

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 76
города Ставрополя**

ПРИНЯТО
Протокол заседания Педагогического совета
МБДОУ д/с № 76 г. Ставрополя
от 30 августа 2024 г., № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 76
г.Ставрополя
_____ С.Н. Резникова

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания Совета родителей
МБДОУ д/с № 76 г. Ставрополя
от 30 августа 2024 г., № 1

**Рабочая
дополнительная общеобразовательная программа
дошкольного образования
детей 6-7 лет
физкультурно-спортивной направленности
«Силачи»**

Составитель: воспитатель
МБДОУ д\с № 76
Егиян Галина Николаевна

Ставрополь 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Страницы
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Нормативные документы	2-3
1.3 Цели и задачи рабочей программы	3
1.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	3-5
1.5 Ожидаемый результат от внедрения дополнительной образовательной программы	5-6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1 Задачи развития игровой деятельности	6
2.2 Критерии усвоения задач	6-8
2.3 Структура кружка	8-10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1 Материально-техническое обеспечение. Предметно-пространственная среда	11
3.2 Календарно-тематическое планирование	12-63
4. ПРИЛОЖЕНИЕ	63
4.1 Цикл дыхательной гимнастики	63-67
4.2 Цикл релаксации с речевым сопровождением	67-76
4.3 Детские считалочки	76-78
4.4 Игровые упражнения коррекционной направленности	78-92
5. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС	93

1.Целевой раздел

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Силачи » направлена на развитие координационных способностей и ловкости у детей дошкольного возраста посредством игры и основывается на физических, физиологических и возрастных особенностях детей 6-7 (8) лет.

Программа по развитию физических способностей дошкольников посредством игры представляет внутренний нормативный документ и является дополнительным для оценки качества физического образовательного процесса в детском саду № 76.

1.2 Нормативные документы:

Программа является программным документом для МБДОУ д/с № 76 г. Ставрополя и создана для реализации дополнительного образования посредством кружковой деятельности детей 6-7 лет.

Программа «Силачи» разработана для дошкольного возраста 6 – 7 лет в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 30.04.2021);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020 г.);
- СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021г. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

• Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Уставом Учреждения;
- Программой развития Учреждения;
- Образовательной концепцией Учреждения;
- Положением об основной образовательной программе дошкольного образования ДОУ.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 2020г.

- методического пособия Кенеман А.В., Т.И. Осокина «Детские народные подвижные игры» изд. «Просвещение», г. Москва 2006 г.

- с опорой на технологию физкультурно-оздоровительного направления: «Дыхательной гимнастики» А.Н.Стрельниковой, методического пособия Б.Б.Егорова, В.Т. Кудрявцева «Развитие двигательного воображения в процессе проведения подвижных игр и по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья детей».

1.3 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ЦЕЛЬ Развитие у детей двигательных умений и навыков, координации движений, пространственной ориентировки и знаний о правилах народных подвижных игр.

ЗАДАЧИ

1. Выявление интересов, склонностей и способностей детей дошкольного возраста в двигательной деятельности и реализации их через подвижные игры разных народов.
2. Воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию (правила, сигналу) в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном направлении, обращать внимание на выразительность движений.
3. Формирование умений ориентироваться в пространстве путем увеличения самостоятельности движений.
4. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.
5. Формирование речи, развитие чувства ритма, гармоничности движений.

1.4. Принципы и подходы реализации программы кружка

В основе составления программы лежат принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно - образовательного процесса.

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны

возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности.

Реализация программы осуществляется путём организации непосредственно-образовательной деятельности кружка 1 раза в неделю в старшей группе и 1 раз в неделю в подготовительной группе, его деятельность составляет 25 – 30 минут.

Срок реализации программы 1 год.

Педагогическая целесообразность внедрения в воспитательно-образовательный процесс данной программы заключается в использовании подвижных игр, как основного средства способствующему полноценному физическому развитию и оздоровлению дошкольников:

- ↪ правильному и своевременному развитию костного аппарата, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы;
- ↪ укреплению мышц сердца, развивают его способность приспосабливаться к внезапной изменяющейся нагрузке;
- ↪ правильному развитию терморегулирующих и защитных функций кожи;
- ↪ укрепляют дыхательную мускулатуру;
- ↪ способствуют развитию артикуляционного аппарата и обогащению словарного запаса;
- ↪ развивают и укрепляют все группы мышц.

Учитывая тот факт, что учреждение посещают дети с ограниченными возможностями здоровья, внедрение дополнительной образовательной программы в образовательный процесс дошкольного учреждения является актуальной, так как данная категория воспитанников особо нуждается в коррекции нарушений психофизического развития.

Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать физиологические особенности детей; во многом успех игры зависит от выбора места ее проведения и подготовки этого места к игре, объяснения правил, разделения на команды и выбора водящих.

Что касается дозировки в процессе игры, то не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом (дыхательные упражнения; релаксация с речевым сопровождением).

Задачи развития игровой деятельности

1. Развивать умение играть на основе совместного со сверстниками сюжетосложения: сначала через передачу в игре знакомых сказок и историй, затем — через внесение изменений в знакомый сказочный сюжет (введение новой роли, действия, события), впоследствии — через сложение новых творческих сюжетов.
2. Обогащать содержание сюжетных игр детей на основе знакомства с явлениями социальной действительности и отношениями людей (школа, магазин, больница, парикмахерская, путешествия и др.), активизировать воображение на основе сюжетов сказок и мультфильмов.
3. Совершенствовать умение следовать игровым правилам в дидактических, подвижных, развивающих играх.
4. Развивать умение сотрудничать со сверстниками в разных видах игр: формулировать собственную точку зрения, выяснять точку зрения своего партнера, сравнивать их и согласовывать при помощи аргументации.
5. Поддерживать проявления активности, самостоятельности и творчества детей в разных видах сюжетных игр; обогащать игровой опыт каждого ребенка на основе участия в интегративной деятельности (познавательной, речевой, продуктивной), включающей игру.
6. Формировать умение не только следовать готовым игровым правилам в дидактических, подвижных, развивающих играх, но и самостоятельно создавать новые правила.
7. Обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения и способствовать становлению микрогрупп детей на основе интереса к разным видам игр.

1.5 Ожидаемый результат от внедрения дополнительной образовательной программы

- увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием
- формирование двигательных умений и навыков
- гармоничность движений в пространстве и собственном теле
- воспитание толерантности
- увеличение запаса знаний воспитанников о подвижных играх различных народностей и их правилах
- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
- умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, развитые волевые и моральные качества личности.
- снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи развития игровой деятельности

1. Развивать умение играть на основе совместного со сверстниками сюжетосложения: сначала через передачу в игре знакомых сказок и историй, затем — через внесение изменений в знакомый сказочный сюжет (введение новой роли, действия, события), впоследствии — через сложение новых творческих сюжетов.
2. Обогащать содержание сюжетных игр детей на основе знакомства с явлениями социальной действительности и отношениями людей (школа, магазин, больница, парикмахерская, путешествия и др.), активизировать воображение на основе сюжетов сказок и мультфильмов.
3. Совершенствовать умение следовать игровым правилам в дидактических, подвижных, развивающих играх.
4. Развивать умение сотрудничать со сверстниками в разных видах игр: формулировать собственную точку зрения, выяснять точку зрения своего партнера, сравнивать их и согласовывать при помощи аргументации.
5. Поддерживать проявления активности, самостоятельности и творчества детей в разных видах сюжетных игр; обогащать игровой опыт каждого ребенка на основе участия в интегративной деятельности (познавательной, речевой, продуктивной), включающей игру.
6. Формировать умение не только следовать готовым игровым правилам в дидактических, подвижных, развивающих играх, но и самостоятельно создавать новые правила.
- 7 Обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения и способствовать становлению микрогрупп детей на основе интереса к разным видам игр.

2.2 Критерии усвоения задач дополнительной образовательной программы

Возможность оценки динамики достижения детей в процессе реализации программы способствует система критериев:

№ п/п	Параметры	Критериальная оценка			Методы, методика	Сроки	Ответственный исполнитель
		высокий	средний	низкий			
1	Уровень владения основным приёмом игры ребёнком				тестирование	Сентябрь, Май	воспитатель по физической культуре
2	Уровень проявления дви-				наблю-	Сентябрь, Май	воспитатель по физической культуре

	гательной эмоциональной активности в народных играх				дение,		
3	Уровень сочетания речи и движения в игре				наблюдение	Сентябрь, Май	Воспитатель по физической культуре
4	Уровень развития физических качеств (координация, ловкость, быстрота, выносливость)				тестирование,	Сентябрь, Май	воспитатель по физической культуре
5	Уровень самостоятельного и осознанного выполнения правил игры				тестирование, наблюдение	Сентябрь, Май	Воспитатель по физической культуре
6	Умение быть внимательным, ориентироваться в пространстве				тестирование, наблюдение	Сентябрь, Май	Воспитатель по физической культуре
7	Умение правильно пользоваться инвентарём и атрибутами				наблюдение	Сентябрь, Май	Воспитатель по физической культуре
8	Умение проявлять дружеские взаимоотношения				наблюдение	Сентябрь, Май	Воспитатель по физической культуре

Подведение итогов может быть в форме проведения открытых просмотров непосредственно-образовательной деятельности.

2.3 Структура кружка

Части	Содержание непосредственно-образовательной деятельности	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовка	Построение в шеренгу (в круг)	1 мин.	-----

	Разучить с детьми считалочки.		3 мин.	Разучивать следует не более 2х считалочек.
Основная	I	Подвижная игра. Правила игры, ход игры.	5-6 мин.	После подвижной игры выполнить дыхательное упражнение.
	II	Малоподвижная игра или игра средней подвижности. Правила игры, ход игры.	4 мин.	
	VI	Игра по выбору детей.	5 мин.	После подвижной игры выполнить дыхательное упражнение
Заключительная	Игровые коррекционные упражнения.		3 мин.	Дети выполняют упражнения на индивидуальных ковриках.
	Релаксация под речевое сопровождение.		До 3 мин.	Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза. (Можно выполнять релаксацию сидя на ковре)

Регулировать нагрузку в играх можно различными **методами**:

- 1) сокращение длительности игры;
- 2) введение перерывов для отдыха, дыхательные упражнения;
- 3) уменьшение величины игровой площадки;
- 4) упрощение правил игры;
- 5) сочетание в одном занятии игр различной психофизической нагрузки, например: незначительная и тренирующая психофизическая нагрузка.

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Приобретённые двигательные навыки и умения, сформированные у детей в дошкольном возрасте, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов и в спорте. Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми.

Почти в каждой народной игре присутствуют бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В них воспитываются основные физические качества ребенка, такие как быстрота, сила, выносливость.

Для полноценного физического развития полезны дошкольникам лазание, ползание, упражнения для мышц – разгибателей, поэтому включение этих элементов в подвижную игру или игровые упражнения очень важно. Дошкольники любят выполнять все упражнения в игровой форме, поэтому для того, чтобы ребята с интересом принимали участие в коррекционных упражнениях-заданиях, используются сигнальные карточки.

Следует отметить, что словарь дошкольника обогащается преимущественно в процессе игры. В привитии ребёнку простейших навыков образования новых слов большое значение могут иметь игры с мячом, игры с проговариванием текста, считалочки.

Подвижные игры могут проводиться с предметами и без них, в помещении и на улице. В детском саду вполне можно проводить игры народов, т.к. они очень просты по содержанию, не требуют сложных атрибутов. Правила таких игр дети хорошо запоминают и усваивают. Разумеется, они должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость.

Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Народные игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

В непосредственно-образовательную деятельность по реализации программы включены народные игры различной подвижности, циклы дыхательной гимнастики и релаксации с речевым сопровождением, в том числе включены игры с нестандартным оборудованием. Они используются в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всей деятельности. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания. Для развития речи разучиваются с детьми считалочки и игры с проговариванием стихотворного текста, потешек и попевок.

С целью совершенствования движений в соответствии с задачами физического воспитания дошкольников следует использовать в непосредственно-образовательной деятельности **основные средства национального компонента:**

Основные средства национального компонента	Виды организации игровой, двигательной деятельности детей
Подвижные игры	Коллективные игры; игры на внимание, на ловкость, на выносливость, силу и скорость; игры - единоборства; эстафеты; индивидуальные игры.
Национальные упражнения	Образные упражнения, упражнения на гибкость, скорость, ловкость; упражнения в парах с предметами, общеразвивающие упражнения.
Элементы национальных видов спорта	В виде подвижных игр, эстафет, игры - единоборства, подвижные игры с элементами национальных видов спорта, отдельные движения, коллективные игры (национальные прыжки, перетягивание палки).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы представлено календарно-тематическим планированием.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

3.1 Материально-техническое обеспечение. Предметно-пространственная среда.

Развивающая предметно-пространственная среда группы соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям обеспечивает реализацию основной образовательной программы.

В группах создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда.

В спортивном зале

- Шведская стенка,
- Гимнастические скамейки,
- Гимнастические палки длинные и короткие
- Доски ребристые,
- Маты.
- Мини-мат.
- Коврики, дорожки массажные, со следами
- Канат;
- Мишень для метания мячей;
- Кегли (набор);
- Мешочки с грузом;
- Мяч-шар надувной;
- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- Мячи-хоппы;
- Баскетбольные корзины;
- Конусы-ориентиры
- Обручи разного диаметра;
- Шарики пластмассовые;

- Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).
- Платочки;
- Погремушки;
- Карточка подвижных игр, упражнений;
- Маски для подвижных игр;
- Скамейки

3.2 Календарно-тематическое планирование

Октябрь

1-я неделя

Цель: учить согласовывать движения в команде; развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость.

1. Построение. Разучить считалочки.

* Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.

* Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить.

* У Ивана три кафтана,
Три кафтана у Ивана.
Серый, белый, голубой –
Выбирай себе любой!

2. Разучить с детьми подвижную игру: «Каюр и собаки» (Народов Севера).

Ход игры: На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Каюр берёт за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура до другого.

Правила игры: бегать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.

Дыхательные упражнения

«Ба-бо-бу». Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу», «г-м-м-м».

3. Разучить малоподвижную игру народов Севера: «Льдинки, ветер и мороз» (Народов Сибири и Дальнего Востока).

Ход игры: Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

*Холодные льдинки,
Прозрачные льдинки,
Сверкают, звенят
Дзинь, дзинь...*

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, а затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят *дзинь, дзинь* до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры: выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, лёгкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Колобок», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

«Весёлые гномы»

Ведущий: Гномы отдыхают, каждый из них думает...

Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас говорить.

Я рас- слаб- ля- юсь... И ус- по- каи- ва- юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... (как легкое облачко) теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...

Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

2-я неделя

Цель: учить доводить начатую игру до конца; развивать слуховое внимание; воспитывать дружелюбие

1.Построение.

Разучить считалочки.

Ахи, ахи, ахи, ох!

Мышка села на горох!

Уродился он густой,

Мы помчимся, ты постой.

Вышли мышки как - то раз

Поглядеть, который час.

Раз, два, три, четыре -

Мышки дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон-
Убежали мышки вон

2.Разучить подвижную игру: «Птицы» (Русская народная игра).

Ход игры: На земле рисуют круг – небо. Все играющие берут себе названия разных птиц (синица, ворона, воробей и т.д.) и выстраиваются в нескольких шагах от круга в ряд. Один из детей изображает лису, он(а) ходит между кругом и птицами, и поёт:

*Сорока-белобока,
Верти-верти бока,
Зелёный хвост,
Долгий нос,
Прилетай на покос –
Там рассыпали овёс!*

Участник игры, назвавшийся ранее сорокой, машет руками, как-будто хочет взлететь, и перебегает в круг, а лиса его ловит.

Дыхательные упражнения

«Штангисты». Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

3.Разучить м. п. игру «Шлёпанки» (Русская народная игра).

Ход игры: Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Начинается игра с выбора водящего. Дети считают по порядку до пяти, пятый – водящий. Можно использовать считалочку:

*Петушок, петушок,
Покажи свой кожушок.
Кожушок горит огнём,
Сколько пёрышек на нём?
Раз, два, три, четыре, пять...
Невозможно сосчитать!*

Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чьё имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договорённости, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встаёт на место водящего.

Правила игры: Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встаёт на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Ракета», «Маленький мостик», «Лодочка», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Сказка»

« Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы
А когда уснём мы
Сказка нам приснится
Шар приснится голубой
И мишутка маленький
Фантастический герой
И цветочек аленький
Наш цветок растёт, растёт
Раскрывается цветок
Лепестки нам нежно улыбаются
У ребяток глазки закрываются
Все чудесно расслабляются...»

3-я неделя

Цель;Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу.

1.Построение.Разучить считалочки.

Вышел месяц из тумана,
Вынул грушу (булку) из кармана:
- Буду деточек кормить!
А тебе, дружок, водить!

2.Разучить подвижную игру «Обыкновенные жмурки» (Русская народная игра).

Ход игры: Одному из играющих – «жмурке» – завязывают глаза, отводят его на середину зала и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

- *Кот, кот, на чём стоишь?*
- *На квашне.*
- *Что в квашне?*
- *Квас.*
- *Лови мышей, а не нас.*

После этих слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой».

Правила игры: Если «жмурка» подойдёт близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!». Нельзя кричать это слово с целью отвлечь «жмурку» от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие-либо предметы или убегать очень далеко. Они могут увёртываться от «жмурки», приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока «жмурка» должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

Дыхательные упражнения

«Дразнилка». Во время выдоха надо раскрыть широко рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка и беззвучно произнести звук «а-а-а».

3.М п. игра «Шлёпанки» (Русская народная игра).

Ход игры: Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Начинается игра с выбора водящего. Дети считают по порядку до пяти, пятый – водящий. Можно использовать считалочку:

*Петушок, петушок,
Покажи свой кожушок.
Кожушок горит огнём,
Сколько пёрышек на нём?
Раз, два, три, четыре, пять...
Невозможно сосчитать!*

Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чьё имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договорённости, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встаёт на место водящего.

Правила игры: Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встаёт на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Колобок», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Рыбки»

В голубой водице
Плывёт рыбок вереница
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз
Рыбки – рыбки вниз пошли
Рыбки – рыбки все легли
Глазки все закрыли
Плавнички расслаблены
Все мы успокаиваемся
Тихо расслабляемся...

4-я неделя

Цель:Развивать координацию движений, быструю ориентацию в пространстве, воспитывать дружеские отношения.

1. Разучить с детьми считалочки:

Голубь, гусь и галка –
Вот и вся считалка.

2. Повторить подвижную игру «В коршуна» (Русская народная игра).

Ход игры: Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные – цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова:

*Вокруг коршуна хожу,
По три денежки ношу,
По копеечке,
По совелочке.*

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встаёт, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

*Коршун, коршун, что ты делаешь?
Ямку рою.
На что тебе ямка?
Копеечку ищу.
На что тебе копеечка?
Иголочку куплю.
Зачем тебе иголочка?
Мешочек сшить.
Зачем тебе мешочек?
Камешки класть.
Зачем тебе камешки?
В твоих деток кидать.
За что?
Ко мне в огород лезят!
А ты бы делал забор выше,
Коли не умеешь, так лови их.*

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, ши, злодей!». Пойманный цыплёнок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Правила игры: Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на своё место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

Д Дыхательное упражнение

«Барабан». При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа

3.Разучить игру средней подвижности «Сокол и лиса» (Якутская народная игра).

Ход игры: Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперёд) и ещё придумывает какое-нибудь более сложное движение руками.

Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры: Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Паровозик», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Птица», «Качалочка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Молчок»

Чики – чики, чики – чок,
Где ты дедушка молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышь, добрый старичёк?
Ти – ши – на ...
Пришёл молчок!
Не спугни его смотри –
Ни – че – го не говори, тс – ссс...

5-я неделя

Цель :Развивать ритмичную, выразительную речь, координацию движений

1.Повторить считалочки.

* Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.
* Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить.
* У Ивана три кафтана,
Три кафтана у Ивана.
Серый, белый, голубой –
Выбирай себе любой!

2.Повторить по выбору детей ранее знакомые игры.

Дыхательное упражнение

«Барабан». При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа

3.Выполнить коррекционные упражнения: «Колобок», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

4.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация «Отдых»

Все умеют танцевать
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая
Очень лёгкая, простая,
Замедляется движение...
И становится понятно –
Расслабление приятно!



Ноябрь

1-я неделя

Цель:Развивать у детей выдержку, наблюдательность, ловкость.

1. Построение.Разучивание считалочки.

Ехал волк на бочке,
Продавал цветочки,
Синий, красный, голубой
Выбирай себе любой

2. Разучить с детьми подвижную игру: «Охота на куропаток» (народов Севера)

Ход игры: Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне – тундры, где имеются пособия, на которые можно влезать (скамейки, стенки, кубы и т.д.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника.

Куропатки летают, прыгают по тундре (земле). По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трёх повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры: Куропатки разбегаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

Дыхательные упражнения

«Дышим животом». Положение рук на животе – вдох и выдох носом. Руки за спиной – вдох и выдох носом.

3.Разучить малоподвижную игру «Рыбаки» (игра народов Севера)

Ход игры: Играющие встают в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут вёслами.

Правила игры: Кто из играющих повторит движения неправильно, тот выходит из игры.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Паровозик», «Качалочка», «Гусеница», «Березка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Кулачки»

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением.

Пальчики прижаты /сжать пальцы/

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем

/ легко приподнять и уронить расслабленную кисть/

Знайте девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.

2-я неделя

Цель:Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Упражнять в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

1. Построение.Разучивание считалочки.

Ехала телега тёмным лесом

За каким-то интересом

Стук, звон, выйди вон.

2.Закрепить умение правильно играть в подвижную игру: «Каюр и собаки» (народов Севера).

Ход игры: На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Каюр берёт за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура до другого.

Правила игры: бегать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.

Дыхательные упражнения

«Свисток». И.п. сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка. Сделать вдох, выдохнуть со звуком «у-у-у» (3 раза)

3. Разучить игру средней подвижности: «Гуси и волк» (Русская народная игра)

Ход игры: На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята.

Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают:

- *Гуси, вы гуси!*
- *Га-га-га, га-га-га!*
- *Вы, серые гуси!*
- *Га-га-га, га-га-га!*
- *Где, гуси, бывали?*
- *Га-га-га, га-га-га!*
- *Кого, гуси, видали?*
- *Га-га-га, га-га-га!*

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусёнка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусёнка волк ведёт в середину круга – в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

*Мы видели волка, унёс волк гусёнка,
Самого лучшего, самого большого.*

Далее следует переключка хоровода и гусей:

- *А, гуси, вы гуси!*
- *Га-га-га, га-га-га!*
- *Щиплите-ка волка,
Выручайте гусёнка!*

Гуси машут крыльями, с криком *га-га* бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка. Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры: Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусёнок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Колобок», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Волшебный сон»

Реснички опускаются....

Глазки закрываются.....

Мы спокойно отдыхаем /2 раза/

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают засыпают... /2 раза/
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются /2 раза/
Дышится легко... ровно... глубоко...

3-я неделя

Цель: Приучать детей подчинять свои действия, чувства и мысли поставленной цели

Построение. Разучивание считалочки.

Ёжик, ёжик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встал в кружок и ну считать –
Нам водилку выбирают

2. Разучить подвижную игру «Волк и ягнята» (Бурятская народная игра)

Ход игры: Один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждёшь?» - «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягнёнка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы... Волку нельзя отталкивать овцу.

Дыхательные упражнения

«Рубка дров». И.п. стоя, руки над головой сложены в замок – вдох. На выдохе наклон вперёд со звуком «ух-х-х», как бы имитируя удар топором (3 раза).

3. Разучить игру средней подвижности «Гонка мяча по улице» (Русская народная игра)

Ход игры: Дети делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 3-5 м. в каждой партии играющие рассчитываются на первый и второй номера и встают друг от друга на расстоянии одного шага.

Первые номера в обеих группах составляют одну команду; вторые – другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до пяти раз.

Правила игры: передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передаёт его команде противника. Ведущий за каждый уронивший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Лодочка», «Ракета», «Насос», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Космос»

“Мы друзей хороших
На Луне нашли.
Пригласили в космос их
И летим.
Мы парим, как ласточки,
В вышине.
Звёздами любимся в тишине.
Ветерок-проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас,
Нежно шелестел”.

4-я неделя

Цель:Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

1.Построение.Разучивание считалочки

Жили- были, я ли, ты ли,
Между нами вышел спор,
Кто затеял - позабыли,
Не дружили до сих пор.
Вдруг игра на этот раз
Помирить сумеет нас?

2.Провести с детьми подвижные и малоподвижные игры по выбору детей.

3.Выполнить коррекционные упражнения: «Ракета», «Крокодил», «Плавание на байдарке», «Маленький мостик» (см. сигнальные карточки).

4.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Океан»

Я слышу океана шум, прибой волны
И шелест пены на песке прибрежном
Волна беседует со мной
Она нам говорит:

- Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Послушайте Вы шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышите Вы ...
Как тепло и свет вливается в Вас
Уносят огорчения, болезни...
Свет чистый, белый чистит душу, тело.
Даёт любовь и веру в торжество добра!
Послушайте Вы тишину, она молчит.
Впустите Вы тишину в себя.
Покой!



Декабрь

1-я неделя

Цель: способствовать формированию добрых чувств, благородных стремлений, навыков коллективной жизни.

1. Построение. Разучивание считалочки.

Зайчик, зайчик, где ты был?

Я на речке хвостик мыл.

Вымыл, вымыл да упал,

Снова хвостик замарал!

2. Разучить с детьми подвижную игру: «В кувшинчик» (Русская народная игра).

Ход игры: Дети выстраиваются в круг. Ведущий держит в руках мяч среднего диаметра и произносит следующие слова:

«Я кувшинчик уронил(а)

И об пол его разбил(а)

Раз, два, три – (имя ребёнка) лови!» - ведущий бросает мяч в пол.

Тот ребёнок, чьё имя назвали, должен поймать мяч. Дети разбегаются по площадке. Ловишка с мячом догоняет ребят и старается осалить мячом по ногам убегающих. Пойманные игроки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После того, как в игре остаются два-три участника игры, игра возобновляется.

Правила игры: Тот ребёнок, чьё имя назвали должен обязательно поймать мяч, после того, как он отскочит от пола. Выбивать следует мячом только по ногам убегающих.

Дыхательные упражнения

«Каланча». И.п. стоя, руки раздвинуты – вдох, опуская руки произносить: «с-с-с» (3 раза).

3. Разучить игру средней подвижности «Большой мяч» (Русская народная игра).

Ход игры: Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в кругу и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встаёт за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встаёт тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры: Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекатывают его только ногами.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Березка», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Олени»

Посмотрите: мы – олени,
Рвётся ветер нам на встречу!
Ветер стих...
Расправим плечи...
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены и расслаблены...
Знайте девочки и мальчики,
Отдыхают наши ручки, пальчики...
Дышится легко... Ровно... Глубоко...

2-я неделя

Цель:сделать каждого ребенка активным членом игрового коллектива, создать между детьми отношения, основанные на дружбе, справедливости.

1. Построение.Разучивание считалочки.

За стеклянными дверями
Стоит Ваня с пирогами.

Здравствуй, Ванечка- дружок,
Сколько стоит пирожок?
Пирожок-то тот стоит-три,
А водить – то будешь ты

2. Разучить подвижную игру «Стадо» (Русская народная игра).

Ход игры: Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные - овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

*Пастушок, пастушок,
Заиграй во рожок!
Травка мягкая,
Роса сладкая,
Гони стадо в поле,
Погулять на воле!*

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встаёт на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками.

Дыхательные упражнения

«Трубач». И.п. Стоя сжать кисти рук в трубочку, подняты вверх – вдох, на медленном выдохе произносится «П-ф-ф-ф», по окончании – вдох (3 раза).

3. Закрепить умение играть в игру средней подвижности «Гонка мяча по улице» .

Ход игры: Дети делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 3-5 м. в каждой партии играющие рассчитываются на первый и второй номера и встают друг от друга на расстоянии одного шага.

Первые номера в обеих группах составляют одну команду; вторые – другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до пяти раз.

Правила игры: передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передаёт его команде противника. Ведущий за каждый уронивший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Колобок», «Крокодип», «Гусеница», «Плавание на байдарках» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Ленивый барсук»

«Хоть и жарко, хоть изной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он!
На заре и на закате
Всё не слезть ему с кровати!»

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и, пока звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться.

3-я неделя

Цель:Развить умения сотрудничать друг с другом, распределяя роли и выполнять игровые обязанности

Построение.Разучивание считалочки.

Конь ретивый, долгогривый
Скачет полем, скачет нивой.
Кто коня того поймает,
С нами в салочки играет.

2. Разучить подвижную игру «Стрелок» (Башкирская народная игра).

Ход игры: Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между линиями чертится круг диаметром 2 м. один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры: В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается.

Дыхательные упражнения

Закрывать правую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через левую, и наоборот (5 раз).

3. Разучить игру средней подвижности «В коршуна» «Коршун» (Русская народная игра).

Ход игры: Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные – цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова:

*Вокруг коршуна хожу,
По три денежки ношу,
По копеечке,
По совелочке.*

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встаёт, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

*Коршун, коршун, что ты делаешь?
Ямку рою.
На что тебе ямка?
Копеечку ищу.
На что тебе копеечка?
Иголочку куплю.
Зачем тебе иголочка?
Мешочек сшить.
Зачем тебе мешочек?
Камешки класть.
Зачем тебе камешки?
В твоих деток кидать.
За что?
Ко мне в огород лезят!
А ты бы делал забор выше,
Коли не умеешь, так лови их.*

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, ши, злодей!». Пойманный цыплёнок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Правила игры: Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на своё место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Насос», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Ленивый барсук»

«Хоть и жарко, хоть изной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он!
На заре и на закате
Всё не слезть ему с кровати!»

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и, пока звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться.

4-я неделя

Цель: Помогает изучить игровую среду с учетом обогащающегося жизненно-го опыта

1. Построение. Разучивание считалочки

Летела птичка через сад
Уронила виноград.
Кто его поднимет,
Тот из кона выйдет!

2. Повторить с детьми игру средней подвижности «Ручейки и озёра» (игра народов Севера).

Ход игры: Игроки стоят в пяти – семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры: Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Дыхательные упражнения

Сделать «курносый» нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный (5 раз).

3. Разучить малоподвижную игру «Перетягивание на палках» (Якутская народная игра)

Ход игры: Играющие разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упи-

раются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

Правила игры: Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Лодочка», «Танец медвежат», «Покачай малышку», «Насос» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Прогулка на велосипеде»

Детям предлагается лечь или сесть поудобнее и расслабиться. Звучит спокойная музыка.

Педагог: «Наступило утро. Сегодня прекрасная солнечная погода. Я совершаю свою утреннюю прогулку на велосипеде по широкой и ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. На деревьях щебечут птицы. Солнышко пригревает...

Я чувствую его тепло по всему телу. Я спокоен и мне кажется, что это утро самое прекрасное! Все неприятности уходят, настроение чудесное. Я улыбаюсь, и радость улыбки дарю окружающим.

Я еду спокойно и уверенно, не спеша кручу педали. Всё чудесно и прекрасно!

Моя прогулка подходит к концу, вот я вернулся на тропинку, которая ведёт к моему дому»



Январь

1-я неделя

- Цель Помогать детям налаживать взаимодействия в совместной игре. Обогащать словарь, развивать речь детей.

1. Разучить с детьми считалочки:

➤ Жили-были два павлина –

Вот и сказки половина

Жили-были два гуся –

Вот и сказка вся.

Мы считалочку считали

И водить тебе сказали.

➤ Летел лебедь

Считал девять

1,2,3,4.....9

➤ Шёл баран по крутым горам.

Вырвал травку, положил на лавку,

Кто травку возьмёт, догонять начнёт.

2. Разучить с детьми подвижную игру: "Воробушки и кот" (Русская народная игра).

Ход игры: Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом. Водящий - кот встаёт в середину круга. Воробушки то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зёрна (внутри круга рассыпаны фишки). Кот бегаёт по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зёрна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.

Правила игры: Начинать игру надо по сигналу; нельзя допускать грубых действий при собирании фи

При вдохе поглаживать нос и его придаточные пазухи, выдох носом свободный (5 раз).

3. Разучить игру средней подвижности «Борьба за флажки» (Осетинская народная игра).

Ход игры: В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется фла-

жок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком.

Правила игры: Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Маленький мостик», «Танец медвежат», «Покачай малышку», «Насос» (см. сигнальные карточки).

4. Релаксация под речевое сопровождение».

Релаксация: «Сказка»

« Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы
А когда уснём мы
Сказка нам приснится
Шар приснится голубой
И мишутка маленький
Фантастический герой
И цветочек аленький
Наш цветок растёт, растёт
Раскрывается цветок
Лепестки нам нежно улыбаются
У ребяток глазки закрываются
Все чудесно расслабляются...»

2-я неделя

Цель: способствовать формированию добрых чувств, благородных стремлений, навыков коллективной жизни.

1. Разучить с детьми считалочки:

Мы – красавицы матрёшки,
Разноцветные одёжки.
Раз – Матрёна, два – Малаша,
Мила – три, четыре – Маша.
Маргарита – это пять.
Нас нетрудно сосчитать

2. Разучить игру средней подвижности «Ловля оленей» (Игра народов Коми).

Ход игры: Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырёх-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила игры: Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Дыхательные упражнения

На вдохе оказывать сопротивление носу, легко постукивая по крыльям носа (5 раз).

3. Повторить знакомую детям подвижную игру «Стой, олень!» (Игра народов Коми).

Ход игры: Играющие находятся в разных местах площадки (границы её обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки.

После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого -нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой, олень» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.

Дети могут стоять по кругу, а охотник в центре круга. Дети произносят слова:

*Ты охотник зоркий глаз!
Ни догнать тебе тут нас!
Мы умеем быстро бегать.
Любим прыгать и скакать.
Раз, два, три, четыре, пять...
Ни за что нас не поймать!*

Правила игры: Разбежаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в установленное место. Салить надо осторожно.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Насос», «Крокодил», «Покачай малышку», «Гусеница» (см. сигнальные карточки).

5. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Рыбки»

В голубой водице
Плывёт рыбок вереница
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз
Рыбки – рыбки вниз пошли
Рыбки – рыбки все легли
Глазки все закрыли
Плавнички расслаблены
Все мы успокаиваемся
Тихо расслабляемся...

3-я недел

Цель: Сделать каждого ребенка активным членом игрового коллектива, создать между детьми отношения, основанные на дружбе, справедливости.

1. Разучить с детьми считалочки:

Начинается считалка:
На берёзу села галка,
Две вороны, соловей,
Три сороки, воробей.

2. Разучить подвижную игру «Дедушка Мазай» (Русская народная игра).

Ход игры: Считалочкой выбирается «Дедушка Мазай». Дедушка Мазай стоит в центре круга, дети заранее договорившись, какое они будут показывать движение, произносят слова:

*Здравствуй, Дедушка Мазай.
Из коробки вылезай!
Где мы были - мы не скажем,
А что делали - покажем...*

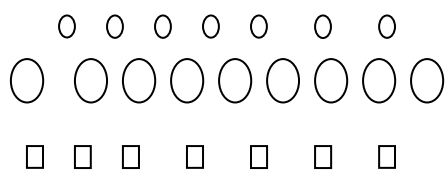
Игроки показывают движение (например – вязание спицами). Дедушка Мазай должен отгадать, что они делают. Если он отгадывает (говорит –«вязали на спицах» или «вяжете на спицах»), то игроки разбегаются по площадке, а Дедушка Мазай их ловит. Игра заканчивается, когда Дедушка Мазай поймает пять игроков.

Правила игры: Игроки не должны произносить или подсказывать, что они делают. Разбежаться следует только после того, как Дедушка Мазай отгадает, а если он не отгадал, то, игроки снова договариваются какое, они будут показывать новое движение.

Дыхательное упражнение: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. (5 раз).

3.Разучить малоподвижную игру «Вороны и воробьи» (Русская народная игра).

Ход игры: Дети выстраиваются в колонну по одному в центре площадки. С правой стороны от детей педагог (ведущий) расставляет меньше по количеству, чем игроков, кегли, а с левой стороны кубики. Педагог (ведущий) и дети заранее договариваются, что кегли это вороны, а кубики это воробьи.



Педагог (ведущий) произносит «ВО-РО-(НЫ; -БЬИ)», в зависимости от того, что произнесёт педагог, дети должны подбежать к предмету и взять его в руки. Игра повторяется два-три раза, затем ведущий меняется.

Правила игры: Ведущий должен медленно произносить первые два слога, а затем быстро произнести окончание слова. Игроки должны взять в руки только тот предмет, который назвал ведущий. Брать в руки можно только по одному предмету.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Лодочка», «Танец медвежат», «Покачай малышку», «Насос» (см. сигнальные карточки).

5. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Молчок»

Чики – чики, чики – чок,
Где ты дедушка молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышь, добрый старичёк?
Ти – ши – на ...
Пришёл молчок!
Не спугни его смотри –
Ни – че – го не говори, тс – ссс...



Февраль
1-я неделя

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

1. Разучить с детьми считалочки:

Ой, ты зорька-заря,
Заря вечерняя,
А кто зореньку найдёт,
Тот и вон пойдёт

2. Разучить с детьми подвижную игру «Стая уток» (Латышская народная игра).

Ход игры: Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперёд до обозначенной линии (черты) – озера (10-15м), не меняя положения рук и ног. Побеждает та утка, которая первой достигнет озера (перейдёт черту).

Правила игры: Тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук и ног, считается проигравшим.

Дыхательные упражнения

Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. (5 раз).

3. Разучить подвижную игру «Повелитель лунки» (Кабардино–Балкарская народная игра).

Ход игры: В центре площадки делают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3-5м в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2-4м) на равном расстоянии друг от друга и от мяча. Когда все готовы, повелитель

выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и осалить одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). Осаленные выходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается. Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.

Правила игры: до начала игры дети договариваются, как будут салить: с места или догоняя убегающих. Нельзя выбегать за установленную территорию. Определяется расстояние между мячом и игроками, так как от этого зависит степень сложности игры. Салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскока.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Паровозик», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Птица», «Качалочка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение
Релаксация «Отдых»

Все умеют танцевать
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая
Очень лёгкая, простая,
Замедляется движение...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

2-я неделя

Цель: Учить детей бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

1. Разучить с детьми считалочки:

Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван,
А в диване спрятан слон.
Кто не верит - выйди вон!

2. Разучить подвижную игру «Спутанные кони» (Татарская народная игра).

Ход игры: Играющие делятся на три-четыре команды и выстаиваются за линией. Напротив линии ставят флажки, стойки. По сигналу первые игроки ко-

манд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т.д. Выигрывает та команда, закончившая эстафету первой.

Правила игры: Расстояние от линии до флажков, стоек должно быть не более 10 м. Прыгать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами одновременно, помогая руками. Бежать нужно в указанном направлении (справа или слева).

Дыхательные упражнения

«Дышим животом». Положение рук на животе – вдох и выдох носом. Руки за спиной – вдох и выдох носом.

3. Разучить с детьми игру средней подвижности «Клади платок» (Киргизская народная игра).

Ход игры: Играющие рассаживаются по кругу на расстоянии одного или двух шагов друг от друга. Водящий остаётся за кругом. Он берёт в руки платок, свёрнутый жгутиком. Обегая круг за спинами сидящих, он незаметно подкладывает платок одному из них. Положив платок, водящий продолжает идти (слегка бежать) и напевать: «Я несу, несу платочек и кому-то подарю. Я несу, несу платочек и кому-то положу!». Если играющий заметит у себя за спиной платок, он поднимает его и старается догнать водящего, а тот стремится занять свободное место. Если водящий добежит раньше до платка, чем его обнаружит сидящий, то он поднимает платок, продолжает бежать и кладёт платок за спиной любого другого игрока.

Правила игры: Игроки, сидящие в кругу, не должны оглядываться и подсказывать друг другу. Догоняя ведущего, играющий может незаметно положить платок на спину другому игроку. Все бегут в одном направлении.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Крокодил», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Ракета», «Качалочка» (см. сигнальные карточки).

5. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Кулачки»

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением.
Пальчики прижаты /сжать пальцы/

Пальчики сильнее сжимаем –
Отпускаем, разжимаем
/ легко приподнять и уронить расслабленную кисть/
Знайτε девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

3-я неделя

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения

1. Разучить с детьми считалочки:

Пчёлы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчёлы на цветы,
Мы играем,
Водишь - ты!

2. Разучить подвижную игру «Спутанные кони» (Татарская народная игра).

Ход игры: Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. Напротив линии ставят флажки, стойки. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т.д. Выигрывает та команда, закончившая эстафету первой.

Правила игры: Расстояние от линии до флажков, стоек должно быть не более 10 м. Прыгать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами одновременно, помогая руками. Бежать нужно в указанном направлении (справа или слева).

Дыхательные упражнения

«Свисток». И.п. сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка. Сделать вдох, выдохнуть со звуком «у-у-у» (3 раза).

3. Разучить игру средней подвижности «Жмурки-носильщики» (Осетинская народная игра).

Ход игры: Готовится место для игры. В одном конце площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нём раскладывают ровно десять каких-нибудь мелких предметов – это могут быть детские игрушки, камешки и т.д. На другом конце площадки, шагах в десяти – пятнадцати от столика (скамейки) и в четырёх шагах друг от друга, ставят два стула.

Из числа играющих выбирают двух носильщиков. Они садятся на стулья лицом к столику, обоим завязывают глаза. Остальные играющие располагаются

по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов. Победит тот, кто раньше справится с работой.

Правила игры: Оба носильщика начинают игру одновременно по сигналу. Переносить можно только по одному предмету. В ходе игры необходимо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Паровозик», «Гусеница», «Птица», «Лодочка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Волшебный сон»

Реснички опускаются....
Глазки закрываются.....
Мы спокойно отдыхаем /2 раза/
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают засыпают... /2 раза/
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются /2 раза/
Дышится легко... ровно... глубоко...
* * * * *

4-я неделя

Цель:Совершенствование кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

1. Разучить с детьми считалочки:

Раз ромашка, два ромашка,
Вся в цветах большая чашка.
И на чайнике цветок,
Ох, и вкусный мой чаёк.

2.Повторить подвижную игру «Обыкновенные жмурки» (Русская народная игра).

Ход игры: Одному из играющих – «жмурке» – завязывают глаза, отводят его на середину зала и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

- *Кот, кот, на чём стоишь?*
- *На квашне.*
- *Что в квашне?*
- *Квас.*
- *Лови мышей, а не нас.*

После этих слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой».

Правила игры: Если «жмурка» подойдёт близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!». Нельзя кричать это слово с целью отвлечь «жмурку» от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие-либо предметы или убегать очень далеко. Они могут увёртываться от «жмурки», приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока «жмурка» должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

Дыхательные упражнения

«Рубка дров». И.п. стоя, руки над головой сложены в замок – вдох. На выдохе наклон вперёд со звуком «ух-х-х», как бы имитируя удар топором (3 раза).

3. Разучить малоподвижную игру «Продаём горшки» (Татарская народная игра).

Ход игры: Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на пол, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок – хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

Эй, дружок, продай горшок!

Покупай.

Сколько дать тебе рублей?

Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок хозяин, но не более трёх рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот и занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры: Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Цапля», «Растяжка ног», «Потягивание», «Стойкий оловянный солдатик» (см. сигнальные карточки).

5. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Космос»

“Мы друзей хороших
На Луне нашли.
Пригласили в космос их
И летим.
Мы парим, как ласточки,
В вышине.
Звёздами любимся в тишине.
Ветерок-проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас,
Нежно шелестел”.



Март

1-я неделя

Цель: Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

1. Разучить с детьми считалочки

Раз, два, три, четыре, пять
Мы собрались поиграть
К нам сорока прилетела
И водить тебе велела.

2. Разучить подвижную игру «Пчёлки и ласточка» (Русская народная игра).

Ход игры: Играющие – пчёлы – летают по поляне (бег по площадке) и напевают:

*Пчёлки летают,
Медок собирают!*

Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своём гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет пчёлку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчёл. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры: Пчёлам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Дыхательные упражнения

«Каланча». И.п. стоя, руки раздвинуты – вдох, опуская руки произносить: «с-с-с» (3 раза).

3. Разучить малоподвижную игру «Водяной» (Русская и удмуртская народная игра).

Ход игры: Очерчивают круг – это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий – водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много» (Удмуртская игра); «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой? Выйди на минуточку, поиграем в шуточку!» (Русская игра). Водяной бегают по кругу – озеру и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры: Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймал водяной. Они помогают водяному.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Крокодил», «Танец медвежат», «Потягивание», «Стойкий оловянный солдатик» (см. сигнальные карточки).

6. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Олени»

Посмотрите: мы – олени,
Рвётся ветер нам на встречу!
Ветер стих...
Расправим плечи...
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены и расслаблены...
Знайте девочки и мальчики,

Отдыхают наши ручки, пальчики...
Дышится легко... Ровно... Глубоко...

2-я неделя

Цель: Развивать ловкость, внимание. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

1. Разучить с детьми считалочки

Стала курица считать
Маленьких цыпляток:
Белых – пять и
чёрных – пять,
А всего десяток.

2. Разучить подвижную игру «Успей поймать» (Подвижная игра народов Сибири).

Ход игры: на игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Дыхательные упражнения

«Трубач». И.п. Стоя сжать кисти рук в трубочку, подняты вверх – вдох, на медленном выдохе произносится «П-ф-ф-ф», по окончании – вдох (3 раза)

3. Разучить игру средней подвижности «Хлопушки» (Татарская народная игра).

Ход игры: на противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 10 м. все дети выстраиваются возле одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперёд ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп – сигнал такой:

Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добегит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим.

Правила игры: Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Паровозик», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Птица», «Качалочка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Океан»

Я слышу океана шум, прибой волны
И шелест пены на песке прибрежном
Волна беседует со мной
Она нам говорит:
- Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Послушайте Вы шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышите Вы ...
Как тепло и свет вливается в Вас
Уносят огорчения, болезни...
Свет чистый, белый чистит душу, тело.
Даёт любовь и веру в торжество добра!
Послушайте Вы тишину, она молчит.
Впустите Вы тишину в себя.
Покой!
Выход:
Но вот прохладный ветер пробежал по телу
Взбодрил нас всех
И мы проснулись,
Потянулись...
Потянулись, улыбнулись.
(*Потягивание лёжа, сидя, стоя*)

3-я неделя

Цель:Развивать глазомер, достигая хорошего результата.

Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

1. Разучить с детьми считалочки

Тара-тара-тара-ра,
Вышли в поле трактора,
Стали пашню боронить,
Нам бежать, тебе водить!

2. Разучить подвижную игру «Серый волк» (Татарская народная игра).

Ход игры: Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведёнными линиями 10м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

*Вы, друзья, куда спешите?
В лес дремучий мы идём.
Что вы делать там хотите?
Там малины наберем.
Вам зачем малина, дети?
Мы варенье приготовим.
Если волк в лесу вас встретит?
Серый волк нас не догонит!*

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

*Соберу я ягоды и сварю варенье,
Милой моей бабушке будет угощенье.
Здесь малины много, всю и не собрать,
А волков, медведей вовсе не видать!*

После слов «не видать» серый волк встаёт, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово – туда, где прятался сам.

Правила игры: Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова «не видать». Ловить убегающих можно только до черты «дома».

Дыхательные упражнения

Закрывать правую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через левую, и наоборот (5 раз).

3. Разучить игру средней подвижности «Скок-перескок» (Татарская народная игра).

Ход игры: на площадке чертят большой круг диаметром 10м, внутри него – маленькие кружки диаметром 20 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила игры: Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Цапля», «Потягивание», «Паровозик», «Качалочка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Ленивый барсук»

«Хоть и жарко, хоть изной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он!
На заре и на закате
Всё не слезть ему с кровати!»

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и, пока звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться.

4-я неделя

Цель:Развивать координацию движений, быструю ориентацию в пространстве, воспитывать дружеские отношения.

1. Разучить с детьми считалочки

Скачет шустрый воробей.
Воробышек – пташка,
Серая рубашка,
Откликайся, воробей,
Вылетай – ка, не робей.

2. Разучить с детьми подвижную игру «Ловишки» (Татарская народная игра).

Ход игры: По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоём, затем втроём, вчетвером и т.д. они ловят бегающих, пока не поймают всех.

Правила игры: Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

Дыхательные упражнения

Сделать «курносый» нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный (5 раз).

3. Повторить малоподвижную игру «Продаём горшки» (Татарская народная игра).

Ход игры: Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на пол, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок – хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

Эй, дружок, продай горшок!

Покупай.

Сколько дать тебе рублей?

Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок хозяин, но не более трёх рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот и занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры: Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Ловкий ребёнок», «Самолёт», «Катание на морском коньке» (см. сигнальные карточки).

5. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Космос»

“Мы друзей хороших
На Луне нашли.
Пригласили в космос их
И летим.
Мы парим, как ласточки,
В вышине.
Звёздами любимся в тишине.
Ветерок-проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас,
Нежно шелестел”.

Апрель

1-я неделя

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения

1. Разучить с детьми считалочки

Тучи, тучи, тучи, тучи
Скачет конь большой, могучий.
Через тучи скачет он,
Кто не верит – выйди вон!

2. Разучить с детьми подвижную игру «Перехватчики» (Татарская народная игра)

Ход игры: На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий.

Дети хором произносят слова:

*Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать.
Раз, два, три, четыре, пять,
Ни за что нас не поймать!*

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшие ни разу.

Правила игры: Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место

Дыхательные упражнения

При вдохе поглаживать нос и его придаточные пазухи, выдох носом свободный (5 раз).

3. Разучить игру средней подвижности «Займи место» (Татарская народная игра)

Ход игры: Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону и говорит:

*Как сорока стрекочу
Никого в дом не пущу.
Как гусыня гогочу
Тебя хлопну по плечу-
Беги!*

Сказав *беги*, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу

навстречу водящему. Обезжавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Правила игры: Круг должен сразу остановиться при слове *беги*. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Ловкий ребёнок», «Самолёт», «Катание на морском коньке» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Кулачки»

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением.
Пальчики прижаты /сжать пальцы/
Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем
/ легко приподнять и уронить расслабленную кисть/
Знайте девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

2-я неделя

Цель: Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

1. Разучить с детьми считалочки

Ты белый, ты яркий,
Ты в шубе, ты в шапке,
У тебя красный нос,
Это ты – Дед Мороз!

2.Разучить подвижную игру «Олени и пастухи» (Игра народов Сибири)

Ход игры: Все игроки – олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, а в руках у них *маут* (картонное кольцо или длинная верёвка с петлёй). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые держат дети в руках.

Правила игры: Бегать надо легко, увёртываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

Дыхательные упражнения

На вдохе оказывать сопротивление носу, легко постукивая по крыльям носа (5 раз).

3.Разучить игру средней подвижности «Игра с платочком» («Третий лишний») (Удмуртская народная игра)

Ход игры: Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий, оставшийся без пары, догоняет ведущего с платочком.

Правила игры: играющий убегает только тогда, когда получит платок. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Крокодил», «Колобок», «Катание на морском коньке» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Кулачки»

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением.
Пальчики прижаты /сжать пальцы/
Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем
/ легко приподнять и уронить расслабленную кисть/
Знайте девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

3-я неделя

Цель:Развивать координацию движений, быструю ориентацию в пространстве, воспитывать дружеские отношения.

1. Разучить с детьми считалочки

Черепаша хвост поджала
И за зайцем побежала.
Оказалась впереди,
Кто не верит – выходи!

2.Повторить игру средней подвижности «Хлопушки» (Татарская народная игра)

Ход игры: на противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 10 м. все дети выстраиваются возле одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперёд ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп – сигнал такой:

Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим.

Правила игры: Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

Дыхательные упражнения

Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. (5 раз).

3.Разучить игру «Рыбки» (Чувашская народная игра)

Ход игры: на площадке чертят две линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий – акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счёт осаленных из каждой команды.

Правила игры: Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает та команда, в которой осалено условленное число игроков, например пять. Осаленные не выбывают из игры.

4. Выполнить коррекционные упражнения: «Ловкий ребёнок», «Самолёт», «Катание на морском коньке» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация «Отдых»

Все умеют танцевать

Прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движение...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

4-я неделя

Цель: Развивать ритмичную, выразительную речь, координацию движений

1. Разучить с детьми считалочки

Я люблю свой детский сад!
В нём полным-полно ребят.
Раз, два, три, четыре, пять...
Жаль, что всех не сосчитать.
Может, сто их. Может, двести.
Хорошо, когда мы вместе.

2. Разучить подвижную с музыкальным сопровождением игру «Подними платок» (Дагестанская народная игра)

Ход игры: Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок.

Правила игры: нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.

Дыхательные упражнения

«Барабан». При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

3. Разучить с детьми малоподвижную игру «Молчанка» (Русская народная игра)

Ход игры: Перед началом игры все играющие произносят попевку:

*Первенчики, червенчики,
Летали голубенчики
По свежей росе,
По чужой полосе,
Там чашки, орешки
Медок, сахарок –
Молчок!*

Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается расшевелить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточ-

ными стихотворениями. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песню, читают стих, танцуют, выполняют интересные задания или движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился.

Правила игры: ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Карусель», «Велосипед», «Экскаватор», «Морская звезда» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Молчок»

Чики – чики, чики – чок,
Где ты дедушка молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышь, добрый старичёк?
Ти – ши – на ...
Пришёл молчок!
Не спугни его смотри –
Ни – че – го не говори, тс – ссс...

5-я неделя

Цель:Развивать ловкость, внимание. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

1.Построение.Разучивание считалочки

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком,
Зацепила за перила,
Прямо в речку угодила.

2.Провести с детьми подвижные и малоподвижные игры по выбору детей.

Дыхательное упражнение

«Дразнилка». Во время выдоха надо раскрыть широко рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка и беззвучно произнести звук «а-а-а».

3.Выполнить коррекционные упражнения: «Ракета», «Крокодил», «Плавание на байдарке», «Маленький мостик» (см. сигнальные карточки).

4.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Молчок»

Чики – чики, чики – чок,

Где ты дедушка молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышь, добрый старичёк?
Ти – ши – на ...
Пришёл молчок!
Не спугни его смотри –
Ни – че – го не говори, тс – ссс...



Май

1-я неделя

Цель: Развивать координацию движений, быструю ориентацию в пространстве, воспитывать дружеские отношения.

1. Построение. Повторение считалочки.

Я люблю свой детский сад!
В нём полным-полно ребят.
Раз, два, три, четыре, пять...
Жаль, что всех не сосчитать.
Может, сто их. Может, двести.
Хорошо, когда мы вместе.

2. Поиграть с детьми в подвижную игру: «Охота на куропаток» (народов Севера)

Ход игры: Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне – тундры, где имеются пособия, на которые можно влезать (скамейки, стенки, кубы и т.д.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника.

Куропатки летают, прыгают по тундре (земле). По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трёх повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры: Куропатки разбегаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

Дыхательные упражнения

«Штангисты». Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

3.Закрепить правила игры малоподвижной игры «Рыбаки» (игра народов Севера)

Ход игры: Играющие встают в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут вёслами.

Правила игры: Кто из играющих повторит движения неправильно, тот выходит из игры.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Колобок», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Рыбки»

В голубой водичке
Плывёт рыбок вереница
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз
Рыбки – рыбки вниз пошли
Рыбки – рыбки все легли
Глазки все закрыли
Плавнички расслаблены
Все мы успокаиваемся
Тихо расслабляемся...

2-я неделя

Цель:Развивать ритмичную, выразительную речь, координацию движений

1. Повторитьс детьми считалочки:

Ты белый, ты яркий,
Ты в шубе, ты в шапке,
У тебя красный нос,
Это ты – Дед Мороз!

2. Повторитьс детьми подвижную игру «Стая уток» (Латышская народная игра).

Ход игры: Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки.

По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперёд до обозначенной линии (черты) – озера (10-15м), не меняя положения рук и ног. Побеждает та утка, которая первой достигнет озера (перейдёт черту).

Правила игры: Тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук и ног, считается проигравшим.

Дыхательные упражнения

«Ба-бо-бу». Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу», «г-м-м-м».

3. Повторить подвижную игру «Повелитель лунки» (Кабардино–Балкарская народная игра).

Ход игры: В центре площадки делают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3-5м в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2-4м) на равном расстоянии друг от друга и от мяча. Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и осалить одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). Осаленные выходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается. Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.

Правила игры: до начала игры дети договариваются, как будут салить: с места или догоняя убегающих. Нельзя выбегать за установленную территорию. Определяется расстояние между мячом и игроками, так как от этого зависит степень сложности игры. Салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскока.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Паровозик», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Птица», «Качалочка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Рыбки»

В голубой водице
Плывёт рыбок вереница
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз
Рыбки – рыбки вниз пошли
Рыбки – рыбки все легли

Глазки все закрыли
Плавнички расслаблены
Все мы успокаиваемся
Тихо расслабляемся...

3-я неделя

Цель Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения

1. Повторитьс детьми считалочки

Тучи, тучи, тучи, тучи
Скачет конь большой, могучий.
Через тучи скачет он,
Кто не верит – выйди вон!

2. Повторить подвижную игру «Успей поймать» (Подвижная игра народов Сибири).

Ход игры: на игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Дыхательные упражнения

«Звук М». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

3. Повторить игру средней подвижности «Хлопушки» (Татарская народная игра).

Ход игры: на противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 10 м. все дети выстраиваются возле одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперёд ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп – сигнал такой:

Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим.

Правила игры: Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

4.Выполнить коррекционные упражнения: «Цапля», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Птица», «Качалочка» (см. сигнальные карточки).

5.Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Сказка»

« Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы
А когда уснём мы
Сказка нам приснится
Шар приснится голубой
И мишутка маленький
Фантастический герой
И цветочек аленький
Наш цветок растёт, растёт
Раскрывается цветок
Лепестки нам нежно улыбаются
У ребяток глазки закрываются
Все чудесно расслабляются...»

4-я неделя

Цель:Развивать координацию движений, быструю ориентацию в пространстве, воспитывать дружеские отношения.

1.Повторить с детьми считалочки

Скачет шустрый воробей.
Воробышек – пташка,
Серая рубашка,
Откликайся, воробей,
Вылетай – ка, не робей.

2. Повторить с детьми подвижную игру «Ловишки» (Татарская народная игра).

Ход игры: По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится

его помощником. Взявшись за руки, вдвоём, затем втроём, вчетвером и т.д. они ловят бегущих, пока не поймают всех.

Правила игры: Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

Дыхательное упражнение: Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую /левую/ ноздрю по очереди зажимая «отдыхающую» ноздрю указательным пальцем.

3. Повторить малоподвижную игру «Продаём горшки» (Татарская народная игра).

Ход игры: Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на пол, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок – хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

Эй, дружок, продай горшок!

Покупай.

Сколько дать тебе рублей?

Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок хозяин, но не более трёх рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот и занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры: Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

4. Выполнить коррекционные упражнения

«Колобок», «Ножницы», «Гусеница», «Достань мяч» (см. сигнальные карточки).

5. Релаксация под речевое сопровождение

Релаксация: «Сказка»

« Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы
А когда уснём мы
Сказка нам приснится
Шар приснится голубой
И мишутка маленький

Фантастический герой
И цветочек аленький
Наш цветок растёт, растёт
Раскрывается цветок
Лепестки нам нежно улыбаются
У ребятки глазки закрываются
Все чудесно расслабляются...»

4. ПРИЛОЖЕНИЕ



4.1 ЦИКЛ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

1. «Наш носик». Погладить нос /его боковые части/ от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами /5-6 раз/.
2. «Глубокое дыхание». Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую /левую/ ноздрю по очереди зажимая «отдыхающую» ноздрю указательным пальцем.
3. «Звук М». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. «Ба-бо-бу». Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу», «г-м-м-м».
5. «Штангисты». Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.
6. «Дразнилка». Во время выдоха надо раскрыть широко рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка и беззвучно произнести звук «а-а-а».
7. «Барaban». При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

Воспитание навыков носового дыхания.

- А) Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. (5 раз).
- Б) На вдохе оказывать сопротивление носу, легко постукивая по крыльям носа (5 раз).
- В) При вдохе поглаживать нос и его придаточные пазухи, выдох носом свободный (5 раз).
- Г) Сделать «курносый» нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный (5 раз).
- Д) Закрывать правую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через левую, и наоборот (5 раз).

Воспитание смешанного дыхания.

- А) «Трубач». И.п. Стоя сжать кисти рук в трубочку, подняты вверх – вдох, на медленном выдохе произносится «П-ф-ф-ф», по окончании – вдох (3 раза).
- Б) «Каланча». И.п. стоя, руки раздвинуты – вдох, опуская руки произносить: «с-с-с» (3 раза).
- В) «Рубка дров». И.п. стоя, руки над головой сложены в замок – вдох. На выдохе наклон вперёд со звуком «ух-х-х», как бы имитируя удар топором (3 раза).
- Г) «Свисток». И.п. сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка. Сделать вдох, выдыхать со звуком «у-у-у» (3 раза).
- Д) «Дышим животом». Положение рук на животе – вдох и выдох носом. Руки за спиной – вдох и выдох носом.
- Е) Тренировка выдоха с использованием рифмованного текста.

Дыхательная гимнастика: «Прогулка в лес»

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.п. - о.с.

- 1) Вдох – руки в стороны
- 2) Выдох – наклон туловища вправо
- 3) Вдох – вернуться в и.п.
- 4) То же влево

«Вот нагнулась ёлочка зелёные иголки»

И.п. - ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны.

- 1) Вдох
- 2) Выдох, наклон туловища вперёд
- 3) – 4) Вдох – вернуться в и.п. – выдох

«Стоит Алёна – листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан»

И.п. - ноги врозь, руки опущены.

- 1) Вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки
- 2) Выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу.

«Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» - (жёлуди)

И.п. - ноги вместе, руки за голову.

- 1) Вдох – подняться на носки
- 2) Выдох – присед
- 3) И.п.

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» - (орех)

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

- 1) Вдох
- 2) Выдох – сед с прямыми ногами, руки к носкам
- 3) Вдох
- 4) Выдох вернуться в и.п.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Часики»

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу. Махи прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так».

«Трубач»

И.п. – сидя, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с произношением звука «ф-ф».

«Петух»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Хлопки руками по бёдрам, и выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку».

«Шар лопнул»

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу. Развести руки в стороны /вдох/. Хлопок перед собой – выдох на звуке «ш-ш-ш».

«Дровосек»

И.п. – ноги широкая стойка, руки внизу. Поднять сцепленные руки вверх /вдох/. Опустить вниз - выдох с произношением «ух-х-х».

«Вырасти большой»

И.п. – ноги вместе, руки внизу. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню – выдох «ух-х-х».

«Маятник»

И.п. – ноги широкая стойка, руки за спиной. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться – вдох.

«Насос»

И.п. – ноги вместе, руки внизу. Наклон туловища вперёд - выдох с произношением звука «с-с-с». Выпрямиться - вдох.

«Гуси»

И.п. – широкая стойка для ног, руки внизу. Наклон вперёд, отвести руку назад – выдох с произношением звуке «ш-ш-ш-ш». Выпрямиться – вдох.

«Регулировщик»

И.п. – ноги широкая стойка, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением – сделать – вдох. Снова поменять положение рук – выдох.

«Семафор»

И.п. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить, выдохнуть «с-с-с-с».

«Ежик»

И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги «ф-ф-ф-ф».

«Шар лопнул»

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – выдох «ш-ш-ш».

Дыхательные и звуковые упражнения

- 1) «Трактор». Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (укрепление мышц языка)
- 2) «Стрельба». Представить, что мы стреляем из пистолета. Высунув язык, произнести «к-г-к-г» (укрепление мышц полости глотки).
- 3) «Фейерверк». Представить, что мы стреляем из хлопушки. Произнести «п-б-п-б» (укрепление мышц губ).

Очистительное дыхание

Задерживание дыхания:

- 1) Стать прямо
- 2) Вдохнуть полное дыхание
- 3) Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше
- 4) С силой выдохнуть воздух через открытый рот
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

Возбуждение лёгочных клеток:

- 1) Стать прямо, руки вдоль туловища
- 2) Вдохнуть воздух медленно и постепенно
- 3) Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах
- 4) Когда легкие наполняются воздухом, задерживать дыхание и ударять по груди ладонями рук.

Расширение грудной клетки:

- 1) Стать прямо
- 2) Вдохнуть полное дыхание
- 3) Задержать воздух
- 4) Вытянуть обе руки вперёд, сжать пальцы в кулаки
- 5) Согнуть руки к плечам 3 раза, мышцы напрягать
- 6) Сильно выдохнуть воздух через открытый рот
- 7) Очистительное дыхание

Упражнения на ходу:

- 1) Идти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад

- 2) Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до 8 и сделать в это время 8 шагов. Дыхание в ходьбе должно быть без перерыва
- 3) Медленно выдохнуть воздух через нос, также на счёт 8 и сделать 8 шагов
- 4) Задержать дыхание и продолжать идти, считая до 8
- 5) Повторять до тех пор, пока не почувствуешь усталость.

4.2 ЦИКЛ РЕЛАКСАЦИИ С РЕЧЕВЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ

Релаксация: «Весёлые гномы»

Ведущий: Гномы отдыхают, каждый из них думает...

Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас говорить.

Я рас- слаб- ля- юсь... И ус- по- каи- ва- юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... (как легкое облачко)

теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...

Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

Активизация

Свежесть и бодрость наполняет меня...

Уходит чувство расслабленности из рук... ног... туловища... шеи... лица...

Мои мышцы отдохнули... Они легкие, как воздушный шарик (облачко)...

Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым...

Мое дыхание углубляется, становится чаще...

Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня...

Я уверен в себе...

Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине... Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу «побежали мурашки»...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!
Я буду считать про себя от 3 до 1:
3 – сонливость проходит, 2 – я подтягиваюсь,
1 – я открываю глаза.
Подтягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

Релаксация: «Сказка»

« Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы
А когда уснём мы
Сказка нам приснится
Шар приснится голубой
И мишутка маленький
Фантастический герой
И цветочек аленький
Наш цветок растёт, растёт
Раскрывается цветок
Лепестки нам нежно улыбаются
У ребятки глазки закрываются
Все чудесно расслабляются...»

Релаксация: «Рыбки»

В голубой водице
Плывёт рыбок вереница
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз
Рыбки – рыбки вниз пошли
Рыбки – рыбки все легли
Глазки все закрыли
Плавнички расслаблены
Все мы успокаиваемся
Тихо расслабляемся...

Релаксация: «Молчок»

Чики – чики, чики – чок,
Где ты дедушка молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышь, добрый старичёк?
Ти – ши – на ...
Пришёл молчок!
Не спугни его смотри –
Ни – че – го не говори, тс – ссс...

Релаксация «Отдых»

Все умеют танцевать
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая
Очень лёгкая, простая,
Замедляется движенье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Релаксация: «Кулачки»

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением.
Пальчики прижаты /сжать пальцы/
Пальчики сильнее сжимаем –
Отпускаем, разжимаем
/ легко приподнять и уронить расслабленную кисть/
Найдите девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

Релаксация: «Волшебный сон»

Реснички опускаются....
Глазки закрываются.....
Мы спокойно отдыхаем /2 раза/
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают засыпают... /2 раза/
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются /2 раза/
Дышится легко... ровно... глубоко...
* * * * *
Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!

Релаксация: «Космос»

“Мы друзей хороших
На Луне нашли.
Пригласили в космос их
И летим.
Мы парим, как ласточки,
В вышине.
Звёздами любимся в тишине.
Ветерок-проказник

Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас,
Нежно шелестел”.

Релаксация: «Волшебный сон – 2»

Постепенно в описанный выше “Волшебный сон” можно вводить новые формулы:

Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... Засыпают... /2 раза/
Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело, /2 раза/
Губы не напряжены,
Приоткрыты и теплы, /2 раза/
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык /2 раза/
Дышится легко... Ровно... Глубоко... /выход/
Можно использовать и другую форму:
Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело.../2 раза/
Будто мы лежим на травке,
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Дышится легко...Ровно...Глубоко...
Губы тёплые и вялые
И нисколько не усталые,
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется /2 раза/
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Релаксация: «Олени»

Посмотрите: мы – олени,
Рвётся ветер нам на встречу!
Ветер стих...
Расправим плечи...
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены и расслаблены...
Знайте девочки и мальчики,
Отдыхают наши ручки, пальчики...
Дышится легко... Ровно... Глубоко...

Релаксация: «Океан»

Я слышу океана шум, прибой волны
И шелест пены на песке прибрежном
Волна беседует со мной
Она нам говорит:
- Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Послушайте Вы шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышите Вы ...
Как тепло и свет вливается в Вас
Уносят огорчения, болезни...
Свет чистый, белый чистит душу, тело.
Даёт любовь и веру в торжество добра!
Послушайте Вы тишину, она молчит.
Впустите Вы тишину в себя.
Покой!

Выход:

Но вот прохладный ветер пробежал по телу
Взбудрил нас всех
И мы проснулись,

Потянулись...
Потянулись, улыбнулись.
(Потягивание лёжа, сидя, стоя)

Релаксация: «Ленивый барсук»

«Хоть и жарко, хоть изной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он!
На заре и на закате
Всё не слезть ему с кровати!»
Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и, пока звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться.

Релаксация: «Мишка бурый лёг в берлоге»

Педагог: «Обошёл Медведь весь лес
И в берлогу спать залез
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон»
Дети ложатся на спину на ковёр и закрывают глаза.
Педагог: «Дети на спину легли
И, как Мишка, видят сны.
Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!»
Дети слышат пение птиц (музыкальное сопровождение).
Педагог: «Птички станут щебетать,
Будем глазки открывать,
Просыпаться и вставать!»
Дети открывают глаза, потягиваясь, медленно встают с ковра.

Релаксация: «Прогулка на велосипеде»

Детям предлагается лечь или сесть поудобнее и расслабиться. Звучит спокойная музыка.

Педагог: «Наступило утро. Сегодня прекрасная солнечная погода. Я совершаю свою утреннюю прогулку на велосипеде по широкой и ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. На деревьях щебечут птицы. Солнышко пригревает...

Я чувствую его тепло по всему телу. Я спокоен и мне кажется, что это утро самое прекрасное! Все неприятности уходят, настроение чудесное. Я улыбаюсь, и радость улыбки дарю окружающим.

Я еду спокойно и уверенно, не спеша кручу педали. Всё чудесно и прекрасно!

Моя прогулка подходит к концу, вот я вернулся на тропинку, которая ведёт к моему дому»

Релаксация: **«Путешествие на волшебном трамвайчике»**

Звучит космическая музыка.

Педагог: «Жил был на свете один старичок. Он водил волшебный трамвайчик, который путешествовал по разным сказкам. Была у старичка большая мечта – ему очень хотелось на своём трамвайчике отправиться в невероятное путешествие... прямо на Луну!

И вот однажды произошло чудо! Трамвайчик сделал поворот и со своим пассажирами взлетел на небо. А этими пассажирами оказались мы с вами.

Мы взлетаем, всё выше и выше, наши руки и ноги тяжелеют, отдыхают, по всему телу пошло тепло. Дышим легко, ровно, глубоко. Нам хорошо, приятно путешествовать по небу. Мы пролетаем мимо звёзд, и звёздочки здороваются с нами. Уже и Луна совсем близко. «Здравствуйте уважаемая Луна! Как у вас здесь красиво и всё необычно! Музыка звучит волшебная! Какой здесь открывается красивый вид в космос!»

Давайте мы с вами ребята сделаем глубокий вдох – выдох, вдох - выдох, вдох – выдох... Так нам нравится здесь! Мы отдыхаем, расслабляемся, наша усталость проходит, мы набираемся сил, здоровья. Мы никогда не будем болеть!

И вот нам пора возвращаться из сказки. Эй! На трамвайчике, просыпайтесь! Мы приехали! Глазки открыли, потянулись, улыбнулись и поднялись. Вот и закончилось наше путешествие по сказке. Все немного отдохнули, расслабились и наши руки, ноги и всё тело отдохнуло...

Дышится легко... ровно... глубоко...
Руки тёплые и вялые
И нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.

И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Релаксация: «Змейка»

Звучит спокойная музыка.

Педагог: «Лежит змейка на спине, глазки закрыла, тельце вытянула и греется. Солнышко тёплое, ласковое гладит змейку от головы до хвостика своими лучами и с хвостика до головы.

Змейка расслабилась, ей очень приятно. Лежит она в травке, легкий теплый ветерок обдувает её. Дышится змейке легко, свободно...

Рядом журчит ручеёк, напевая свою песенку, вода в ручейке чистая, прозрачная, прохладная...

Небо над ней голубое, белые облака медленно плывут. Какие они разные все: вот как барашек, а вот проплывает облако, похожее на мороженое. Змейка даже почмокала губами...

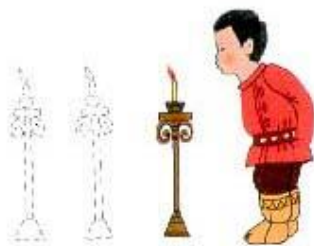
Дунул тёплый ветерок и донёс ароматы трав и полевых цветов. Змейка вдохнула глубоко и задержала аромат в себе...

Медленно выдохнула: так не хочется выпускать этот чудный запах, и змейка вдохнула так же глубоко и задержала дыхание и так же медленно выдохнула...

Змейка прислушалась – щебетали птицы, и она старалась узнать, о чём они разговаривают, но это был непонятный ей язык, поэтому змейка решила послушать своё сердечко – как оно стучит?

Змейка потянулась, отдохнула, пора и подвигаться. «Вернусь я сюда опять» - подумала змейка и поползла дальше (перевернуться на живот и медленно приподняться в прогибе на руках)

Травка тихо зашуршала –
Это змейка уползла.
Нам хвостом махнула вслед:
«Ну, пока! Физкультпривет!»



4.3 ДЕТСКИЕ СЧИТАЛОЧКИ ДЛЯ ИГРЫ



Ахи, ахи, ахи, ох!
Мышка села на горох!
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой.

Вышли мышки как - то раз
Поглядеть, который час.
Раз, два, три, четыре -
Мышки дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный
звон-
Убежали мышки вон.

Вышел месяц из тумана,
Вынул грушу (булку) из кар-
мана:
- Буду деточек кормить!
А тебе, дружок, водить!

Голубь, гусь и галка –
Вот и вся считалка.

Ехала машина из Москвы,

Потеряла три доски.
Стук – звон, выйди вон.

Есть у ёжика иголки,
Очень колкие иголки.
В остальном на ёлку ёж
Совершенно не похож.

Ехал волк на бочке,
Продавал цветочки,
Синий, красный, голубой
Выбирай себе любой.

Ехала телега тёмным лесом
За каким-то интересом
Стук, звон, выйди вон.

Ёжик, ёжик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встал в кружок и ну считать –
Нам водилку выбирать!

Жили- были, я ли, ты ли,

Между нами вышел спор,
Кто затеял - позабыли,
Не дружили до сих пор.
Вдруг игра на этот раз
Помирить сумеет нас?

Зайчик, зайчик, где ты был?
Я на речке хвостик мыл.
Вымыл, вымыл да упал,
Снова хвостик замарал!

За стеклянными дверями
Стоит Ваня с пирогами.
Здравствуй, Ванечка- дру-
жок,
Сколько стоит пирожок?
Пирожок-то тот стоит-три,
А водить – то будешь ты!

Куба –куба - кубака,
Больно ямка глубока.
Там мышки сидят,
Всё на солнышко глядят
И считают: раз, два, три
- А теперь ты выходи!
Катится яблочко
С крутой горы.
Кто поднимет-
Тот води!

Конь ретивый, долгогривый
Скачет полем, скачет нивой.
Кто коня того поймает,
С нами в салочки играет.

Летела птичка через сад
Уронила виноград.
Кто его поднимет,
Тот из кона выйдет!

Мы – красавицы матрёшки,
Разноцветные одёжки.
Раз – Матрёна, два – Малаша,
Мила – три, четыре – Маша.
Маргарита – это пять.

Нас нетрудно сосчитать!

Начинается считалка:
На берёзу села галка,
Две вороны, соловей,
Три сороки, воробей.

Ой, ты зорька-заря,
Заря вечерняя,
А кто зореньку найдёт,
Тот и вон пойдёт.

Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван,
А в диване спрятан слон.
Кто не верит - выйди вон!

Пчёлы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчёлы на цветы,
Мы играем,
Водишь - ты!

Раз и два! Раз и два!
Дед Кирилл пилил дрова.
Два часа пилил Кирилл,
Два полена распилил!
Раз, два, три,
Четыре, пять,
Будем в игры
Мы играть.
Небо, звёзды,
Луг, цветы,
Ты пойдика, поводи!

Раз ромашка, два ромашка,
Вся в цветах большая чашка.
И на чайнике цветок,
Ох, и вкусный мой чаёк.

Раз, два, три, четыре, пять
Мы собрались поиграть
К нам сорока прилетела
И водить тебе велела.

Стала курица считать
Маленьких цыпляток:
Белых – пять и
чёрных – пять,
А всего десяток.

Тара-тара-тара-ра,
Вышли в поле трактора,
Стали пашню боронить,
Нам бежать, тебе водить!

Скачет шустрый воробей.
Воробышек – пташка,
Серая рубашка,
Откликайся, воробей,
Вылетай – ка, не робей.

Тучи, тучи, тучи, тучи
Скачет конь большой, могучий.
Через тучи скачет он,
Кто не верит – выйди вон!

Ты белый, ты яркий,
Ты в шубе, ты в шапке,
У тебя красный нос,
Это ты – Дед Мороз!

«Тили – тили», - птички пели.
Взвились, к лесу полетели.
Стали птички гнёзда вить.
Кто не вьёт, тому водить.
У Ивана три кафтана,
Три кафтана у Ивана-
Жёлтый, белый, голубой-
Выбирай кафтан любой.

Черепаша хвост поджала
И за зайцем побежала.
Оказалась впереди,
Кто не верит – выходи!

Я люблю свой детский сад!
В нём полным-полно ребят.
Раз, два, три, четыре, пять...
Жаль, что всех не сосчитать.
Может, сто их. Может, двести.
Хорошо, когда мы вместе.

Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком,
Зацепила за перила,
Прямо в речку угодила.

Эй, Ванюша, посмотри-
Мы пускаем пузыри,
Красный, синий, голубой.
Выбирай себе любой!

Я купил себе дуду,
Я на улицу пойду,
Громче, дудочка, дуди,
мы играем, ты – води.

Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить.



4.4 ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ коррекционной направленности



«КОЛОБОК»

Что за странный колобок в окошке появился. Постоял совсем чуток, взял и развалился! И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая ноги руками, и убрать (спрятать) голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытянуть ноги и лечь на спину.

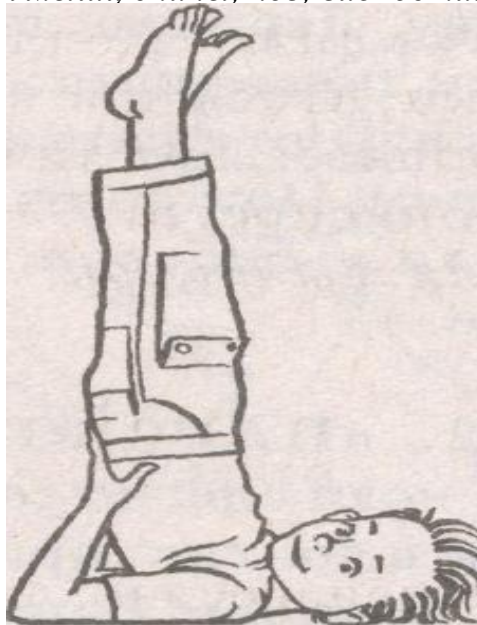
Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.



«ДОСТАНЬ МЯЧ!»

И.п.: сесть на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперёд. Старайтесь не сгибать ноги.

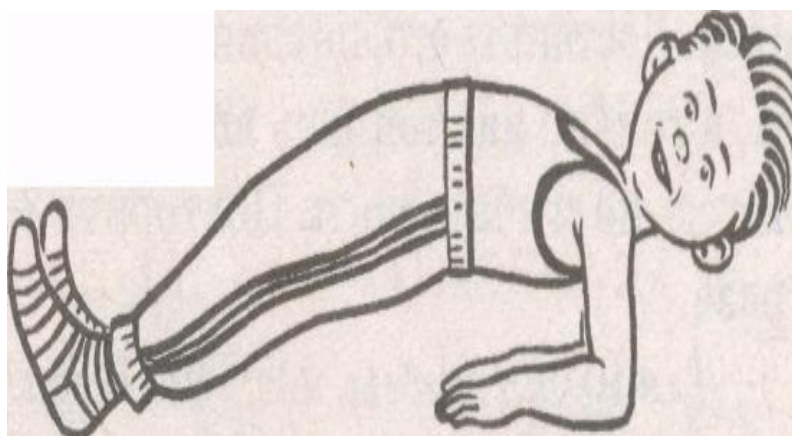
Для мышц спины, ног; гибкости.



«РАКЕТА» или «БЕРЁЗКА»

И.п.: лёжа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упереться руками в поясницу, поднять нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту (берёзка выросла) – три, два, один – пуск! Опуститься лечь на спину и отдохнуть перед следующим запуском.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.



«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. И.п.: лечь на спину. Не отрывая плечи и ступни ног от пола, приподнять туловище.

Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держать спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Ежата перебежали – отдых.



Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

«ЛОДОЧКА»

Представьте себе, что вы отправляетесь в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». И.п.: лечь на живот, руки и ноги немного развести в стороны. Поднять голову, руки и ноги вверх. Покачаться на «волнах»

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости



«НАСОС»

Как работает насос? Это вовсе не вопрос.
Все на корточки присели, будто птички прилетели.
А затем по счёту «Раз», ноги выпрямили враз.
На счёт «Два» - скорей обратно.

И так нужно многократно.

Для мышц ног, спины; гибкости.



«ПАРОВОЗИК»

И.п.: сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колёс. Остановиться, и «поехать» также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.



«КАЧАЛОЧКА»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Попробуйте и вы также, смешно покачаться на спине. И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вперёд и назад. Пауза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

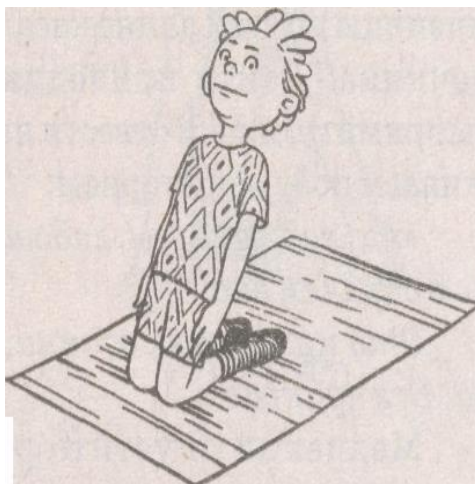
*Когда цапля ночью
спит
На одной ноге
стоит.
Не хотите ли
узнать:
Трудно ль цапле
так стоять?
А для этого нам
нужно
Сделать эту позу
дружно.*



«ЦАПЛЯ»

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. То же, на левой ноге.

Для мышц ног; координации.



«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Плывёт по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. 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. Пауза.

Для мышц спины, живота, ног.



«ЛОВКИЙ РЕБЁНОК»

В маленькой шкатулке сидит ловкий ребёнок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встаёт во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги. Встать без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации



«КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»

И.п.: лёжа на спине.

Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги – это морские коньки, а мы – всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.

Для мышц живота, ног; гибкости.



«ВЕЛОСИПЕД»

И.п.: лёжа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

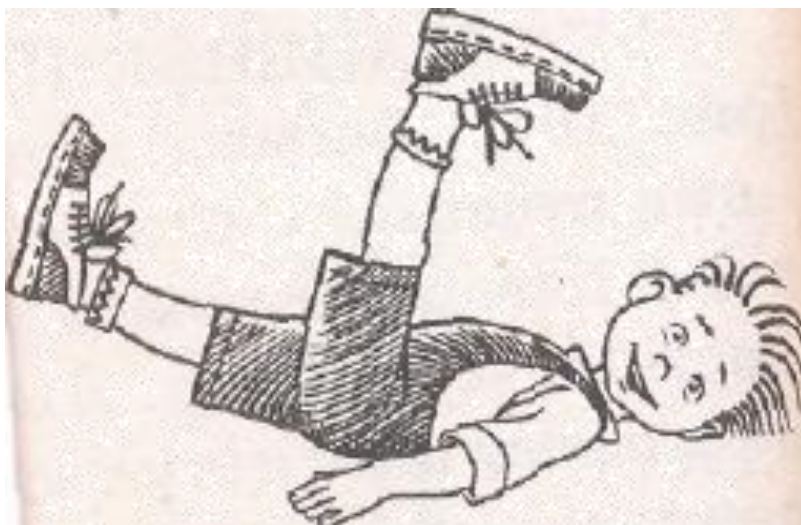
Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.



«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

И.п.: лёжа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы – морская звезда! Покачаться на волнах.



Для мышц рук, ног, спины; гибкости.

«НОЖНИЦЫ»

Представьте, что ваши ноги – *ножницы*. И.п.: лёжа на животе, поднять поочерёдно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые. Лёжа на спине повторить то же самое. Пауза.

Для мышц живота, ног.



«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ»

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперёд. Лечь на спину, и выполнить медленно (сесть без помощи рук и снова лечь). **Поплыли!**

Для мышц живота, спины, ног.



«ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ»

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять её руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

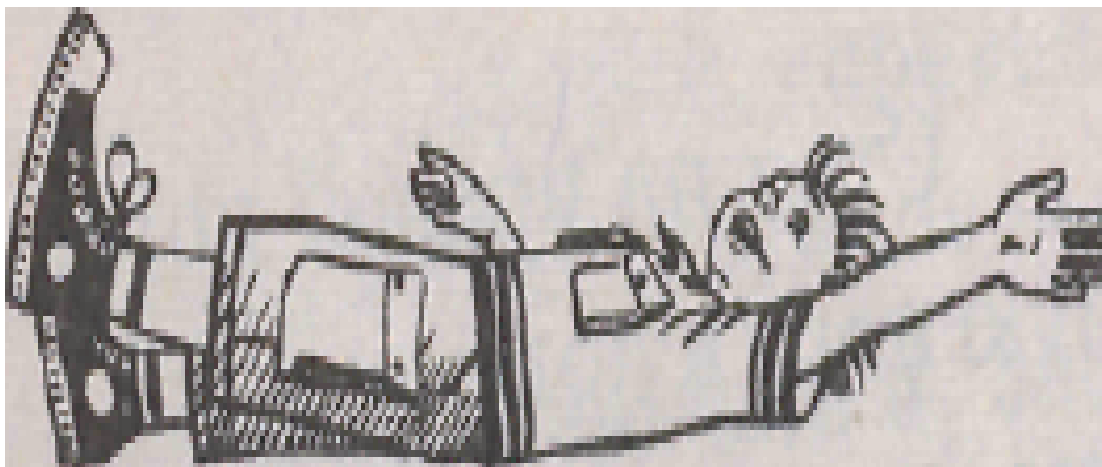
Развивает гибкость суставов ног, даёт чувство радости от гармонического движения ног.



«ПТИЦА»

И.п.: лёжа на животе, поднять руки вверх – в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица машет крыльями. **Мы полетели!** Отдохнуть. Лечь на живот, опустить руки.

Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости.



«ПОТЯГИВАНИЕ»

И.п.: лёжа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперёд, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем – двумя ногами и руками вместе.

Растяжка мышц.



«САМОЛЁТ»

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки разведите в стороны – «полетели самолёты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть.

Для мышц живота, бёдер, рук.



«ЭКСКАВАТОР»

Давайте попробуем превратиться в «экскаватор». И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживать позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

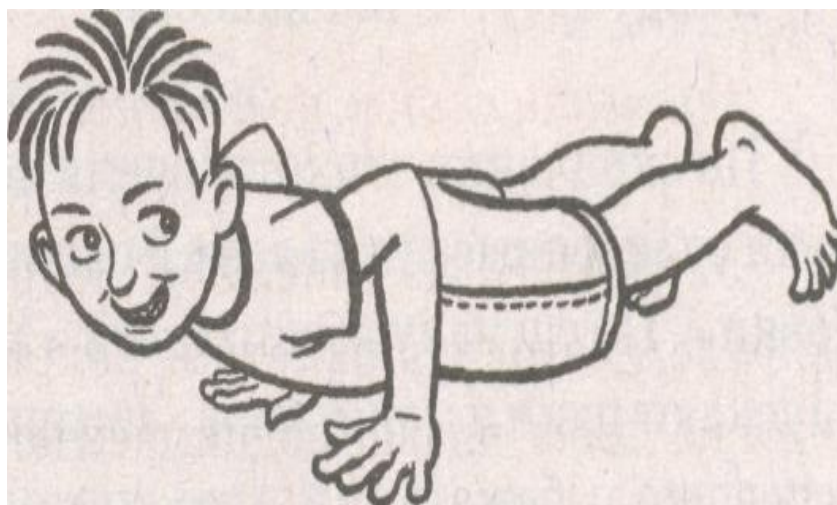
Для мышц живота, спины, ног; гибкости



«ГУСЕНИЦА»

И.п.: встать на четвереньки (с опорой на кисти рук и колени). Подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды.

Для мышц рук, ног и спины.



«КРОКОДИЛ»

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походить по комнате, как крокодил по песчаному берегу. Можно выполнять остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

Для мышц рук, ног и спины.



«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ»

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

Укрепляет мышцы ног.



**«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ,
ЛАДОШКИ!»**

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: *Ах, ладошки, вы, ладошки!*

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно выполнить вдох и выдох.

Упражнение для осанки.



«РАСТЯЖКА НОГ»

И.п.: сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробовать полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости



«КАРУСЕЛЬ»

Поиграем в карусель? И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, повернуться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

5. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

- 1) «Раз, два, три, четыре, пять, мы идём с тобой играть» изд. «Просвещение», г. Москва, 2005г.
- 2) Викулов А.Д., И.М.Бугин «Развитие физических способностей детей» г.Ярославль, изд. «Гринго» 2006 г.
- 3) Воронова Е.К. «Программа обучения в детском саду» СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006 г.
- 4) Завьялова Т.П. «Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы в ДОУ», Тюмень, изд. ТГУ, 2008г.
- 5) Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», Москва, изд. ТЦ «Сфера», 2008г.
- 6) Кенеман А.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», г.Москва, изд. «Просвещение», 2005 г.
- 7) Кенеман А.В., Т.И.Осокина. «Детские народные подвижные игры» изд. «Просвещение», г. Москва, 2006г.
- 8) Кожухова Н.Н, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова «Воспитатель по физической культуре в дошкольном учреждении», под редакцией С.А.Козловой, г.Москва, изд. «Академия», 2007 г.
- 9) Ковалева Е. «Веселые игры на свежем воздухе для детей и их родителей», Москва, изд. «Рипол классик», 2006г.
- 10) Ковалева Е. «Веселая семейка, лучшие игры и развлечения для детей и их родителей», Москва, изд. «Рипол классик», 2006г.
- 11) Козак О.Н «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», изд. «Союз» г.Санкт-Петербург, 2009г.
- 12) Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», г.Москва, изд. «Линка – пресс», 2009 г.
- 13) Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры», Москва, изд. Айрис Пресс, 2007г.
- 14) Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка», г.Москва, 2008 г.
- 15) Панкеев И. «Русские народные игры» изд. «Яуза», г.Москва, 2008г.
- 16) Пенькова Л.А. «Организация работы тематических площадок в летний период», Москва, Линка Пресс, 2006г.
- 17) Красикова И.С. «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» С-Петербург, изд. «Корона - Век», 2008г.
- 18) Сократов Н.В., И.Н.Корнева и др. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей», изд. «Творческий центр Сфера», г.Москва 2005г.
- 19) Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей» изд. «Новая школа», г.Москва, 2007г.
- 20) Щебеко В.Н., В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак «Методика физического воспитания в дошкольном учреждении», г. Москва, 2008 г.