руку

назад, посмотреть на неё.

Поворот туловища вправо, отвести левую руку

назад, посмотреть на неё.

Скок-поскок да скок-поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

ОВД: Ходьба по дорожке из пробок

П/И «Пустое место»

Дыхательная гимнастика «Клювики дышат» И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Две вороньки»

«Две вороньки на дубу,

Раскричались по утрам

Кар-да кар, кар-да кар,

Вот устроили базар.

(Пальцы шепоткой сжимаются и разжимаются. Затем пальцы широко открываются)

Психогимнастика «Улыбка» Поднять лицо вверх, закрыть глаза и улыбнуться.

3. Заключительная часть

М/П игра «Дрозд»

«Я дрозд и ты дрозд.

У меня хвост и у тебя хвост.

У меня клюв и у тебя клюв.

У меня гладкие и у тебя гладкие(щёки).

У меня сладкие и у тебя сладкие (губы).

Я твой друг и ты мой друг,

И мы любим друг друга!»(Обнимаются)

Дети стоят парами, произносят слова и выполняют действия по тексту (2-3 р)

Октябрь

3-4 недели

Комплексе «Птицы»

1. Вводная часть

Дыхательные упражнения «Птицы»

«Летела сорока, гостей созывала. Идут на носках поднимая и опуская руки.

К дедушке дереву птиц пригласила.

Вот аист важно шагает, Дети идут с высоким

подниманием колен.

Длинные ноги поднимает.

Вот гуль в красных сапожках,

Надлетях на ножки.

Вот журавль шагает,

Ноги не сгибает.

А вот и утка идёт,

Утят за собой ведёт.

Вдруг откуда не возьмись

Коршун вылетает,

И все птицы убегаю.

Но вот коршун улетает,

Сорока вновь гостей созывает.

Бегут с ускорением и замедлением. Идут, на вдох поднимают руки, на выдох опускают.

2. Основная часть

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче(БГМ)
«Галка»

Для муловца. И.п.: сидь на мяче, руки на носке.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Поворот туловища влево, отвести правую руку

назад, посмотреть на неё.

Поворот туловища вправо, отвести левую руку

назад, посмотреть на неё.

Скок-поскок да скок-поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

ОВД: Ходьба по дорожке со следами.

П/И «Птички в гнездышки!»

Дыхательное упражнение

«Клювики дышат»

И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Птичка»

Пальчики-голова,

Крылышки-ладошки

(Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены, цепляясь друг о друга-«головка». Остальные сомкнутые

пальцы-«крылья»

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчиком своим расскажет,
Где она нашла зерно.

(Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и шевелить)

Офталмотрениаж «Филин»

На счёт 1-4-закрывает глаза, на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей

И качается на ней.

(Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.)

Раз-2-3-4-5-

Неохота улетать

(Массируют виски большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.)

3. Заключительная часть

М/л игра «Летает, не летает» (Сидя на мячах-хопах)

Воспитатель называет предмет, животных, птиц и т.д.) если предмет-руки в стороны, нет-держат вблизи туловища.

Релаксация «Реснички»

«Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Потянулись, улынулись,

И совсем уже проснулись.

(Дети лежат на спине, расслабляются под спокойную музыку. Затем встают, потягиваются и идут по залу)

Ноябрь

1-2 недели

Комплексе «Прогоулка в лес»

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки» (мелкий и широкий шаг). Лёгкий бег.

2. Основная часть

Упражнение 1.

Игровое упражнение «Чики-чики-чикапочки» на большом гимнастическом мяче (БГМ)

На координацию И.п.: сидя на мяче, руки на пояс.

Чики — чики- чикалочки!

Вибрация на мяче в исходном положении

Едет гусь на папочке,

Уточка на лудочке,

Петушок на будочке,

Зайчик на тачке,
Мальчик на собачке.

в стороны, затем на пояс.
Постучать стопами по полу, одновременно хлопать себя по бедрам.

ОВД: Ходьба по дорожке со следами

П/И «Зайка серенький сидит»

Массаж спины «Суп»

«Чики-чики-чики-ща

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Свёколки, моркошки,

Пол головки лучку,

Да зубок чесночку

Чики-чок, чики-чок

И готов наш борщичок».

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину друг другу. Похлопывают ребрами ладоней. Поколачивают кулачками, поглаживают ладонями.

Пальчиковая гимнастика «Капустя».

- Сделаем салат из капусты:

«Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту трем-трем,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жём-жём!»

Движения прямыми ладонями вверх-вниз; пощипать кулачок о кулачок. Поочерёдное поглаживание подушечек пальцев. Сжимать и разжимать кулачки.

Офталмотрениаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».

«Солнечный мой зайнык»,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнык,

Маленький как крошка.

Прыг на носик, на плечо,

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза

А солнышко играет.

Щёчки тёплыми лучами

Нежно согревает».

Дети вытягивают вперед ладонь и ставят на неё указательный палец. Прослеживают взглядом палец, который двигается до носа, плеча, лба, другого плеча. Закрывают глаза. Улыбаются. Гладят щёчки.

3. Заключительная часть

М/л игра «Где спрятан зайчик»

Релаксация «Солнышко»

« Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываю,
Глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится»

(Дети ложатся на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка)

Ноябрь

3-4 недели

Комплекс «В Лесу»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному Ходьба пятки вместе-носки врозь. Ходьба «белка» (живот вверх, на руках и ногах) Лёгкий бег. «Елочка»

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

«Сидит белка»

И.п.: сидя, руки на поясе.

«Сидит белка на тележке, - наклоны головы вправо-влево,

Продаёт она орешки. - наклоны головы вперёд-назад;

Лисичке-сестричке, воробью, синичке,

Мишке косолапому, зайнышке усатому»

ОВД Полазание на четвереньках

П/И «Зайчик белый умывается»

Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» И.п.: о.с. 1-вдох; 2-выдох (ф-ф)

Офтальмотренаж «Метёлки»

Моргают часто глазами не напрягая их.

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»

И.п. о.с. руки внизу, сжаты в кулак; 1-поднять руки вверх, пальцы «лучи» расставить; 2-и.п.

Самомассаж: «Солнышко».

«Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб.

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают детки,

Вот!»

Дети стоят

гладят грудку,

гладят шею,

нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам,

Растирают ладони

Поднимают руки вверх.

3. Заключительная часть.

М/п игра «По ровненькой дорожке»

Релаксация «Солнышко» (См. Комплекс №4)

Декабрь

1-2 недели

Комплекс «Поросята»

1. Вводная часть.

Пальчиковая гимнастика «Постучи копытцами»

Постукивание кулачками друг о друга.

Ходьба на носках, пятках, в приседе, бег враспылную.

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

«По ровненькой дорожке» /См. Комплекс №5/

Ходьба по канату боком приставным шагом

П/И «Кому не хватит домника»

Дыхательное упражнение «Подышим пяточками»

1-глубокий вдох; 2-выдох носом.

Массаж спины «Свинки» /См. Комплекс №16/

Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней».

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

-Резята, на полянке светит солнышко, давайте поставим свои «мордочки» к солнышку, глаза закроем, мышцы тела расслабим.

Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки»

2. Заключительная часть.

М/п игра «Холодно- жарко».

Релаксация «Тишина» /См. комплекс №16/

Декабрь

3-4 недели

Комплекс «Все спортом занимаются»

1. Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках, «раки», сидя на полу, руки на ладонях 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п. бег.

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

«Раз, два, три, четыре»

Для туловища. И.п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Раз, 2, 3, 4...

Покачивание на мяче.

Вытянуть руки в стороны, затем ноги

руки выше, ноги шире!

на ширину плеч.

Повороты туловища влево и вправо.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на

Наоборот.

ОВД Ходьба по дорожке

Прыжки из обруча в обруч

П/И «Найди пару»

Офтальмотренаж «Муха».

«Громко муха зажуужкала
Над спортивным виться стала.

Муха, муха полетела
И на нос спортсмену села.

Снова муха полетела
И на ухо она села.

Муха вверх, муха вниз.
Ну, спортсмен ты берись!»

Описывать указательными пальцем круг в воздухе, прослеживая движение глазами. Дотронуться пальцем до носа, уха, резко перемещать взгляд вверх, вниз.

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»

3. Заключительная часть.

Мл игра «Все спортом занимаются».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плавает утёнок:

Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,
Спортом занимаются.

Быстрая птица в воздухе кружится!

Маленький бельчонок с ветки на ветку:

Скок-скок-скок.
Все вокруг стараются
Спортом занимаются.

Руки согнуты в локтях, наклоня в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями.

Пряжки на двух ногах.

Релаксация «Тишина у пруда»

Тишина у пруда, не колыхается вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши.

Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.

Январь

3-4 недели

Комплекс «Зайчики»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах). Ходьба с высоким подниманием колен. Лёгкий бег.

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Зайчик»

Укрепляет своды стоп, развивает координацию движений.
Скачет зайчик на опушке,

Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью.

О.В.Д.: Подзание между предметами
Прыжки из обруча в обруч

П/И «Охотники и зайцы»

Дыхательная гимнастика «Охотники»

Охотники скачут-цокают языком.

Собаки рычат- «р-р-р»

Собаки лают-«гав-гав-гав»

Волки воют-«у-у-у»

Пальчиковая гимнастика «Зайкины ушки»

Ушки длинные у зайца

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет,

Веселит своих зайчат.

Пальцы обеих рук в кулак, выставить вверх указательный и средний пальцы шевелить ими в стороны и вверх.

Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик потгулять»

1-2-3-4-5 вышел зайчик потгулять,

Вдруг охотник выбегает –

Прямо в зайчика стреляет,

Но охотник не попал

Быстрый зайчик убежал.

Приставляют ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу, «козырёк» и растирают лоб. Кулачками массируют крылья носа, всей ладонью растирают уши.

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».

(См. Комплекс №4)

3. Заключительная часть.

Релаксация «Зайчик»

«Тише, тише, тишина

Зайке спать уже пора,

Спать мы будем на спине

Спинку выпрямим во сне

Дети лежат на спине с закрытыми глазами

Пробуждение под звук колокольчика:

«Громко-громко, мой колокольчик позвени

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Дети встали, потянулись

И зайчишке улыбку дались.

С зайкой попрощаемся

И в группу отправимся»

Ходьба друг за другом

Февраль

1-2 недели

Комплекс «В гостях у зверей»

1. Вводная часть.

Ходьба с выполнением заданий

«В гости к крокодилу»

Идём мы по дорожкам,

Идём мы по дорожкам,

Сменяя часто ножки.

Поскоками, поскольку,

А потом как аист встали

Тут лягушка – квакушка

«Ква-ква-ква»-

Кричит подружкам.

Зайка прыгает «скок-скок-скок»

На весёлый, на дужок.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с элементами коррипирующей гимнастики «Крокодил»

«Раз-нагнулись,

Два-нагнулись,

До носочков дотянулись.

Сидя наклонив вперёд (5-бр), дотянуться до носков(3-4р.)

Крокодил на дне лежал,

Вдруг он голову поднял.

Лежит на животе руки в «замке» за головой, поднять верхнюю часть туловища.

Вправо, влево повернулся

Пола он рукой коснулся

Стоя на коленях. Поворачиваются назад и отразиваются рукой пола в каждую сторону(5-бр.)

Наклонялся вправо-влево

Мышцы развивал умело.

Сидя, ноги врозь. Наклоняются к правой(левой) ноге, касаясь руками носков ног.

Крокодилчик потянулся,

В потом опять нагнулся

Сидят, ноги врозь. На вдох поднимают руки вверх, на выдох опускают

Наклоняются вперёд, расслабляют мышцы, касаясь руками носков ног.

ОВД: Прокатывание мяча в прямом направлении

Прыжки на мяче, продвигаясь вперёд.

П/И «Зайцы и лиса»

Пальникова гимнастика «Крокодил» (См. Комплекс №7)

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

«Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело.

Гладят ладонями шею сверху вниз

Чтоб не кашлить, не чихать,

Нос начнём мы растирать.

Лоб мы тоже разотрём

Ладонку держим козырьком

«Вилку» пальчиками слегай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна

Офтальмотренаж «Филин»

На счёт 1-4-закрывать глаза, на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

3. Заключительная часть.

М/п игра «Три медведя»(См.Комплекс №7)

Релаксация «Тишина у пруда» (см.Комплекс№7)

Февраль

3-4 недели

Комплекс «Солнышко»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Дёркий бег.

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Дождик»

На координацию. И.п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Дождик, дождик! Что ты льёшь,

Погулять нам не дашь?

Дождик, дождик! Полно лить,

Деток, землю, лес мочить.

После дождика на даче,

Мы по лужицам поскочем

Ходьба по дорожке из пластмассовых пробок.

Прыжки на мяче между предметами

П/И «Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом»

Пальникова гимнастика «Умывалочка».

Надо, надо нам умыться

Где тут чистая водица?

Кран откроем ш-ш-ш

Руки моем ш-ш-ш

Щёчки, шейку мы потрём

И водичкой обольём.

Хлопает в ладоши, показываят руки то вверх ладонями, то тыльной

стороной. Делают вращательные движения кистями. Растирают ладони

друг о друга. Энергично поглаживают щеки, шею, движениями сверху вниз.

Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

Самомассаж: «Солнышко».

«Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб.

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают детки,

Вот!»

Дети стоят

гладят грудь,

гладят шею, нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам,

Растирают ладони

Поднимают руки вверх.

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз)

«Солнечный зайчик». См. Комплекс №4

3. Заключительная часть.

М/п игра «Холодно-жарко»

Релаксация «Сосулька»

И.п.: стоя прямо, руки в замок над головой.

Напрячь мышцы тела, рук, лица (ледяная сосулька)

Выглянуло солнце, сосулька стала таять.

Разведиinite руки, расслабить мышцы.

Медленно опустить руки вниз, присесть, расслабляя мышцы спины, лица, ног.

Март

1-2 недели

Комплекс «Весна»

1. Вводная часть.

Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Подскоки, боковой

голоп. Дёгкий бег.

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Улитка»

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и мышцы задней

поверхности бедер.

Улитка, улитка, ты куда ползёшь?

Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

Иду на утошение во зелёный бор.

Домик на себе несю, чтоб не забрался вор!

Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лёжа на

животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

ОВД Ходьба по канату боком, приставным шагом

Прыжки на мячах между предметами

П/И «Совушка»

Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик»

(вдох носом, выдох ртом)

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз)

«Солнечный зайчик». См. Комплекс №4

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»

И.п.: стоя, руки внизу. 1-поднять руки вверх, расставить пальцы «лучи», 2-

и.п.

Самомассаж: «Солнышко» (См. Комплекс №4)

3. Заключительная часть.

М/п игра Деревья и птицы.(См.Комплекс №1)

Релаксация «Солнышко»(См. Комплекс№4)

Ходьба друг за другом.

Март

3-4 недели

Комплекс «Дождик»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким

подниманием колен, «маленькие ножки- большие» Дёгкий бег.

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Солдатик

стойкий»

На равновесие. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой.

На одной ноге постой-ка, Руки на пояс, постойть на правой ноге,

левая нога стопой на мяче.

Будто ты солдатик стойкий. Ответи руки в стороны.

Ну, смеее ножку подними,

Да гляди- не упали.

А сейчас постой на левой,

Руки на пояс, постойть на левой ноге,

Правая нога стопой на мяче.

Если ты солдатик смелый.

Ну, смеее подними,

Да гляди - не упали. Ответи руки в стороны.

ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке

Ползание в прямом направлении

П/И «Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с

конфетти.

Офтальмотренаж «Метёлки»

Моргают часто глазами не напрягая их.

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе Сжимают и разжимают пальцы.

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики

1-2-3-4-5,начинай считать опять. Соединяют пальцы рук, сначала мизинцы, затем средние и т.д.

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

См. Комплекс №9

3. Заключительная часть.

Мип игра «Гимнастика».

Дети стоят в кругу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

«Мы топчем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы за руки берёмся
И бегаем бегом».

Релаксация «Тигрина» см. Комплекс №16

Апрель

1-2 недели

Комплекс «Гуси»

2. Вводная часть.

«Гуси ходят все гусяком- идут на пятках, руки за спину.

Индюшата- индюшком- идут на носках, руки на поясе.

Лягушата- лягушком- идут с разведением носков в стороны, руки- «лягушачьи лапки»

Поросята- пороськом- идут носки вместе, пятки врозь, голова наклонена вперёд, руки за спину.

Я люблю ходить гусяком по тропиночке с дружкой-идут мелким шагом.

Только сам хожу я чаще всё в припрыжку и бегом- прыгают, затем бегут.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Утята»

На пруду идёт урок:

Наклоны вперёд с отведением рук назад

Раз-нырок, два –нырок .

-И.п.: стоят на коленях ,с опорой на ладони. 1-приседают на пятки. не отрывая ладони от пола,2-и.п.

Не видать в воде утят,

Только хвостики торчат,

Потянулись наши утки,
Показали свои грудки-

И.п.: лежа на животе, согнув руки в локтях. 1-поднять верхнюю часть туловища, опираясь руками о пол,2-и.п.

Утки плавают ,резвятся.

И утята веселятся.-

И.п.: лежа на животе, руки под грудью. 1-поднимают верхнюю часть туловища, 2-выполняют круговые движения руками,3-и.п.

Утки крылья расправляли,

Утки прыгали ,скакали

-И.п.: стоя, руки вниз, 1-8-машут руками и прыгают,9-17-ходьба

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Едет гусь на палочке»

На координацию

И.п.: сиди на мяче, руки на поясе.

Чики –чики-чикалочки!

Выборция на мяче в исходном положении

В ритм слогов с подниманием плеч.

Поочередное выставление ног на пятку

с одновременным рук вперёд.

Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно

в стороны, затем на пояс.

Постучать стопами по полу, одновременно

Хлопать себя по бедрам.

О.В.Д.Ходьба по дорожке со следами из поролона.

Прыжки на мяче между предметами

П/И «Найди себе домик»

Дыхательное упражнение «Гуси шипят»

Пронзосят звук (ш-ш-ш)-тихо-громко.

Пальчиковая гимнастика «Гусь»

Гусь стоит и всё гогочет,

Ушипнуть тебя он хочет.

Все пальцы прижаты друг к другу, указательный опирается на большой.

Офальмотренаж «Филин»

На счёт 1-4-закрывать глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

3. Заключительная часть.

Мип игра «Все спортом занимаются».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плавают утёнок:

Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Быстра птица в воздухе кружится!

Маленький бельчонок с ветки на ветку:

Скок-скок-скок.

Все вокруг стараются

Спортом занимаются.

Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плывание. Махи руками, как птицы крыльями.

Прыжки на двух ногах.

Пальчиковая гимнастика «Крокодил»

«Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.

Пасть его полна гвоздей

Я спросил у крокодила:

-Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.

А злодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь

**Учебно-тематический план
второй год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе Теоретических	Практических
	Октябрь 1-2 недели «Птички» 3-4 недели «Птицы»	4		2
2	Ноябрь 1-2 недели «Пролетка в лес» 3-4 недели «В лесу»	4		2
3	Декабрь 1-2 недели «Поросята» 3-4 недели «Все спортом занимаемся»	4		2
4	Январь 3-4 недели «Зайчики»	2		2
5	Февраль 1-2 недели «В гостях у зверей» 3-4 недели «Солнышко»	4		2
6	Март 1-2 недели «Весна» 3-4 недели «Дождик»	4		2
7	Апрель 1-2 недели «Гуси» 3-4 недели «Котята»	4		2
	Итого:	26		26

Второй год обучения (воспитанники 5-6 лет)

Октябрь
1-2 недели
Комплекс «Птички»
1. Вводная часть
Ходьба в колонне по одному, бег враспыльную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист».

И подмигивает мне Подмигивают.

Релаксация «Тишина у пруда»

Тишина у пруда, не колыхнется вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши.

Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.

Апрель

3-4 недели

Комплекс «Котята»

1. Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспыльную.

2. Основная часть.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Тик-так» (см. Комплекс №1)

ОВД: Ходьба по канату боком

Прокатывание мяча между предметами

П/И «Кошечки и собачки»

Пальчиковая гимнастика «Кошка»

«У кошки ушки на макушке,

Чтобы лучше слышали кошки мышек в их норушке»

Средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх

Массаж спины «Суп» (См. Комплекс №4)

Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки»

3. Заканчивательная часть.

«По ровненькой дорожке» / сидя на мяче хопе/

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки

По пяям, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,

В ямку –бух!

Релаксация «Все умеют играть»

«Все умеют играть, прыгать, бегать и скакать.

Но не все ещё умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Замедляются движения, исчезает напряжение.

И становится понятно, расслабление приятно.

Дети ложатся на пол с закрытыми глазами, слушая медленную музыку.

2. Основная часть

ОРУ «Птички»

Упражнение 1 «Наши глазки» И.п.: о.с. 1-2-закрывать глаза,3-4-открыть широко глаза(Фр.);

Упражнение 2. «Птички оглядываются» И.п.: о.с. 1-3-поворот головы вправо (влево),2-4-и.п.;

Упражнение 3. «Попьём водичку» И.п.: ноги врозь ,руки внизу.1-руки назад,2-и.п.

Упражнение 4. «Полёт птиц» И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.1-руки в стороны;2-присесть;3-встать;4-и.п.

Упражнение 5. «Пошевелим лапками» И.п.: лёжа на спине,1-поднять ноги и руки вверх, пошевелить ими;2-и.п.

Упражнение 6. «Отряхнемся» И.п.: стоя , «оттряхнуть» листочки с крыльев и живота»

Упражнение 7. « Птичкам весело» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (8-10),чередую с ходьбой на месте.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче(БГМ)
«Галка»

Для туловища. И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести правую руку назад, посмотреть на неё.
Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести левую руку назад, посмотреть на неё.

Скок- поскок да скок-поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.
Дайте булочки кусок!

ОВД Ходьба по канату

Прыжки на мяче в прямом направлении
П/и «Найди себе место»

Дыхательная гимнастика «Кновики дышат» И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Две воронны»

«Две воронны на дубу,

Раскричались по утрам

Кар- да кар, кар -да кар,

Вот устроили базар.

(Пальцы шепоткой сжимаются и разжимаются. Затем пальцы широко открываются)

Психогимнастика «Улыбка» Поднять лицо вверх, закрыть глаза и улыбнуться.

3.Заклочительная часть

М/П игра «Дрозд»

«Я дрозд и ты дрозд.

У меня хвост и у тебя хвост.

У меня клюв и у тебя клюв.

У меня гладкие и у тебя гладкие(щёки).

У меня сладкие и у тебя сладкие (губы).

Я твой друг и ты мой друг.

И мы любим друг друга!»(Обнимаются)

Дети стоят парами, произносят слова и выполняют действия по тексту (2-3 р)

Октябрь

3-4 недели

Комплекс «Птицы»

1.Вводная часть

Двигательные упражнения «Птицы»

«Летела сорока, гостей созывала. Идут на носках поднимая и опуская руки.
К дедушке дереву птиц приглашала.

Вот Аист важно шагает, Дети идут с высоким
поднимаем колени. подниманием

Длинные ноги поднимает.

Вот гусь в красных сапожках, Идут на пятках ,руки за спиной.

Надлетых на ножки.

Вот журавль шагает, Идут на прямых ногах, руки вниз.

Ноги не сгибает.

А вот и утка идёт, Идут в приседе.

Утят за собой ведёт.

Вдруг откуда не возьмись

Коршун вылетает,

И все птицы убегаю.

Но вот коршун улетаёт,

Сорока вновь гостей созывает.

Бегут с ускорением и замедлением. Идут, на вдох поднимают руки, на выдох опускают.

2.Основная часть

ОРУ «Птицы»

Упражнение1.«Совушка»

И.п.: о.с. 1-руки через стороны вверх,2-и.п.(6-8раз)

«Днём я сплю, ночью летаю,

Мышей добываю»

Упражнение 2. «Кукушка»

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты вперед, туловище слегка нагнуть вперед,2-и.п.(5-6раз)

«Кто сидит на суку

И кричит «ку-ку, ку-ку»

Упражнение 3. «Дятел»

И.п.: сесть прямыми ногами, руки в упоре сзади.1-наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног,2-и.п. (5-6) ;

Упражнение 4. «Птички спят в гнезде»

И.п.: лёжа на спине, 1-обхватить колени руками,2-и.п. (5-6р.);

Упражнение 5. «Птички чистят пёрышки»

И.п.: стоя, оттряхнуть с рук ,с живота ,с ног «листочки»;

Упражнение 6. «Цустрые воробушки»

И.п.: стоя, ноги вместе, прыжки(8-10 раз),ходьба.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Галка» (см. Комплекс №2)

Ходьба по дорожке со следами

Прокатывание мяча в прямом направлении

П/И «Птички в гнездышки!»

Дыхательное упражнение

«Клювики дышат»

И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Птичка»

Пальчики-головка,

Крылышки-ладошки

(Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переpleтены, цепляясь друг о друга-«головка». Остальные сомкнутые пальцы-«крылья»)

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где она нашла зерно.

(Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и шевелить)
Офортальмотренаж «Филин»

На счёт 1-4-закрывать глаза, на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

Массаж лица «Ворообей»

Сел на ветку ворообей

И качается на ней.

(Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.)
Раз-2-3-4-5-

Неохота улетать

(Массируют виски большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.)

3.Заклочительная часть

М/п игра «Летает, не летает» (Сидя на мячах-хопах)

Воспитатель называет предмет, животных, птиц и т.д.) если летает -руки в стороны, нег- держать вдоль туловища.

Релаксация «Реснички»

«Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Потянулись, улыбнулись,

И совсем уже проснулись.

(Дети лежат на спине, расслабляются под спокойную музыку. Затем встают, потягиваются и идут по залу)

Ноябрь

1-2 недели

Комплексе «Прогулка в лес»

1.Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки - большие ножки»(мелкий и широкий шаг)Лёгкий бег.

2.Основная часть

ОРУ «Прогулка в лес»

Упражнение1.

«Сидит Белка»

И.п.: стоя, руки на поясе.

1-наклоны головы направо-влево,

2-наклоны головы вперед-назад; круговое вращение головы направо-влево.

«Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки.

Лисичке-сестричке, воробью, синичке,

Мишке косолапому, зайке усатому»

Упражнение 2. «Змейка»

И.п.: лёжа на животе, руки вверху, голова лбом касается пола. Подтянуть

руками вверх (ш-ш-ш).

Упражнение 3. «Гусеница»

И.п.: встать на четвереньки. Подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, а потом переставить обе руки одновременно вперед как можно дальше.

Упражнение 4. «Зайчик»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки (8-10 р.), чередуя с ходьбой на

месте.

Игровое упражнение «Чики-чики-чикалочки» на большом гимнастическом

мяче (БГМ)

На координацию И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Чики – чики- чикалочки!

Вибрация на мяче в исходном положении

В ритм слогов с подниманием плеч.

Почередное выставление ног на пятку

с одновременным рук вперед.

Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно

в стороны, затем на пояс.

Постучать стопами по полу, одновременно

хлопая себя по бедрам.

Ходьба по дорожке со следами

Прыжки на мяче между предметами

П/И «Волк и зайцы»

Плавание в сухом бассейне.

Массаж спины «Суп»

«Чики-чики-чики-ща

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Свёколки, моркошки,

Пол головки лучку,

Да зубок чесночку

Чики-чок, чики-чок

И готов наш борщичок».

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину друг другу. Похлопывают ребрами ладоней. Поколачивают кулачками, поглаживают ладонями.

Пальчиковая гимнастика «Капустка».

- Следом салат из капусты:

«Мы капусту рубим-рубим,
Мы капусту трем-трем,
Мы капусту солим-солим,
Мы капусту жём-жём!»

Движения прямыми ладонями вверх-вниз; потирать кулачок о кулачек. Поочерёдное поглаживание подушечек пальцев. Сжимать и разжимать кулачки.

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».

«Солнечный мой зайнык»,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнык,

Маленький как крошка.

Прыг на носик, на плечо,

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза

А солнышко играет.

Щёчки тёплыми лучами

Нежно согревает».

Дети выгивают вперед ладонь и ставят на неё указательный палец. Прослеживают взглядом палец, который дотрагивается до носа, плеча, лба, другого плеча. Закрывают глаза. Улыбаются. Гладят щёчки.

Дыхательная гимнастика с использованием пластилиновых бутылочек с конфетти.

3. Заклонибельная часть

М/п игра «Где спрятан зайчик»

Релаксация «Солнышко»

«Я на солнышке лежу,

Но на солнышке не гляжу.

Глазки закрываю,

Глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится»

(Дети ложатся на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка)

Ноябрь

3-4 недели

Комплекс «В лесу»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба пятки вместе-носки врозь. Ходьба «лапки» (живот вверх, на руках и ногах) Лёгкий бег. «Ёлочники»

2. Основная часть.

ОРУ «В лесу»

Упражнение 1. «Дерева»

И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу, 1-поднять руки вверх «ветки у деревьев», 2-и.п. (5-6 р.)

Упражнение 2. «Дерева качаются».

И.п.: стоя, руки на поясе, 1-наклон вправо(влево), 2- и.п. (5-6 р.)

Упражнение 3. «Ветер»

И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища, 1- наклон вперед, 2- и.п. 3- наклон назад, 4-и.п. (5-6 р.)

Упражнение 4. «Качели-карусели»

И.п.: сидя поднять прямые ноги вверх, руки опираются об пол, повороты вокруг себя с помощью рук.

Упражнение 5. «Велосипед»

И.п.: лёжа на спине, крутим «педали» велосипеда, со звуком (ж-ж-ж)

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

«По ровненькой дорожке»
Упражнение для брюшного пресса выполняется в и.п. лёжа на спине на полу, ноги, согнутые в коленях, стоят на мяче.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки,

По пням, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,

В ямку –бух!

В положении лёжа на спине ребёнок «ходит» по мячу: перекатывают мяч стопами к ягодицам и обратно; кладут ноги на пол мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

ОВД: Ходьба по канату боком

Прокатывание мяча между предметами

П/И «У медведя во бору»

Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» И.п.: о.с. 1-вдох, 2-выдох (ф-ф-ф)

Офтальмотренаж «Метёлки»

Моргают часто глазами и напрыгивают на них.

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»

И.п. о.с. руки внизу, сжать в кулак, 1-поднять руки вверх, пальцы «лучи»

расставить, 2-и.п.

Самомассаж: «Солнышко».

«Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб.

Гладит ушки,
Гладит ручки,
Загорают детки,
Вот!»

Дети стоят
глядят грудью,
глядят шеею,
нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам,
Растирают ладони

Поднимают руки вверх.

3.Заклочительная часть.

М/п игра «По ровненькой дорожке»

Релаксация «Солнышко» (См. Комплекс №4)

Декабрь

1-2 недели

Комплекс «Поросята»

1. Вводная часть.

Дыхательное упражнение «Подышим пяточками»

1-глубокий вдох; 2-выдох носом.

Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами»

Постукивание кулачками друг о друга.

Ходьба на носках, пятках , в приседе , бег врассыпную.

2. Основная часть.

ОРУ «Поросята»

Упражнение 1 «Оглянемся»

И.п.: о. с. Руки на поясе, 1-поворот головы вправо, приставить левую ладонь ко лбу, 2- и.п., 3-поворот головы влево, приставить правую ладонь ко лбу, 4- и.п. (5-6р.)-Стали поросята косить траву, чтобы построить дом из соломы.

Упражнение 2. «Косим траву»

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища, 1- замахи руками вправо(влево), имитируя козью, 2-и.п.(5-6р.)-Соломенный дом готов, теперь построим дом из веток и сучьев, возьмём в руки топор

Упражнение 3. «Рубим ветки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу в замок, 1-поднять руки вверх(вдох),

2-опустить руки вниз, сказать: «ух», и.п. (5-6р.)

-Дом из веток готов, построим дом из кирпичей.

Упражнение 4 «Строим кирпичный дом»

И.п.: ноги вместе , руки у груди «взяли кирпич в руки» -1-присесть , положить «кирпич», -3-и.п.(5-6р.)

-Дома построили и поросётам захотелось порезвиться, они легли на землю и стали барахтаться в снегу.

Упражнение 5. «Побарахтаемся в снегу»

И.п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые, -1-4 поднять руки и ноги, пошевелив ими, -5-опустить, «отдохнем» (4-5р.)

Упражнение 6. «Спрячёмся от волка»

И.п.: то же , перевернуться на живот «спрятаться», 2-и.п.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

«По ровненькой дорожке» /См. Комплекс №5/

ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом

Прыжки на батуте

П/И «Кому не хватит домника»

Массаж спины «Свинки» /См. Комплекс №16/

Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладоней».

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

-Ребята, на полянке светит солнце, давайте поставим свои « мордочки» к солнышку, глаза закроем, мышцы тела расслабим.

Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки»

2. Заклочительная часть.

М/п игра «Холодно- жарко».

Релаксация «Тишина» /См.комплекс №16/

Декабрь

3-4 недели

Комплекс «Все спортом занимаются»

1. Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках , «раки», сидя на полу, руки на ладонях 1- перенести туловище к ступням ног, 2-и.п., бег.

2. Основная часть.

ОРУ «Все спортом занимаются»

Упражнение 1 «Оглянемся»

И.п.: стоя руки на поясе, 1-поворот головы влево (вправо) 2-и.п.

Упражнение 2 «Потянемся к солнышку»

И.п.: стоя, руки вдоль туловища 1-поднять руки через стороны вверх, 2-и.п.

(5-6 р.)

Упражнение 3 «Крокодил»

И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища, 1-вдох, руки, ноги , голову слегка поднять вверх, 2-и.п. (5-6 р.)

Упражнение 4 «Черепаха»

И.п.: лёжа на спине раскинув руки и ноги в стороны, 1- вдох, 2-выдох, свернуться в клубок, обхватить согнутые ноги руками, 3-и.п.

Упражнение 5 «Бык»

И.п.: стоя на четвереньках , ноги врозь , опора на локти, кулачки с отставленными в сторону большими пальцами прижаты к вискам. Не спеша

передвигаться вперед.

Упражнение 6. «Кузнечик»

И.п.: стоя, ноги вместе, прыжки (8-10 раз), чередуя с ходьбой.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

Для туловища. И.п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Раз, 2, 3, 4...

Покачивание на мяче.

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища влево и вправо.

Наклон вперед,
Наоборот.

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на

ОВД:

Ходьба на носках между предметами

Прыжки на мяче между предметами

П/И «Найди себе пару»

Плавание в сухом бассейне

Дыхательная гимнастика с использованием пластилиновых бутылочек с конфетти

Офгальмотренаж «Муха».

«Громко муха зажуужжала

Над слонёнком виться стала.

Муха, муха полетела

И на нос слонёнку села.

Снова муха полетела

И на ухо она села.

Муха вверх, муха вниз.

Ну, слонёнок, берегись!»

Описывать указательным пальцем круг в воздухе, прослеживая движение глазами. Дотронуться пальцем до носа, уха, резко перемещать взгляд вверх, вниз.

Пальчиковая гимнастика «Крокодил»

«Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.

Пальц его полна гвоздей

Я спросил у крокодила:

-Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.

А злодей лежит на дне потирают ладонью о ладонь

И подмигивает мне Подмигивают.

3.Заключительная часть.

Млп игра «Все спортом занимаются».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плавают утёнок:

Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Быстрая птица в воздухе кружится!

Маленький бельчонок с ветки на ветку:

Скок-скок-скок.

Все вокруг стараются

Спортом занимаются.

Руки согнуты в локтях, наклоня в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями. Прыжки на двух ногах.

Релаксация «Тишина у пруда»

Тишина у пруда, не колеблется вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши.

Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.

Январь

3-4 недели

Комплексы «Зайчики»

1.Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах). Ходьба с высоким подниманием колен.Лёгкий бег.

2.Основная часть.

ОРУ «Зайчики»

Упражнение1. «Зайчик оглянулся»

И.п.: стоя, руки на поясе,1-голову повернуть вправо-влево.2-и.п.

Упражнение2. «Зайчик потянулся»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены,1-поднять руки через стороны вверх, встать на носочки,2-и.п.

Упражнение3. «Согреем колени»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе,1-наклониться, дотронуться до

колен,2-и.п.

Упражнение4. «Зайчик замёрз-согрелся»

И.п.: тоже,1-присесть, колени обхватить руками,2-и.п. (бр.)

Упражнение5 «Зайчик барахтается в снегу.

И.п. :лёжа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища,1-поднять ноги, двигать ногами и руками на 8 счетов.,2-и.п.

Упражнение6. «Защ отряхивается»

И.п.:встать, отряхнуть «снег»

С ладоней, плеч, живота, колен, ног; повернуться друг к другу спиной и оттряхнуть снег со спины соседа.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

«Зайчик»

Укрепляет своды стоп, развивает координацию движений.

Скачет зайчик на опушке,

Он живой, а не игрушка,

Дайте зайке лист капустный,

Самый лакомый и вкусный.

Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью.

ОВД:

Ползание между предметами

Прыжки из обруча в обруч

П/И «Охотники и зайцы»

Дыхательная гимнастика «Охотники»

Охотники скачут-цоккают языком.

Собаки рычат- «р- р- р»

Собаки лают-«гав-гав-гав»

Волки воют-«у-у-у»

Пальчиковая гимнастика «Зайчины ушки»

Ушки длинные у зайца

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет,

Веселит своих зайчат.

Пальцы обеих рук в кулак, выставить вверх указательный и средний пальцы шевелить ими в стороны и вперед.

Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»

1-2-3-4-5 вышел зайчик погулять,

Вдруг охотник выбегает –

Прямо в зайчика стреляет,

Но охотник не попал

Быстрый зайчик убежал.

Приставляю ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу,

«Козырёк» и растираю лоб. Кулачками массируют крылья носа, всей

ладонью растирают уши.

Офталмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».

(См. Комплекс №4)

3. Заключительная часть.

Релаксация «Зайчик»

«Тише, тише, тишина

Зайке спать уже пора,

Спать мы будем на спине

Спинку выпрямим во сне

Дети лежат на спине с закрытыми глазами

Пробуждение под звук колокольчика:

«Громко-громко, мой колокольчик позвени

Всех мальчишек и девчонок забуди.

Дети встали, потянулись

И зайчишке улынулись.

С зайкой попросаемся

И в группу отправимся»

Ходьба друг за другом

Февраль

1-2 недели

Комплекс «В гостях у зверей»

1. Входная часть.

Ходьба с выполнением заданий

«В гости к крокодилу

Идём мы по дорожкам,

Идём мы по дорожкам,

Сменяя часто ножки.

Поскоками, поскольку,

А потом как аист встали

Тут лягушка – квакушка

«Ква-ква-ква»»-

Кричит подружкам.

Зайка прыгает «скок-скок-скок»

На весёлый, на лужок.

2. Основная часть.

ОРУ «В гостях у зверей»

Игровые упражнения с элементами корригирующей «Крокодил»

«Раз-нагнулись,

Два-нагнулись,

До носочков дотянулись.

Стоя наклонны вперед (5-6р.) дотянуться до носков (3-4р.)

Крокодил на дне лежал,

Вдруг он голову поднял.

Лежат на животе руки в «замке» за головой, поднять верхнюю часть

туловища.

Вправо, влево повернулся

Пола он рукой коснулся

Стоя на коленях. Поворачиваются назад и дотрагиваются рукой пола в

каждую сторону (5-6р.)

Наклонялся вправо-влево

Мышцы развивал умело.

Сидят, ноги врозь. Наклоняются к правой(левой) ноге, касаясь руками носков

ног.

Крокодилчик потянулся,

В потом опять нагнулся

Сидят, ноги врозь. На вдох поднимают руки вверх, на выдох опускают

Наклоняются вперед, расслабляют мышцы, касаясь руками носков ног.

Плавание в сухом бассейне.

ОВД: Прокатывание мяча в прямом направлении

Прыжки на мяча между предметами

П/И «Зайцы и лиса»

Пальчиковая гимнастика «Крокодил» (См. Комплекс №7)

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

«Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Нос начнём мы растирать.

Доб мы тоже разотрём

Ладоньку держим козырьком

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Пальцы и растирают точки перед

и за ушами.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна

Офталмотренаж «Филин» На счёт 1-4-закрывать глаза, на счёт 5-6 широко

раскрыть глаза.

3. Заключительная часть.

М/п игра «Все спортом занимаются»(См.Комплексе №7)
Релаксация «Тишина у пруда» (см.Комплексе№7)

Февраль

3-4 недели

Комплексе «Солнышко»

1.Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках .Ходьба с высоким подниманием колен .Лёгкий бег.

2.Основная часть.

ОРУ: «Солнышко»

Упражнение1 «Потнемся к солнышку»

И.п.: о.с., руки внизу,1-руки вверх,2-и.п. (5-6р.)

Упражнение2.«Спрячем лучики»

И.п.: о.с. Руки с верёвочкой внизу,1-поднять верёвочку вверх,2-за голову,3-вверх,4-и.п (5-6р.)

Упражнение3.«Покажем лучики».

И.п.: ноги на ширине плеч ,ноги внизу,1-наклон вперёд, руки с верёвочкой вперёд,2-и.п.

Упражнение4.«Положим лучики»

И.п.: о.с. ,верёвка у груди,1-присесть,положить верёвку,2-встать,руки на пояс,3-сесть,взять верёвку,4-и.п. (5-6р.)

Упражнение5.«Нам весело»

И.п.: ноги вместе, руки на пояс, веревка на полу,8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Дождик»
На координацию. И.п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Дождик, дождик! Что ты льёшь,

Погулять нам не даёшь?

Дождик, дождик! Полно лить,
Деток, землю, лес мочить.

После дождика на даче,

Мы по дужкицам покачем

О.В.Д.

Ходьба по канату боком

Прыжки на мяче между предметами

П/И «Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом»

Пальчиковая гимнастика «Умылаючка».

Надо, надо нам умыться

Где тут чистая водица?

Кран откроем ш-ш-ш

Руки моем ш-ш-ш

Щёчки, шейку мы потрём

И водичкой обольём.

Хлопают в ладоши, показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной. Делают вращательные движения кистями. Растирают ладони друг

о друга. Энергично поглаживают щеки, шею, движениями сверху вниз. Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

Самомассаж: «Солнышко».

«Солнце утром рано встало,

Всех детшек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб.

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают детки,

Вот!»

Дети стоят

гладят грудь,

гладят шею, нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам,

Растирают ладони

Поднимают руки вверх.

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз)

«Солнечный зайчик». См. Комплексе №4

3.Заклочительная часть.

М/п игра «Холодно-жарко»

Релаксация «Сосулька»

И.п.: стоя прямо, руки в замок над головой.

Напрячь мышцы тела, рук, лица (ледяная сосулька)

Выглянуло солныце, сосулька стала таять.

Разделить руки, расслабить мышцы.

Медленно опускать руки вниз, присесть, расслабляя мышцы спины, лица, ног.

Март

1-2 недели

Комплексе «Весна»

1.Вводная часть.

Ходьба на носках, приставным шагом, руки на пояс. Подскоки, боковой голоп. Лёгкий бег.

2.Основная часть.

ОРУ «Весна»

Упражнение1.«Теплый дождь»

И.п.: о.с. руки за спиной,1-вынести вперёд правую -левую руку, ладонью вверх,2-и.п. (5-6р.)

Упражнение2.«Радуга»

И.п.: наги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх,1-наклон туловища вправо-влево, левую- правую руку поднять через сторону и опустить ладонью на ладонь,2-и.п. (6р.)

Упражнение3. «Послушаем кузнечика»

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны прямые, руки на поясе. 1-наклониться к правой -левой ноге ,2-и.п.

Упражнение 4. «Жуки шевелят лапками»

И.п.: лежа на спине, руки прямые вдоль туловища, ноги вместе прямые,-1-4 поднять руки и ноги , пошевелить ими,-5-опустить, «отдохнем» (4-5р.)

Упражнение 5. «Кузнечики»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, 8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Улитка»

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер.

Улитка, улитка, ты куда ползёшь?

Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

Иду на угощение во зелёный бор.

Домик на себе несю, чтоб не забрался вор!

Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Погание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

О.В.Д:

Ходьба по ребристой дорожке

Прыжки на мячах

П/И «Совушка»

Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик»

(вдох носом, выдох ртом)

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз)

«Солнечный зайчик». См. Комплекс №4

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»

И.п.: стоя, руки внизу .1-поднять руки вверх, расставить пальцы «лучичи»,2-и.п.

Самомассаж: «Солнышко». (См. Комплекс №4)

3.ЗаклониТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

М/П игра Деревья и птицы.(См.Комплекс №1)

Релаксация «Солнышко»(См. Комплекс№4)

Ходьба друг за другом.

Март

3-4 недели

Комплекс «Дождик»

1.Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках .Ходьба с высоким подниманием колен , «маленькие ножки-большие» Лёгкий бег.

2.Основная часть.

ОРУ «Дождик»

Упражнение1. «Руки вверх с отставлением ноги назад»

И.п.: о .с., Руки внизу.1-поднять руки вверх, отставить правую- левую ногу назад на носок2-и.п.

Упражнение 2. « Ах, ладошки, вы, ладошки!»

-Хотите иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и , заведя руки за спину, соедините . Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать эту позу и произносить : « Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук.

/Упражнение для осанки/

Упражнение 3. «Цапля»

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

-Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом на левой ноге.

Упражнение 4. «Стойкий оловянный солдатик»

-Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза.

/Для мышц спины, живота, ног./

Упражнение «Карусель»

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закруглилась карусель!

/Для мышц ног , рук, живота./

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Солдатик стойкий»

На равновесие. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой.

На одной ноге постой-ка, Руки на пояс, постоять на правой ноге, левая нога стопой на мяче.

Будто ты солдатик стойкий. Отвести руки в стороны.

Ну, смелее ножку подними ,

Да гляди- не упади.

А сейчас постой на левой,

Руки на пояс, постоять на левой ноге, Правая нога стопой на мяче.

Если ты солдатик смелый.

Ну, смелее подними,

Да гляди - не упади.

ХОВД:

Ходьба по канату боком с мячом

Погание по прямой с мешочком на спине

П/И «Солнышко и дождик»

Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.

Офтальмотренаж «Метёлки»

Моргают часто глазами не напрягая их.

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе Сжимают и разжимают пальцы.

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики

Пальцы одновременно касаются друг друга
1-2-3-4-5,начинай считать опять. Соединяют пальцы рук, сначала мизинцы, затем средние и т.д.

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

См. Комплекс №9

3.Заклочительная часть.

Млп игра «Гимнастика».

Дети стоят в кругу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

«Мы топчем ногами,

Мы хлотаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы за руки берёмся

И бегает бегом».

Релаксация «Тишина» см. Комплекс №16

Апрель

1-2 недели

Комплексе «Гуси»

2.Вводная часть.

«Гуси ходят все гуьком- идут на пятках, руки за спину.

Индюшата- индюшком- идут на носках, руки на пояс.

Лягушата- лягушком- идут с разведением носков в стороны, руки- «лягушачьи лапки»

Поросята- пороськом- идут носки вместе, пятки врозь, голова наклонена

вперёд, руки за спину.

Я люблю ходить гуьком по тропиночке с дружкой-идут мелким шагом.

Только сам хожу я чаще всё в прыжку и бегом- прыгают, затем бегут.

2.Основная часть.

ОРУ «Гуси»

Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики «Утята»

На пруду идёт урок:

Наклоны вперёд с отведением рук назад

Раз-нырок, два-нырок .

-И.п.: стоят на коленях ,с опорой на ладони.1-приседают на пятки. не отрывая

ладони от пола,2-и.п.

Не выдвигать в воде утят,

Только хвостики торчат,

Потянулись наши утки,

Показали свои грудки-

И.п.: лежа на животе, согнув руки в локтях.1-поднять верхнюю часть

туловища, опираясь руками о пол,2-и.п.

Утки плавают, резвятся.

И утята веселятся.-

И.п.: лежа на животе, руки под грудью.1-поднимают верхнюю часть

туловища, 2-выполняют круговые движения руками,3-и.п.

Утки крылья расправляли,

Утки прыгали, скакали

-И.п.: стоя, руки внизу,1-8-машут руками и прыгают,9-17-ходьба.

Игровые упражнения на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Едет гуся на

палочке»

На координацию

И.п.: сидя на мяче, руки на пояс.

Чики-чики-чикалочки! Вибрация на мяче в исходном положении

Едет гуся на палочке, В ритм слогов с подниманием плеч.

Уточка на дудочке, Поочередное выставление ног на пятку

Петушок на будочке, с одновременным рук вперед.

Зайчик на тачке, Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно

Мальчик на собачке. Постучать стопами по полу, одновременно

Хлопан себя по бедрам.

Ходьба по канату боком, с мешочком на голове

Ползание на четвереньках между предметами

П/И «Найди себе домик»

Дыхательное упражнение «Гуси шипят»

Произносят звук (ш-ш-ш)-тихо-громко.

Пальчиковая гимнастика «Гуся»

Гуся стоит и всё гогочет,

Ущипнуть тебя он хочет. Все пальцы прижаты друг к другу, указательный опирается на большой.

Офтальмотренаж «Филин»

На счёт 1-4-закрывает глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

3.Заклочительная часть.

Млп игра «Все спортом занимаются».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плавают утёнок:

Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Быстрая птица в воздухе кружится!

Маленький Бельчонок с ветки на ветку:

Скок-скок-скок.
 Все вокруг старается
 Спортом занимаются.
 Руки согнуть в локтях, наклон в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями. Прыжки на двух ногах.
 Пальчиковая гимнастика «Крокодил»
 «Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.
 Пальцы его полна гвоздей
 Я спросил у крокодила:
 -Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.
 А злодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь
 И подмигивает мне Подмигивают.
 Релаксация «Тишина у пруда»
 Тишина у пруда, не колышется вода.
 Не шумите камыши, засыпают малыши.
 Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.
 Апрель
 3-4 недели
 Комплекс «Котята»
 1. Вводная часть.
 Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бег врасылпнуно.
 2. Основная часть.
 ОРУ «Котята»
 Упражнение1. «Котята проснулись»
 И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1-поднять руки вверх,2-и.п. (5-бр.)
 Упражнение2. « Котик лапки показал»
 И.п. о с. руки за спиной .1-вытянуть руки вперед,2-и.п.
 Упражнение3. «Добрая кошка»
 И.п.: тоя на коленях и ладонях, 1-поднять голову вверх, спину прогнуть,2-и.п.
 Упражнение4. «Сердитая кошка»
 И.п.: то же, 1-голову опустить, спину прогнуть вверх,2-и.п.
 Упражнение5. «Весёлый котик»
 И.п.: стоя ,руки на поясе,8-10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.
 Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Гик-так» (см. Комплекс №1)
 ОВД:
 Ходьба по канату
 Прыжки на батуте
 ПИ «Кошечки и собачки»
 Пальчиковая гимнастика «Кошка»
 «У кошки ушки на макушке,
 Чтобы лучше слышали кошки мышек в их норушке»
 Средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх

Массаж спины «Суп» (См. Комплекс №4)
 Офтальмотренаж «Котята жмурит глазки»
 3.Заключительная часть.
 «По ровненькой дорожке» / сидя на мяче хоте/
 По ровненькой дорожке
 Шагают наши ножки,
 Шагают наши ножки
 По пятам, по кочкам.
 По камушкам, по камушкам,
 В ямку –бух!
 Релаксация «Все умеют играть»
 «Все умеют играть, прыгать, бегать и скакать.
 Но не все ещё умеют расслабляться, отдыхать.
 Есть у нас игра такая, очень лёгкая ,простая.
 Замедляются движения, исчезает напряжение.
 И становится приятно, расслабление приятно.
 Дети ложатся на пол с закрытыми глазами, слушая медленную музыку.

Учебно-тематический план
 третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Октябрь 1-2 недели «Птички» 3-4 недели «Птицы»	4		2
2	Ноябрь 1-2 недели «Протулка в лес» 3-4 недели «В лесу»	4		2
3	Декабрь 1-2 недели «Поросята» 3-4 недели «Все спортом занимаются»	4		2
4	Январь 3-4 недели «Зайчики»	2		2

5	Февраль 1-2 недели «В гостях у зверей» 3-4 недели «Солнышко»	4	2	2
6	Март 1-2 недели «Весна» 3-4 недели «Дождик»	4	2	2
7	Апрель 1-2 недели «Гуси» 3-4 недели «Котята»	4	2	2
	Итого:	26		26

Содержание программы Третий год обучения (6-7 лет)

Октябрь

1-2 недели
«Птички»

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, бег враспыленную, ходьба с высоким подниманием колен «Аист».

2. Основная часть

ОРУ на мячах комплекс №1

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче(БГМ)

«Галка»

Для туловища. И.п.: стоя на мяче, руки на поясе.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Поворот туловища влево, отвести правую руку назад, посмотреть на неё.
Поворот туловища вправо, отвести левую руку

назад, посмотреть на неё.

Скок- поскок да скок-поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

Ходьба по дорожке из пробок

Поганье по прямой с мешочком на спине

Прыжки на батуте

П/и «Дятлушки и цапли»

Дыхательная гимнастика «Клювики дышат»И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Две вороны»

«Две вороны на дубу,

Раскричались по утрам
Кар- да кар, кар- да кар,
Вот устроили базар.
(Пальцы шепоткой сжимаются и разжимаются .Затем пальцы широко открываются)

Психогимнастика «Улыбка» Поднять лицо вверх, закрыть глаза и улыбнуться.

3. Заключительная часть

М/П игра «Дрозд»

«Я дрозд и ты дрозд.

У меня хвост и у тебя хвост.

У меня клюв и у тебя клюв.

У меня гладкие и у тебя гладкие(щёки),

У меня сладкие и у тебя сладкие (губы).

Я твой друг и ты мой друг,

И мы любим друг друга!»(Обнимаются)

Дети стоят парами ,произносят слова и выполняют действия по тексту (2-3 р)

Октябрь

3-4 недели

«Птицы»

1. Вводная часть

Двигательные упражнения «Птицы»

«Летела сорока, гостей созывала. Идут на носках поднимая и опуская руки.

К ледушке дереву птица пригласила.

Вот Аист важно шагает, Дети идут с высоким

подниманием колен.

Длинные ноги поднимает.

Вот гусь в красных сапожках,

Надetyх на ножки.

Вот журавль шагает,

Ноги не сгибает.

А вот и утка идёт,

Утят за собой ведёт.

Вдруг откуда не возьмись

Коршун вылетает,

И все птицы убегают.

Но вот коршун улетает ,

Сорока вновь гостей созывает.

Бегут с ускорением и замедлением. Идут, на вдох поднимают руки, на выдох опускают.

2. Основная часть

ОРУ на мячах комплекс №2

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Галка» (см. Комплекс №2)

Ходьба по по канату боком с мячом в руках, выгнутой вверх

Прокатывание мяча между кеглями

Прокатывание мяча между кеглями

Прыжки на батуте

П/И «Птенчики и коршун»

Дыхательное упражнение «Клювники дышат»

И.п.: о.с., вдох и выдох ртом.

Пальчиковая гимнастика «Птичка»

Пальчики – голова,

Крылышки-ладошки

(Ладони повернуть к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и направлены, цепляясь друг о друга-«голова»). Остальные сомкнутые пальцы-«крылья»

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где она нашла зерно.

(Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и шевелить)

Офтальмотренаж «Филин» На счёт 1-4-закрывать глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.

Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей

И качается на ней.

(Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.)

Раз-2-3-4-5-

Неохота улетать

(Массируют виски большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.)

3. Заклочительная часть

М/п игра «Летает, не летает» (Сидя на мячах-хобах)

Воспитатель называет предмет, животных, птиц и т.д.) если летает -руки в стороны, не- держат в долгие минуты.

Релаксация «Реснички»

«Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Потянулись, улыбнулись,

И совсем уже проснулись.

(Дети лежат на спине, расслабляются под спокойную музыку. Затем встают, потягиваются и идут по залу)

Ноябрь

1-2 недели

«Пролетка в лес»

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках ,руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. «Маленькие ножки-большие ножки»(мелкий и широкий шаг) Дегкий бег.

2. Основная часть

ОРУ на мячах комплексе №3

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

На координацию

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Чики – чики- чикалочки!

Вибрация на мяче в исходном положении

В ритм слогов с подниманием плеч.

Почередное выставление ног на пятку

с одновременным рук вперед.

Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно

в стороны, затем на пояс.

Постучать стопами по полу, одновременно

хлопая себя по бедрам.

Ходьба по канату

Прыжки в прямом направлении на мяче

П/И «Зайца и волка»

Массаж спины «Супп» Массаж спины «Супп».

«Чики-чики-чики-ща

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Свёколки, морковки,

Пол головки лучку,

Да зубок чесночку

Чики-чок, чики-чок

И готов наш борщичок».

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину друг другу.

Почередно ребрами ладоней. Поколачивают кулачками, поглаживают

ладонями.

Пальчиковая гимнастика «Капустка».

- Сделаем салат из капусты:

«Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту трем-трем,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жём-жём!»

Движения руками ладонями вверх-вниз: погладить кулачок о кулачек.

Почередное поглаживание подушечек пальцев. Сжимать и разжимать

кулачки.

Офтальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».

«Солнечный мой зайнык,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнык,

Маленький как крошка.

Прыг на носик, на плечо,

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опясть
На плече давай скакать.
Вот закрыли мы глаза
А солнышко играет.
Щёчки тёплыми лучами
Нежно согревает».

Дети выгибают вперед ладони и ставят на ней указательный палец, прослеживаям взглядом палец, который допрашивается до носа, плеча, лба, другого плеча. Закрывают глаза. Улыбаются. Гладят щёчки.
Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.

3. Заклочительная часть
М/п игра «Где спрятан зайчик»
Релаксация «Солнышко»
« Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываю,
Глазки отдыхаю.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится»
(Дети ложатся на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка)

Ноябрь

3-4 недели

«В лесу»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному Ходьба пятки вместе-носки врозь. Ходьба «пауки» (живот вверх, на руках и ногах) Лёгкий бег. «Ёлочки»

2. Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №4

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)
«По ровненькой дорожке»

Упражнение для брюшного пресса выполняется в и.п. лёжа на спине на полу, ноги, согнутые в коленях, стоят на мяче.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки

По пятам, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,

В ямку –бух!

В положении лёжа на спине ребёнок «ходит» по мячу, перекатываям мяч спиной к ягодицам и обратно. кладут ноги на пол мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове

Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине

Прыжки на багutte

П/И «Мишка бурый»

Дыхательное упражнение «Сдуем снег с одежды» И.п.: о.с. 1-вдох, 2-выдох (ф-ф)

Офтальмотренаж «Метёлки» Моргают часто глазами не напрягая их.

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики» И.п. о.с. руки внизу, сжать в кулак, 1-поднять руки вверх, пальцы «лучи» расставить, 2-и.п.

Самомассаж: «Солнышко».

«Солнце утром рано встало,

Всех детшек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб.

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают детки,
Вот!»

Дети стоят

глядят трудь,

глядят шею,

нос,

Проводят пальцами по лбу, ушам,

Растирают ладони

Поднимают руки вверх.

3. Заклочительная часть.

М/п игра «По ровненькой дорожке»

Релаксация «Солнышко» (См. Комплекс №3)

Декабрь

1-2 недели

«Поросята»

1. Вводная часть.

Дыхательное упражнение «Подышим пыточками» 1-глубокий вдох; 2-выдох носом.

Пальчиковая гимнастика « Постучи копытцами» Постукивание кулачками друг о друга.

Ходьба на носках, пятках ,в приседе ,бег врассыпную.

2. Основная часть.

ОРУ на мячах комплексе №5

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

«По ровненькой дорожке»

ОРУ: Ходьба по канату

Прыжки из обруча в обруч

Прокатывание мяча между предметами

П/И «Шлепанки»

Массаж спины «Свинки» /См. Комплекс №16/

Дыхательная гимнастика «Сдуем снег с ладошек».

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

Психогимнастика «Выражение удовольствия»

-Ребята, на полянке светит солнце, давайте поставим свои « мордочки» к солнышку, глаза закроем, мышцы тела расслабим.

Офтальмотренаж «Поросята жмурят глазки»

3. Зажлочительная часть.

М/п игра «Холодно- жарко.

Релаксация «Тишина» /См.комплекс №16/

Декабрь

3-4 недели

«Все спортом занимаются»

1.Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках , «раки», сидя на полу, руки на ладонях 1-перенести туловище к ступням ног,2-и.п.,бег.

2.Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №6

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)

Для туловища. И.п.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Раз,2,3,4...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,

Повороты туловища влево и вправо.

Наклон вперед,

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на

Наоборот.

ОВД: Ходьба по дорожке-балансир

Положение между предметами

Прыжки на багете

П/И «Догонялки»

Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти

Офтальмотренаж «Муха».

«Громко муха зажуужала

Над спонёнком виться стала.

Муха, муха полетела

И на нос слонёнку села.

Снова муха полетела

И на ухо она села.

Муха вверх, муха вниз.

Ну, спонёнок, берись!»

Описывать указательным пальцем круг в воздухе, прослеживая движение глаза. Дотронуться пальцем до носа, уха, резко переменить взгляд вверх, вниз.

Пальчиковая гимнастика «Крокодил»

«Крокодил ждёт гостей,

Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.

Пальц его полна гвоздей

Я спросил у крокодила:

-Здешь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.

А злодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь
И подмигивает мне Подмигивают.

3.Зажлочительная часть.

М/п игра «Все спортом занимаются».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плаваёт утёнок:

Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Быстрая птица в воздухе кружится!

Маленький бельчонок с ветки на ветку:

Скок-скок-скок.

Все вокруг стараются

Спортом занимаются.

Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями.

Прыжки на двух ногах.

Релаксация «Тишина у пруда»

Тишина у пруда, не колышется вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши.

Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.

Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.

Январь

3-4 недели

«Зайчики»

1.Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, выполняют задания по сигналу «зайцы»(прыгают на двух ногах).Ходьба с высоким подниманием колена Лёгкий бег.

2.Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №7

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Зайчик»

Укрепляет своды стоп ,развивает координацию движений.

Скачет зайчик на опушке,

Он живой, а не игрушка,

Дайте зайке лист капустный,

Самый лакомый и вкусный.

Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте,

удерживая мяч перед грудью.

ОВД: Ходьба ,перешагивая кубики

Прыжки между кубиками

Бросание мяча о пол и ловля его

П/И «Зайцы и волк»»

Дыхательная гимнастика «Охотники»

Охотники скачут-покают языком.

Собаки рычат- «р- р- р»
Собаки лают-«гав-гав-гав»
Волки воют-«у-у-у»
Пальчиковая гимнастика «Зайчины ушки»
Ушки длинные у зайца
Из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат.

Пальцы обеих рук в кулак выставляют вверх указательный и средний пальцы шевелить ими в стороны и вперед.

Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»

1-2-3-4-5 вышел зайчик погулять,

Вдруг охотник выбегает –
Прямо в зайчика стреляет,

Но охотник

Быстрый зайчик убежал.

не

попал

Приставляют ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу, «козырёк» и расстирают лоб. Кулачками массируют крылья носа, всеи ладонью растирают уши.

Офальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».

(См. Комплекс №4)

П/И «Зайка серый умывается»

(Дети выполняют движения по тексту)

3.Заклочительная часть.

Релаксация «Зайчик»

«Тише, тише, тишина

Зайке спать уже пора,

Спать мы будем на спине

Спинку выпрямим во сне

Дети лежат на спине с закрытыми глазами

Пробуждение под звук колокольчика:

«Громко-громко, мой колокольчик позвени

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Дети встали, потянулись

И зайчишке улыбулись.

С зайкой попрощаемся

И в группу отправимся»

Ходьба друг за другом

Февраль

1-2 недели

«В гостях у зверей»

1.Вводная часть.

Ходьба с выполнением заданий

«В гости к крокодилу

Идём мы по дорожкам,

Идём мы по дорожкам,

Сменяя часто ножки.

Поскоками, поскоками,

А потом как аист встали

Тут лягушка –квакушка

«Ква-ква- ква»-

Кричит подружкам.

Зайка прыгает «скок-скок-скок»

На весёлый, на лужок.

2.Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №8

Игровые упражнения с элементами корригирующей гимнастики

«Крокодил»

О.В.Д.Ходьба по канату боком приставным шагом

Перекидывание мячей друг другу, стоя в шеренгах

Прыжки на багutte

П/И «Бездомный заяц»

Пальчиковая гимнастика «Крокодил» (См. Комплекс №7)

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

«Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Нос начнём мы растирать.

Лоб мы тоже разотрём

Ладоньку держим козырьком

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Гладят ладонями шею сверху вниз

Кулачками растирают крылья носа

Растирают ладонями «козырьками» лоб, движениями в стороны- вместе

Раздвигают указат. и средние

Пальцы и растирают точки перед

и за ушами.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна

Офальмотренаж «Филин» На счёт 1-4-закрывать глаза, на счёт 5-6 широко

раскрыть глаза.

3.Заклочительная часть.

М/п игра «Все спортом занимаются»(См.Комплекс №7)

Релаксация «Тишина у пруда» (см.Комплекс№7)

Февраль

3-4 недели

«Солнышко»

1.Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким

подниманием колен. Лёгкий бег.

2.Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №9

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Дождик»

На координацию. И.г.: сидя на мяче, руками держась за ушки мяча.

Дождик, дождик! Что ты льёшь, Четыре хлопка руками.

Полулять нам не даешь?
Дождик, дождик! Полно лить,
Деток, землю, лес мочить.
После дождика на даче,
Мы по лужичкам поскочем
ОВД: Ходьба по канату боком
Ползание на ладонях и ступнях между кеглями
Прыжки на батуте
П/И «Пень, елка, стоп»
Дыхательная гимнастика «Подышим свежим воздухом»
Пальчиковая гимнастика «Умывалочка».
Надо, надо нам умыться
Где тут чистая водица?
Кран откроем ш-ш-ш
Руки моем ш-ш-ш
Шёнки, шейку мы потрём
И водичкой обольём.
Улыбнит в ладоши, покажет вам руки то вверх ладонями, то тыльной стороной. Делают энергичные движения кистями. Распирают ладони друг о друга. Энергично поглаживают щеки, шею, двигаясь сверху вниз. Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

Пригопы ногами.
Четыре хлопка руками.
Прыжки, сидя на мяче.
Ходьба, сидя на мяче.
Прыжки, сидя на мяче.

Самомассаж: «Солнышко».
«Солнце утром рано встало,
Всех детишек приласкало.
Гладит грудку,
Гладит шейку,
Гладит носик,
Гладит лоб.
Гладит ушки,
Гладит ручки,
Заорают детки,
Вот!»

Дети стоят
гладят грудку,
гладят шею, нос,
Проводят пальцами по лбу, ушам,
Растирают ладони
Поднимают руки вверх.
Офгальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик». См.Комплекс №4

3. Заключительная часть.
М/п игра «Холодно-жарко»
Релаксация «Сосулька» И.п.: стоя прямо, руки в замок над головой.
Наряче мышцы тела, рук, лица (ледяная сосулька)
Выгнуло солнце, сосулька стала таять.
Разведишь руки, расслабит мышцы.
Медленно опустить руки вниз, присесть, расслабляя мышцы спины, лица, ног.

Март
1-2 недели
«Весна»

1. Вводная часть.

Ходьба на носках, приставным шагом, руки на поясе. Подскоки, боковой голоп. Лёгкий бег.

2. Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №10

Игровое упражнение на мяче «Улитка»

ОВД: Ходьба по канату

Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине

Прыжки на батуте

П/И «Мы веселые ребята»

Дыхательная гимнастика «Дуем на одуванчик»

(вдох носом, выдох ртом)

Офгальмотренаж (гимнастика для глаз) «Солнечный зайчик».
См. Комплекс №4

Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»
И.п.: стоя, руки внизу. 1-поднять руки вверх, расставить пальцы «лучи», 2-

и.п.

Самомассаж: «Солнышко». (См. Комплекс №4)

3. Заключительная часть.

М/П игра Деревья и птицы.(См.Комплекс №1)

Релаксация «Солнышко» (См. Комплекс№4)

Ходьба друг за другом.

Март

3-4 недели

«Дождик»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием колен, «маленькие ножки-большие». Лёгкий бег.

2. Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №11

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ) «Солдатик стойкий»

На равновесие. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой.

На одной ноге стойка-ка, Руки на пояс, постоять на правой ноге,

левая нога стопой на мяче.

Будто ты солдатик стойкий. Отвести руки в стороны.

Ну, смелее ножку подними,
Да гляди - не упали.

А сейчас стой на левой,

Руки на пояс, постоять на левой ноге,
Правая нога стопой на мяче.

Если ты солдатик смелый,
Ну, смелее подними,

Если ты солдатик смелый,
Ну, смелее подними,

Да гляди - не упали. Отвести руки в стороны.

ОВД: Ходьба по канату боком
Прокатывание мяча между предметами
Прогезание в обруч
П/И «Ручейки и озера»
Дыхательная гимнастика с использованием пластиковых бутылочек с конфетти.

Офальмотренаж «Метёлки» Моргают часто глазами не напрягая их.
Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе Сжимают и разжимают пальцы.
Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим Пальцы одновременно касаются друг друга
Маленькие пальчики

1-2-3-4-5, начинай считать опять. Соединяют пальцы рук, сначала мизинцы, затем средние и т.д.

Массаж биологически активных зон «Неболейка» См. Комплекс №9
3. Заклочительная часть.

Мип игра «Гимнастика».

Дети стоят в кругу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

«Мы топчем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.

Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы за руки берёмся
И бегаем бегом».

Релаксация «Тишина»
Апрель

1-2 недели

«Гуси»

1. Вводная часть.

«Гуси ходят все гуськом- идут на пятках, руки за спину.

Индюшата- индюшком- идут на носках, руки на поясе.

Лягушата- лягушком- идут с разведением носков в стороны, руки- «лягушачьи лапки»

Поросята- пороськом- идут носки вместе, пятки врозь, голова наклонена вперед, руки за спину.

Я люблю ходить гуськом по тропиночке с дружкой –идут мелким шагом.
Только сам хожу я чаще всё в припрыжку и бегом- прыгают, затем бегут.

2. Основная часть.

ОРУ на мячах комплекс №12

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)
«Едет гусь на палочке»

На координатно И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.
Чики –чики-чикалочки!

Выборация на мяче в исходном положении
В ритм слогов с подниманием плеч.

Едет гусь на палочке, Поочередное выставление ног на пятку
Уточка на дулочке, с одновременным рук вперед.
Петушок на будочке, Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно в стороны, затем на пояс.
Зайчик на тачке, Постучать стопами по полу, одновременно
Мальчик на собачке. Хлопая себя по бедрам.

ОВД: Ходьба по канату боком
Поглаживание на четвереньках, подталкивая мяч

Прыжки на батуте
П/И «Перелет птицы»

Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Произносят звук (ш-ш-ш)-тихо- громко.
Пальчиковая гимнастика «Гусь»

Гусь стоит и всё гогочет,
Ушипнуть тебя он хочет.
Все пальцы прижаты друг к другу, указательный опирается на большой.

Офальмотренаж «Филин» На счёт 1-4-закрывать глаза ,на счёт 5-6 широко раскрыть глаза.
3. Заклочительная часть.

Мип игра «Все спортом занимаются».
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок:
Ква-ква-ква!

Плавают утёнок:
Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,
Спортом занимаются.

Выстрай птица в воздухе кружится!
Маленький бельчонок с ветки на ветку:
Скок-скок-скок.

Все вокруг стараются
Спортом занимаются.

Руки согнуть в локтях, наклоня в стороны. Сжать и разжать пальцы в кулак. Имитировать плавание. Махи руками, как птицы крыльями. Прыжки на двух ногах.

Пальчиковая гимнастика «Крокодил»
«Крокодил ждёт гостей, Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.
Пасть его полна гвоздей

Я спросил у крокодила:

-Здесь овца не проходила? Ребрами ладоней(в стороны -вместе) растирают лоб.

А згодей лежит на дне Потирают ладонью о ладонь
И подмигивает мне Подмигивают.

Релаксация «Тишина у пруда»
Тишина у пруда, не колыхается вода.

Не шумите камыши, засыпают малыши.
Дети под спокойную музыку лежат на полу, руки и ноги расслаблены.

Диагностика освоения дополнительной образовательной программы «Здоровейка»

Апрель
3-4 недели
«Поросята»
1. Вводная часть.
Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен. Бер враспыльную.
2. Основная часть.
ОРУ на мячах комплекса №13

Игровое упражнение на большом гимнастическом мяче (БГМ)
«Тик-так» (см. Комплекс №1)
ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке

Прыжки в прямом направлении с мешочком зажатым между ног
Поганье между предметами
П/И «Кот и мыши»

Пальчиковая гимнастика «Кошка»
«У кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышали кошки мышек в их норушке»

Средний и безымянный пальцы упираются в большую, указательный и мизинцу подняты вверх

Массаж стины «Суп» (См. Комплекс №4)
Офтальмотренаж «Котята жмурят глазки»
3. Заключительная часть.

«По ровненькой дорожке» / сидя на мяче хопе/
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки
По пятам, по кочкам.
По камушкам, по камушкам,
В ямку – бух!

Релаксация «Все умеют играть»
«Все умеют играть, прыгать, бегать и скакать.
Но не все ещё умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.
Замедляются движения, исчезает напряжение.
И становится приятно, расслабление приятно.
Дети ложатся на пол с закрытыми глазами, слушая медленную музыку.

Методы:
- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий используются тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко
тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, посмотреть на носки и зафиксировать положение. тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение. тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение
б) Для определения подвижности позвоночника использована методика разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - от скамейки)

Уровни освоения:

3 балла - высокая двигательная активность ребенка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл - низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Диагностика физического развития детей.

- Знакомство родителей с физическим развитием детей, направленное на коррекцию и профилактику нарушений осанки.
- Открытые занятия для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей в кружке «Здоровейка»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Подвижные и спортивные игры	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Выпол
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 378228477860687393792280712198894233303137369418

Владелец Огнева Елена Владимировна

Действителен с 08.05.2026 по 08.05.2027