

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №22 «СКАЗКА»
(МБДОУ №22 «СКАЗКА»)

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ
ТЕХНОЛОГИЯМ**

группа старшего дошкольного возраста для детей с ТНР

Подготовила:
Толмачева Ольга Борисовна, воспитатель

г. Сургут

Месяцы	Неделя	Виды оздоровительно – профилактической работы	Комплекс упражнений	Формы работы
СЕНТЯБРЬ	1	Дыхательные упражнения	Вырастим большими. На счет раз, два подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, оттянуться – глубокий вдох через нос; на счет три, четыре – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз. Дровосек. И.п. – широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. Раз – поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос. Два – наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) – усиленный выдох через рот. Три – и.п. повторить 7-8 раз в медленном темпе. Гуси шипят. Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки, на пояс. Раз, два, три, четыре – наклониться вперед, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: Ш-Ш-Ш-Ш. повторить 4-5 раз в медленном темпе. Косарь. Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произнести: Ж-У-Х! Ж-У-Х! повторить 7-8 раз в среднем темпе.	Игра – путешествие «Почему у Буратино «испортился» его прекрасный нос». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 8
	2	Упражнения для глаз	1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. 2. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза. 3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.	Игра – путешествие «Глазки - подсказки». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 11
	3	Самомассаж	1. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые	Дидактическая игра «Зачем человеку руки?» (Живая экология). М.: 2010.- № 5 стр. 59

		поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими. 2. «Наденем шапочку». И. п. рук тоже. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке. 3. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам. 4. «Рисуем яблочки». Крутовые движения пальцев от середины лба к вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движения направлено несколько по диагонали.	
4	Упражнения для формирования осанки	Упражнения с мешочками на голове (100г). 1. И.п.: стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот. 2. И.п.: руки вверх, присесть, руки вперед, вернуться в и.п. 3. И.п.: быстрые махи руками вверх, вниз, в стороны. 4. И.п.: подтянуть ногу, согнутую в колене к животу, проделать то же с другой ногой.	Дидактическая игра «Что лучше: руки или ноги?» (Живая экология). М.: 2010.- № 5стр. 59
5	Пальчиковая гимнастика	Раз, два, три, четыре, пять – Будем листья собирать. Листья березы, листья рябины, Листья осины, листики дуба мы соберем, маме осенний букет отнесем.	
		Будем мы варить компот – Фруктов нужно много. Вот. Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот	
6	Гимнастика после сна «Дружные ребята»	Мы, все друженько проснулись Улыбнулись, потянулись, (движения соответствующие тексту) Подышали ловко (Дышат носом) Погудели громко (у-у-у-у-у) Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. (Энергичные движения плечами вверх-вниз).	

			1,2,3,4–шевелим ногами (Стопы на себя, от себя) 1,2,3,4 – хлопаем рукам (Хлопки руками) Руки вытянуть пошире 1,2,3,4 (Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет) Наклонились 3,4(Наклониться вперед касаясь ног руками) И педали покрутили (Велосипед) На животик повернуться, Спинку сильно изогнуть. Прогибаемся сильнее, Чтобы были здоровей (Лодочка) Мы становимся все выше, Достаем руками крышу (Лежа на животе, руки вперед, потянуться) На два счета поднялись 1,2 3,4 – руки вниз (Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)	
ОКТАБРЬ	1	Дыхательные упражнения	Пилим дрова. (Выполнять парами) Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движения рук пилки дров, при этом произносить: Ж-Ж-Ж-Ж. повторять в течение 35- 40 секунд в медленном темпе. Подуй на свечку. Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет раз, два, сделать глубокий вдох через нос и рот; три, четыре – продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3-4 раза. Паровоз. Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающего поезда: Ч-у-х! Ч-у-х! повторять в течение 35-40 секунд. Надуй шар. Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет раз, два - сделать глубокий вдох через рот. На счет три, четыре – усиленный выдох через рот, имитируя движения рук увеличивающийся шар. Повторять 3-4 раза в медленном темпе.	Игра – путешествие «Дружим с водой». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 14

2	Упражнения для глаз	1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз. 2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.	Сюжетно – ролевая игра «Как правильно сделать перевязку» (Живая экология). М.: 2010.- № 12 стр.80
3	Самомассаж	1. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам. 2. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3-5 секунд. 3. «Нарисуем усь». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта. 4. «Веселый клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.	Игра – путешествие «У доктора Айболита хорошее настроение». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 18
4	Упражнения для формирования осанки	Упражнения с мешочками на голове (100г). 1. И.п.: стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот. 2. И.п.: руки вверх, присесть, руки вперед, вернуться в и.п. 3. И.п.: быстрые махи руками вверх, вниз, в стороны. 4. И.п.: подтянуть ногу, согнутую в колене к животу, проделать то же с другой ногой.	Дидактическая игра «Как сохранить свою кожу здоровой?» (Живая экология). М.: 2010.- № 11 стр. 77
5	Пальчиковая гимнастика	Мы идем дорожками, Мы идем тропинками, Мы идем с лукошками, Мы идем с корзинками. Прямо за опушкой вдруг.	

			Нашли волнушки мы. И пенек с опенками под рябиной тонкой. Крепкий подберезовик вырос, под березой красный подосиновик вырос под осиной.	
			Посчитаем в первый раз, Сколько обуви у нас. Туфли, тапочки, сапожки Для Наташки и Сережки, Да еще ботинки Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.	
	6	Гимнастика после сна «Листочки»	Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (Лежат в кроватях) Дунул ветер (Дуют, полетели махи руками) Мы летели, мы летели И на землю тихо сели (Встают с кроватей и приседают на корточки) Ветер снова набежал И листочки все поднял (Встают) Закружились, полетели, И на землю тихо сели (Движения по тексту) Ветерок с листвой играл По дорожке их погнал (Бегут по солевой дорожке) После мокренькой дорожки, Стали влажными листочки. Мы их высушим сначала. Чтоб шелестела и шуршала (Растирают свое тело руками) Выросли деревья в поле, Хорошо расти на воле! (Руки вверх-качаются) Каждое старается, К небу, к солнцу тянется (Потянулись на носочках вверх) Вот подул веселый ветер, Раскидал он всю листву (Круговые движения руками вверху) Даже толстые стволы, Наклонились до земли (Наклоны вперед, касаясь руками пола) Вправо, влево, взад, вперед, Так деревья ветер гнет (По тексту) Он их вертит, он их крутит, Ну, когда же отдых будет? (Идут на стульчики одеваться)	

Н О Я Б Р Ъ	1	Дыхательные упражнения	«Греем наши ручки». Соединить ладони и потереть ими до нагрева. «Проверяем носик». Нажимая указательным пальцем точку под носом. «Лепим ушки». Указательным и большим пальцем «лепим» ушки. «Правая ноздря, левая ноздря». Вдох через правую ноздю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздю, правая закрыта указательным пальцем. «Сдуваем листок». Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот.	Дидактическая игра «Какими способами можно очистить свою кожу?» (Живая экология). М.: 2010.- № 13 стр. 83
	2	Упражнения для глаз	1. Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд. 2. Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд. 3. Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.	Дидактическая игра «Познакомимся с нашими зубами» (Живая экология). М.: 2010.- № 14 стр.84
	3	Самомассаж	1. «Грустный клоун». Движение указательным и средним пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к уголкам нижней челюсти. 2. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине. 3. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам. 4. «Расческа». Поглаживание губ зубами.	Дидактическая игра «Пальцы рук» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 5 стр.7
	4	Упражнения для формирования	Упражнения с мешочками на голове (100г). 1. И.п.: подтянуть ногу, согнутую в	Дидактическая игра «Глаза и настроение»

		я осанки	колене к животу, проделать то же с другой ногой. 2. И.п.: присесть из положения стоя на коленях, руки при этом отвести назад, 2 – и.п. 3. И.п.: перешагивание через мяч.	(Программа «Я - человек). М.: 2010.- № 10 стр.16
	5	Пальчиковая гимнастика	Мы идем дорожками, Мы идем тропинками, Мы идем с лукошками, Мы идем с корзинками. Прямо за опушкою вдруг. Нашли волнушки мы. И пенек с опенками под рябиной тонкой. Крепкий подберезовик вырос, под березой красный подосиновик вырос под осиной.	
			Как у нас семья большая Да веселая: Два у лавки стоят, Два учиться хотят, Два Степана у сметаны – обедаются, Две Дашки у кашки – питаются, Две Ульки в люльке качаются	
	6	Гимнастика после сна «Вместе по лесу идём»	Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки) Мы готовимся к походу Разминаем свои ноги (Движение «велосипед») Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг Тысяча цветов вокруг! (Встают с кровати, ходьба на месте) Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстиляется ковер И направо и налево. (Наклоны, имитируют срывание цветов) Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает. (Имитируют полет бабочки) - Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать! (Указательным пальцем ведут счет) За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять,	

			десять. (Хлопки в ладоши) Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла! (Машут руками-крыльшками) К небу ручки потянули, Позвоночник растянули. (Потягивание, руки вверх) По дорожке босиком Будем мы бежать домой. (Идут по солевой дорожке) Долго по лесу гуляли И немножко мы устали. (Идут по корегулирующей дорожке) Отдохнем и снова в путь Важные дела нас ждут (Садятся на стульчики и одеваются)	
ДЕКАБРЬ	1	Дыхательные упражнения	Навыки носового дыхания 1. Погладить боковые части носа от кончика до переносицы (вдох). На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз. 2. На вдохе оказывать сопротивление носу, легко постукивать по крыльям. Повторить 5 раз. 3. При вдохе поглаживать нос и его придаточные пазухи, выдох носом свободный. Повторить 5 раз. 4. Сделать «журносый» нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный. Повторить 5 раз.	Игра - соревнование «Как работает дыхательная система» (Живая экология). М.: 2010.- № 22 стр105
	2	Упражнения для глаз	1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз. 2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз. 3. Прикрепите на оконном стекле, на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.	Дидактическая игра «Правила хорошего зрения» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 11 стр.17
	3	Самомассаж	1. «Молоточек». Постукивание губ зубами. 2. «Пальцевый душ». Набрать	Дидактическая игра «Слух человека»

		воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу. 3. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам. 4. «Нарисуем кружочки». Круговые движения ладонями по щекам в разных направлениях.	(Программа «Я - человек). М.: 2010.- № 12 стр.18
4	Упражнения для формирования осанки	1. И.п.: сидя на полу, упор руками сзади. Поднятыми ногами выполнять упражнение «ножницы». 2. И.п.: лежа на спине. Зажать ногами листок бумаги и поднять его вверх, затем опустить. Дышать ровно. 3. И.п.: лежа на полу, закрепить ноги, подсунуть их под поручень. Ритмично поднимать и опускать туловище, руки за головой. 4. И.п.: лежа на животе, согнутыми руками опереться об пол. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу, не сгибая в коленях.	Дидактическая игра «Как беречь уши» (Программа «Я - человек). М.: 2010.- № 14 стр.21
5	Пальчиковая гимнастика	Посчитаем в первый раз, Сколько обуви у нас. Туфли, тапочки, сапожки Для Наташки и Сережки, Да еще ботинки Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.	
		Прилетайте, птички! Сала дам синичке. Приготовлю крошки, хлебужка немножко. Эти крошки – голубям, Эти крошки – воробьям. Галки да вороны, Ешьте макароны!	
6	Гимнастика после сна «Мы готовы для похода»	Мы готовы для похода, Поднимаем выше ноги. (Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги) Птицы учатся летать, Плавно крыльями махать. (Руки к плечам, машут «крыльями»)	

			Сделали глубокий вдох, Отправляемся в поход. (Глубокий вдох, выдох) Полетели, полетели И на землю тихо сели. (Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки) Взвились мы под облака И земля нам не видна (Встали, машут руками «крыльями») Сделали наклон вперед, Кто носочки достает? (Выполняют наклоны с касанием носочков ног) Руки ставим перед грудью. Развивать их резко будем. С поворотом раз, два, три, Не бездельничай, смотри (Рывки руками перед грудью) Приседаем – раз, два, раз, Ножки разомнем сейчас. Сели- встали, сели – встали. (Движения в соответствии с текстом) Мы готовы для похода На ходьбу мы перейдем, Ножки наши разомнем. Идут по солевой дорожке Мы активно отдыхаем,- То встаем, то приседаем- Раз, два, три, четыре, пять, Вот как надо отдыхать. (Приседания) Головой теперь покрутим- Лучше мозг работать будет. (Круговые вращения головой) Крутим туловищем бодро- Это тоже славный отдых (Круговые движения туловищем) Мы в походе устали что-то, Приземлимся на болото (Садятся на стульчики и одеваются).	
ЯНВАРЬ	1	Дыхательные упражнения	Смешанное дыхание. «Трубочка». Стоя, сжать кисти рук в трубочку, поднять руки вверх – на медленном выдохе произнести «п – ф –ф –ф», по окончании – вдох. Повторить 3 раз. «Каланча». Стоя, руки раздвинуты – вдох, опуская руки, произносить звук (с-с-с). Повторить 3 раза. «Дровосек».	Дидактическая игра «Правила здорового носа» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 17 стр.25

		Стоя, руки над головой сложены в «замке» - вдох. На выдохе наклон вперед со звуками (ух – х - х), как бы имитируется удар топором. Повторить 3 раза. «Свисток». Сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка. Сделать вдох, выдыхать со звуком (у – у – у). Повторить 3 раза.	
2	Упражнения для глаз	1. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении. 2. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз. 3. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.	Дидактическая игра «Правила здоровых зубов» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 19 стр.27
3	Самомассаж	1. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях. 2. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух». 3. «Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам. 4. «Умьли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба по щекам к подбородку.	Дидактическая игра «Язык и губы» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 20 стр.28
4	Упражнения	Упражнения с гимнастической	Дидактическая

		для формирования осанки	палкой. - И.п.: палка внизу, 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх; и.п. повторить 6-8 раз. - И.п.: ноги врозь. Палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в и.п. повторить 5-6 раз. - И.п.: палка внизу. 1-2 – присесть, палку вынести вперед; 3-4 – вернуться в и.п. повторить 6-7 раз. - И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2- вернуться в и.п. повторить 6-8 раз.	игра «Как ухаживать за полостью рта» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 21 стр.30
	5	Пальчиковая гимнастика	Как у нас семья большая Да веселая Два у лавки стоят, Два учиться хотят, Два Степана у сметаны – обедаются, Две Дашки у кашки – питаются, Две Ульки в люльке качаются.	
			Сидит белка на тележке, продает она орешки. Лисичке – сестричке, воробью, синичке, мишке толстопятому, зайке усатому. Кому в платок, кому в зобок, кому в лапochку.	
	6	Гимнастика после сна «Снежинки»	Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение: Светло – пушистая Снежинка белая, Какая чистая, Какая смелая (У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно рассматривают её.) Дорогой дальнею Легко проносится Не ввысь лазурную На землю просится. (Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе.) Но вот кончается Дорога дальняя	

		Земли касается Звезда хрустальная. (Вата остается у детей на ладони.) Своей прохладой Нас охладит она Волшебной силою Поднимет дух с утра. (Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой.) Снежинка белая Лежит, качается Один лишь ветер с ней Смог позабавиться. (Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.) Нам не понять судьбы Звезды – красавицы, А вот играть нам с ней Уж очень нравится. (Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы».) Возьмем мы бережно Свою снежиночку, Положим все ее В свою корзиночку. (Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю.) Пора идти нам всем Дорогой мокрою, Чтобы попасть опять В страну холодную.	
1	Дыхательные упражнения	«Часики». И.п. – о.с.: ноги в узкой стойке, руки опущены. Делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так». «Шар лопнул». И.п. – о.с.: ноги в узкой стойке, руки опущены. Развести руки в стороны (вдох). Хлопок перед собой – выдох на звуке (ш – ш – ш). «Петух». И.п. – о.с.: ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку – ка – ре – ку». «Вырасти большой». И.п. – о.с.: ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох).	Сюжетно – ролевая игра «Научим своих детей вести себя правильно» (Живая экология). М.: 2010.- № 17 стр94

		Опускаясь на всю ступню – выдох на звуках (ух – х – х).	
2	Упражнения для глаз	Горизонтальные движения глаз: направо - налево. 1. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз. 2. Крутовые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении. 3. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе. 4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.	Дидактическая игра «Зачем человеку кожа?» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 22 стр.30
3	Самомассаж	Самомассаж мышц языка. 1. «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как можно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались уголков рта. Постепенно убирать язык в полость рта. 2. «Поплепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, поплепывать его губами, при этом слышится звук «пя – пя – пя», точно так же убирать язык внутрь рта. 3. «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как можно больше сквозь узкую щель зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались уголков рта. Постепенно убирать язык в полость рта. 4. «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.	Дидактическая игра «Правила здоровой кожи» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 23 стр.32 - 33
4	Упражнения для формирования осанки	Упражнение с мешочком. 1. И.п.: мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Нogu ставить с носка. Выполнять 60 -7 шагов. 2. И.п.: ноги врозь, мешочек внизу. 1 -2 руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3-4 –и.п. (выдох); повторить 6-8 раз в медленном	Беседа «Доктор свежий воздух» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 57

			темпе. 3. И.п.: руки на поясе, мешочек на голове. 1-2 – присесть на носках (выдох); 3-4 – и.п. (вдох). Повторить 6-8 раз в медленном темпе. 4. И.п.: упор, сидя сзади, мешочек на ногах возле ступней. 1-2 – сгибать слегка ноги, поднять их над головой; 3-4- и.п. повторить 6-8 раз в медленном темпе.	
	5	Пальчиковая гимнастика	Дай молочка, Буренушка, Хоть капельку – на доньшке. Ждут меня котятки, Малые ребятки. Дай им сливок ложечку, Творогу немножечко, Масла, простоквашки, Молочка для кашки. Всем дает здоровье Молоко коровье	
	6	«Великан и мыши»	Тсс! Тихо! Слушайте, ребята! Жил великан один когда-то. Во сне вздохнул он, что есть сил (Глубокий вдох всей грудью) И мышь - живую - проглотил! (Глотательные движения) Бедняга прибежал к врачу: - Я мышку съел! Я не шучу! (Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед») Был врач умнейший человек, (Поглаживание висков указательным пальцем) Он строго глянул из-под век; (Мимика «строгий взгляд») - Откройте рот, скажите «А» (Тянут звук а-а-а-а-а) Теперь ощущаем бока (Щупают себя за бока) Живот легонечко погладим (Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу) Согнем колени и расслабим (Сгибают и разгибают ноги в коленях) Но с мышкой видимо не сладим. Вставайте! Что же вы сидите! Идите кошку пригласите. (Дети встают и идут к солевой дорожке) Но кошка хитрая была И великана обняла (Обхватывают себя руками	

			(обнимают) Прошлись по мокренькой дорожке, (Идут по солевой дорожке) Перешагнули через кочки (Перешагивают через предметы) Присели. Встали. Убежали. (Движения в соответствии с текстом) Но мышка не глупее кошки Под кочку спряталась тайком (Присели) Они ее везде искали Но так найти и не смогли. (Идут одеваться к стульчикам.)	
МАРТ	1	Дыхательные упражнения	«Маятник». И. п. – о.с.: ноги в широкой стойке, руки за спиной. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться – вдох. «Гуси». И. п. – о.с.: ноги в широкой стойке, руки опущены. Наклон вперед, отвести руку назад – выдох на звуке (ш – ш – ш – ш). Выпрямиться (вдох). «Регулировщик». И.п. – о.с.: ноги в широкой стойке, одна рука поднята вверх, другая – в сторону. Поменять положение рук резким движениям (вдох). Снова поменять положение рук (выдох). «Семафор». И.п.: сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить, выдох на звуке (с – с – с – с).	Беседа «Доктор Солнце» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 57
	2	Упражнения для глаз	1. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся". 2. Частое моргание глазами. 3. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.	Беседа «Доктор Любовь» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 57
	3	Самомассаж	Самомассаж ушных раковин. 1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.	Беседа «Доктор отдых» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008.

		2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз. 3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 секунды.	– стр. 57
4	Упражнения для формирования осанки	Упражнение с мешочком. 1. И.п.: сидя на полу, руки в стороны, мешочек на голове. 1 –взмах ногой (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 то же другой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой в среднем темпе. 2. И.п.: лежа на полу, на спине, руки за головой, мешочек на коленях возле ступней. 1-2 – согнуть ноги вперед (выдох); 3-4 – и.п. (вдох). Повторить 6-8 раз в медленном темпе. 3. И.п.: мешочек внизу. 1-2 – шаг левой ногой вперед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); 3-4 –приставляя левую ногу, возвратиться в и.п. (вдох). Повторить 6-8 раз в среднем темпе. 4. И.п.: ноги врозь, правая нога впереди, левая сзади, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполняют до 30 прыжков.	Беседа «Доктор Здоровая пища» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 57
5	Пальчиковая гимнастика	Рыбка плавает в водичке, Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро ушла.	
		Два пингвина пошли гулять, А вторые - догонять. Третьи пингвины - бегом. А четвертые – пешком. Пятые поскакали И в конце пути упали.	
6	Гимнастика после сна «Чтоб совсем проснуться»	Тик-так, тик-так- Все часы идут вот так: Тик-так, тик-т (Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу) Смотри скорей, который час? Часы велют вставать сейчас	

			(Руку ко лбу, «смотрят время») Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться. (Руки вверх-потягивание) Носом вдох, а выдох ртом. (Вдох-поднять грудную клетку, выдох-опустить) Дышим глубже животом (На вдох поднимают живот, на выдохе – опускают) Чтобы сильным стать и ловким Приступаем к тренировке. (Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.) Потянули мы носочки, По коленям три хлопочка (Движения по тексту) Распрямились, потянулись (Руки вверх – потягивание) А теперь на пол вернулись (Встают около кроватей) Спину тоже разминаем, Взад-вперед ее сгибаем (Руки на пояс, наклоны вперед-назад) Поворот за поворотом Переходим на дорожку (Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по левой дорожке) Выполняем упражнения Для разминки и веселья. (Упражнения с предметами предложенные воспитателем) А потом шаги на месте Выполняем не спеша Ходьба на месте Ноги выше поднимаем И как цапля, опускаем (Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене) Чтоб поймать еду в водичке Надо цапле наклониться (Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот) Окончательно проснулись И друг другу – улыбнулись!	
АПР	1	Дыхательные упражнения	«Ежику». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и	Дидактическая игра «Бабушкина аптека»

		подтянуть их к груди. Выпрямить ноги на звуке (ф - ф - ф - ф). «Цветок распускается». И.п. – о.с.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны - вдох(цветок раскрывается), вернуться в и.п. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз. «Лес шумит». И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (вдох), вернуться в и.п. (выдох), то же влево. Повторить 5-6 раз. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх. «Поднимем выше груз». И.п. – о.с.: руки опущены, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.	Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 88
2	Упражнения для глаз	1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5. 2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль. 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз. 4. В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево. 5. Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот. 6. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век. (Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года).	Дидактическая игра «В ванной» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 61
3	Самомассаж	Массаж головы 1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы. 2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог. 3. Спиралевидными движениями	Дидактическая игра «На кухне» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр.63

		ведет пальцы от висков к затылку. 4. «Догонялки» - сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают», по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то догоняют друг друга. 5. «Конкурс причесок» - с любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.	
4	Упражнения для формирования осанки	Упражнение с мешочком. 1. И.п.: руки на пояс, мешочек на голове. 1-2 – поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться (вдох); 2- и.п.(выдох). Повторить в медленном темпе 6-8 раз 2. И.п.: руки в стороны, мешочек в правой руке. 1-2 – согнуть правую ногу в колене, руки вниз, касаясь мешочком пятки правой ноги, переложить мешочек в левую руку (выдох); 3-4 – и.п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой поочередно в медленном темпе. 3. И.п.: ноги врозь, руки внизу, мешочек на голове. 1- поворот туловища вправо (выдох); 2- и.п. (вдох); 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону в среднем темпе. 4. И.п.: руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 – глубокое приседание, колени вместе, руки вниз, переложить мешочек в левую руку возле носков (выдох); 2- и.п. (вдох); 3-4 – то же, перекидывая мешочек в правую руку. Повторить 4-5 раз каждой рукой поочередно в среднем темпе.	Сюжетно – ролевая игра «Как правильно ухаживать за малышом» (Живая экология). М.: 2010.- № 10 стр. 204
5	Пальчиковая гимнастика	Солнца луч скользнул в окошко. Я зажму его в ладошке. Аккуратно, чуть дыша. Спрячу в ларчик малыша. И тихонько шаг за шагом Маме отнесу бродягу.	
		Чтоб болезней не бояться Надо спортом занимать Играет в теннис теннисист Он спортсмен, а не артист В футбол играет футболист В хоккей играет хоккеист,	

			В волейбол — волейболист, В баскетбол — баскетболист.	
		Гимнастика после сна «Весна»	Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. (Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево) Потянулся он со сна К нам опять пришла весна (Руки вверх – потянулись) Чтоб скорей набраться сил, Он ногами покрутил (Движение «велосипед») Почесал медведь за ухом, (Имитируют движение медведя) Повилял слегка хвостом (По тексту) Наклонился взад-вперед, (Наклоны из положения лежа) И ногами еле-еле Он выходит за порог. (Встают с кроватей) По лесу медведь идет Это мишка ищет мед. (Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево) Он голодный, невеселый, Разговор ведет с весною: (Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат) «Подскажи-ка мне, весна, Где бы меду взять сполна? (Идут по солевой дорожке) Вижу пеня, корешки, Нет ни меда, ни травы...» (Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед») Замахал медведь руками, Словно тучи разгоняя. Гонит взад их и вперед, Ну, а меда не найдет. (Вращение прямыми руками взад, вперед) Приседал он ниже, глубже, Отыскал пчелиный рой (Присели, встали) Но пчелиная семья Прочь прогнала медведя. (Разбегаются, идут умываться)	

МАЙ	1	Дыхательные упражнения	«Травушка колышется». И.п. – о.с.: руки опущены. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями (вдох), опустить руки вниз (выдох). Повторить 4-5 раз. «Травушка растет». И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево (вдох), опустить руки на плечи (выдох). Повторить 3-5 раз. «Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад, - вдох (грибок вырос). Повторить 6- 8 раз. «Насос». И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п., то же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.	Игра путешествие «Волшебный лес». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 41
	2	Упражнения для глаз	1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 2. Не поворачивая головы: посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 -4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза. 3. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.	Дидактическая игра «Лес нужно беречь». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 42
	3	Самомассаж	Самомассаж «Маленькие волшебники». 1. Потягивание «Лепим человечка». 2. Сидя по-турецки: поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная». 3. «Заводим машину». Вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж- ж- ж».	Беседа «Хочу быть здоровым» Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 50

		4. «Машина завелась». Нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи – и – и». 5. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку – «Жираф». 6. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.	
4	Упражнения для формирования осанки	(Повторить комплекс за март) Упражнение с мешочком. 1. И.п.: сидя на полу, руки в стороны, мешочек на голове. 1 –взмах ногой (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 то же другой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой в среднем темпе. 2. И.п.: лежа на полу, на спине, руки за головой, мешочек на коленях возле ступней. 1-2 – согнуть ноги вперед (выдох); 3-4 – и.п. (вдох). Повторить 6-8 раз в медленном темпе. 3. И.п.: мешочек внизу. 1-2 – шаг левой ногой вперед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); 3-4 –приставляя левую ногу, возвратиться в и.п. (вдох). Повторить 6-8 раз в среднем темпе. 4. И.п.: ноги врозь, правая нога впереди, левая сзади, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполняют до 30 прыжков.	Беседа «Моя семья». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 64
5	Пальчиковая гимнастика	Раз, два, три, четыре, пять - В космос полетел отряд. Командир в бинокль глядит, Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники, кометы, Большую желтую луну.	
		За мамой слонихой шагает слоненок, За крокодилихой – крокодиленок. За львицей шагает маленький львенок, За верблюдицей бежит верблюжонок, За зеброй спешит полосатый зебренок. За кем же торопится каждый ребенок? За мамой!	
6	Гимнастика после сна «Зелёные стихи»	Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд (Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны) И зеленые лягушки Песенки поют	

		Ква-ква-ква-ква Елка-сноп зеленых свечек (Руками изображают елку) Мох-зеленый пол (Руками изображают поверхность пола) И зелененький кузнечик Песенку завел... (Изображают игру на скрипке) Над зеленой крышей дома (Сомкнули руки над головой «крыша») Спит зеленый дуб (Закрывают глаза, «спят») Два зелененькие гнома Сели между труб (Сели в кровати) И сорвав зеленый листик (Имитируют срывание листьев) Шепчет младший гном: (Дети произносят слова текста шепотом) «Видишь? Рыженький лисенок Ходит под окном. Отчего он не зеленый? Май теперь ведь... Май!» (Эту строчку говорят вслух) Старший гном зевает сонно: (Дети зевают, издавая звук а-а-а-а) «Цыц! Не приставай» (Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу) По зелененькой дорожке Ходим босиком (Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания) И зеленые листочки Мы домой несем (Поднимают вверх) собранные букеты» и любуются ими	
--	--	--	--

Месяцы	Неделя	Виды оздоровительно – профилактической работы	Комплекс упражнений	Формы работы
ИЮНЬ	1	Дыхательные упражнения	Вырастим большими. На счет раз, два подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, оттянуться – глубокий вдох через нос; на счет три, четыре – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз. Дровосек. И.п. – широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. Раз – поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос. Два – наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) – усиленный выдох через рот. Три – и.п. повторить 7-8 раз в медленном темпе. Гуси шипят. Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки, на пояс. Раз, два, три, четыре – наклониться вперед, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: Ш-Ш-Ш-Ш. повторить 4-5 раз в медленном темпе. Косарь. Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произнести: Ж-У-Х! Ж-У-Х! повторить 7-8 раз в среднем темпе.	Игра – путешествие «Почему у Буратино «испортился» его прекрасный нос». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 8
	2	Упражнения для глаз	4. Глаза крепко зажмурить на 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. 5. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза. 6. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.	Игра – путешествие «Глазки - подсказки». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 11
	3	Самомассаж	5. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые	Дидактическая игра «Зачем человеку руки?» (Живая экология). М.: 2010.- № 5 стр. 59

		поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими. 6. «Наденем шапочку». И. п. рук тоже. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке. 7. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам. 8. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движения направлено несколько по диагонали.	
4	Упражнения для формирования осанки	Упражнения с мешочками на голове (100г). 5. И.п.: стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот. 6. И.п.: руки вверх, присесть, руки вперед, вернуться в и.п. 7. И.п.: быстрые махи руками вверх, вниз, в стороны. 8. И.п.: подтянуть ногу, согнутую в колене к животу, проделать то же с другой ногой.	Дидактическая игра «Что лучше: руки или ноги?» (Живая экология). М.: 2010.- № 5стр. 59
5	Пальчиковая гимнастика	Пойка, подпевай - ка, Десять птичек – стайка. Эта птичка – соловей, Эта птичка – воробей, Эта птичка – совушка, Сонная головушка, Эта птичка – свиристель, Эта птичка – коростель, Эта птичка – скворушка, Серенькое перышко, Эта – зяблик, эта – стриж, Это – развеселый чиж. Ну а эта – злой орлан. Птички, птички, по домам!	
		За мамой слонихой шагает слоненок, За крокодилихой – крокодиленок. За львицей шагает маленький львенок, За верблюдицей бежит верблюжонок, За зеброй спешит полосатый зебренок. За кем же торопится каждый ребенок? За мамой!	

	6	Гимнастика после сна «Дружные ребята»	Мы, все друженько проснулись Улыбнулись, потянулись,(движения соответствующие тексту) Подышали ловко (Дышат носом) Погудели громко (у-у-у-у-у) Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. (Энергичные движения плечами вверх-вниз). 1,2,3,4–шевелим ногами (Стопы на себя, от себя) 1,2,3,4 – хлопаем рукам (Хлопки руками) Руки вытянуть пошире 1,2,3,4 (Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет) Наклонились 3,4(Наклониться вперед касаясь ног руками) И педали покрутили (Велосипед) На животик повернуться, Спинку сильно изогнуть. Прогибаемся сильнее, Чтобы были здоровей (Лодочка) Мы становимся все выше, Достаем руками крышу (Лежа на животе, руки вперед, потянуться) На два счета поднялись 1,2 3,4 – руки вниз (Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)	
июль	1	Дыхательные упражнения	Пилим дрова. (Выполнять парами) Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движения рук пилки дров, при этом произносить: Ж-Ж-Ж-Ж. повторять в течение 35- 40 секунд в медленном темпе. Подуй на свечку. Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет раз, два, сделать глубокий вдох через нос и рот; три, четыре – продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3-4 раза. Паровоз. Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающего поезда: Ч-у-х! Ч-у-х! повторять в течение 35-40	Игра – путешествие «Дружим с водой». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 14

		секунд. Надуй шар. Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет раз, два - сделать глубокий вдох через рот. На счет три, четыре – усиленный выдох через рот, имитируя движения рук увеличивающийся шар. Повторять 3-4 раза в медленном темпе.	
2	Упражнения для глаз	3. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз. 4. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.	Сюжетно – ролевая игра «Как правильно сделать перевязку» (Живая экология). М.: 2010.- № 12 стр.80
3	Самомассаж	5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам. 6. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3-5 секунд. 7. «Нарисуем усы». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта. 8. «Веселый клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.	Игра – путешествие «У доктора Айболита хорошее настроение». Валеология. СПб.: Н.О. Сизова, 2008. – стр. 18
4	Упражнения для формирования осанки	Упражнения с мешочками на голове (100г). 5. И.п.: стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот. 6. И.п.: руки вверх, присесть, руки вперед, вернуться в и.п. 7. И.п.: быстрые махи руками вверх,	Дидактическая игра «Как сохранить свою кожу здоровой?» (Живая экология). М.: 2010.- № 11 стр. 77

			вниз, в стороны. 8. И.п.: подтянуть ногу, согнутую в колене к животу, проделать то же с другой ногой.	
	5	Пальчиковая гимнастика	Этот дом — одноэтажный. Этот дом — он двухэтажный. А вот этот — трехэтажный. Этот дом — он самый важный: Он у нас пятиэтажный.	
			Что за шум на кухне этой? Будем жарить мы котлеты Мясорубку мы возьмем, Быстро мясо провернем. Миксером сбиваем дружно Все, что им для крема нужно. Чтобы торт скорей испечь, Включим мы электропечь. Электроприборы — это чудо! Жить без них нам было б худо.	
	6	Гимнастика после сна «Листочки»	Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (Лежат в кроватях) Дунул ветер (Дуют, полетели махи руками) Мы летели, мы летели И на землю тихо сели (Встают с кроватей и приседают на корточки) Ветер снова набежал И листочки все поднял (Встают) Закружились, полетели, И на землю тихо сели (Движения по тексту) Ветерок с листвой играл По дорожке их погнал (Бегут по солевой дорожке) После мокренькой дорожки, Стали влажными листочки. Мы их высушим сначала. Чтоб шелестела и шуршала (Растирают свое тело руками) Выросли деревья в поле, Хорошо расти на воле! (Руки вверх-качаются) Каждое старается, К небу, к солнцу тянется (Потянулись на носочках вверх) Вот подул веселый ветер, Раскидал он всю листву (Круговые движения руками вверху) Даже толстые стволы, Наклонились до земли (Наклоны	

			вперед, касаясь руками пола) Вправо, влево, взад, вперед, Так деревья ветер гнет (По тексту) Он их вертит, он их крутит, Ну, когда же отдых будет? (Идут на стульчики одеваться)	
АВГУСТ	1	Дыхательные упражнения	«Греем наши ручки». Соединить ладони и потереть ими до нагрева. «Проверяем носик». Нажимая указательным пальцем точку под носом. «Лепим ушки». Указательным и большим пальцем «лепим» ушки. «Правая ноздря, левая ноздря». Вдох через правую ноздю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздю, правая закрыта указательным пальцем. «Сдуваем листок». Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот.	Дидактическая игра «Какими способами можно очистить свою кожу?» (Живая экология). М.: 2010.- № 13 стр. 83
	2	Упражнения для глаз	4. Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд. 5. Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд. 6. Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.	Дидактическая игра «Познакомимся с нашими зубами» (Живая экология). М.: 2010.- № 14 стр.84
	3	Самомассаж	5. «Грустный клоун». Движение указательным и средним пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к уголкам нижней челюсти. 6. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине. 7. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины	Дидактическая игра «Пальцы рук» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 5 стр.7

			подбородка к ушам. 8. «Расческа». Поглаживание губ зубами.	
	4	Упражнения для формирования осанки	Упражнения с мешочками на голове (100г). 4. И.п.: подтянуть ногу, согнутую в колене к животу, проделать то же с другой ногой. 5. И.п.: присесть из положения стоя на коленях, руки при этом отвести назад, 2 – и.п. 6. И.п.: перешагивание через мяч.	Дидактическая игра «Глаза и настроение» (Программа «Я - человек»). М.: 2010.- № 10 стр.16
	5	Пальчиковая гимнастика	Пау – пау – паучок, Паутиновый бочок, Паучок всё вверх ползёт, Паутинку он плетёт. Паутинка хоть тонка – Крепко держит мотылька.	
			Есть игрушки у меня: Паровоз и два коня, Серебристый самолет, Три ракеты, вездеход, Самосвал, подъемный кран – Настоящий великан. Сколько вместе? Как узнать? Помогите посчитать!	
	6	Гимнастика после сна «Вместе по лесу идём»	Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки) Мы готовимся к походу Разминаем свои ноги (Движение «велосипед») Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг Тысяча цветов вокруг! (Встают с кроватей, ходьба на месте) Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковер И направо и налево. (Наклоны, имитируют срывание цветов) Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает. (Имитируют полет бабочки) - Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать!	

		(Указательным пальцем ведут счет) За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши) Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла! (Машут руками-крылышками) К небу ручки потянули, Позвоночник растянули. (Потягивание, руки вверх) По дорожке босиком Будем мы бежать домой. (Идут по солевой дорожке) Долго по лесу гуляли И немножко мы устали. (Идут по корригирующей дорожке) Отдохнем и снова в путь Важные дела нас ждут (Садятся на стульчики и одеваются)	
--	--	--	--