

Сентябрь

Комплекс 1

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках руки полочкой, бег обычный, бег змейкой. Перестроение в три колонны.

Упражнения без предметов

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 - дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3-4 - и.п. То же, с подъемом на носки (8 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 - наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3-4 - и.п. То же, руки в стороны, назад (6 раз).
3. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться; 3-4 - То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься (8 раз).
4. И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1-2 - согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом; 3-4 - и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу (5 раз под каждой ногой).
5. И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 - поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, но левая рука на правом плече; 3-4 - и.п. То же, другой рукой (5 раз).
6. И.п.: о.с. 1-2 - присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3-4 - и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки (10 раз).
7. И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 - на левой, 10 шагов (3-4 раза).
8. И.п.: о.с. 1-4 - руки в стороны, поднимаясь на носки; 5-8 - вниз, сказать «вниз» (4-6 раз).
9. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2

Построение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, ходьба в колонне по одному, бег с захлестом ног назад и с высоким подниманием колен. Ходьба враспынную, бег враспынную. Перестроение в колонну по двое.

Упражнения без предметов

1. И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1- руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2-3 - наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 - и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4 - делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5-8 - то же, в обратную сторону - пауза. Голову не опускать (6 раз).

3. И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1-2 - выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3-4 - и.п. (8 раз).

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-3 - три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 - и.п. (10 раз).

5. И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8-10 движений – пауза (8 раз).

6. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1-2 - поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3-4 - и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать (5 раз).

7. И. п.: сидя, руки упор сзади. 1 - поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2 - и.п. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть (5 раз).

8. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3-4 - и.п. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш» (5 раз).

9. «Часики» «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2раза).

Октябрь

Комплекс 1

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, скрестным шагом, ходьба, в полуприсяде. Бег в колонне по одному, бег змейкой переходящий в обычную ходьбу.

Перестроение в 3 звена.

Упражнения без предметов

1. «Большие колеса». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4-5 раз по 6-8 движений.

2. «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3-4 – и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4-6 раз.

3. «Ножницы». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; 2 – наклон к правой (левой) ноге, скользя руками; 3 – руки вверх; 4 – и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1-2 – сесть по-турецки; 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 – поворот вправо, руки вверх; 3-4 – и.п. То же, влево. Повторить 5 раз.

7. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

8. И.п.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно вниз, говорить «вниз». Повторить 4-6 раз.

9. Упражнение на дыхание «Подуй на одуванчик». Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Комплекс 2

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в медленном темпе. перекатом с пятки на носок, широкие шаги и семенящий шаг. Спортивная ходьба, бег в среднем темпе до 1,5 мин. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три.

Упражнения с предметами (обруч)

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 – присесть, обруч вынести вперед; 3-4 – вернуться в и. п. (6 раз).
4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 – наклон вперед к правой ноге; 2 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
5. И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1-2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1-8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).
7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 – обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
8. Упражнение на дыхание «Мышка принюхивается» Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

Ноябрь

Комплекс 1

Построение в шеренгу, строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному; на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с, ходьба: в колонне по 1 приставными шагами с левой и правой ноги попеременно; бег «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Ходьба. Перестроение в колонну по три.

Упражнения без предметов

- 1.«Мы сильные». И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 – с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки; 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.
2. И.п.: стоя на коленях. 1-2 – правую руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову; 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
3. И.п.: о.с. руки за спину. 1 – присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед; 2 – упор руками, ноги выпрямить, голову опустить; 3 – присесть, руки вперед; 4 – и.п. Повторить 6-10 раз.
4. «Змея». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.
5. «Сесть и встать». И.п.: стоя на коленях. 1-2 – сесть на пол справа (слева), не помогая руками; 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.
6. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменив положение рук. Повторить по 5-6 раз.
- 8.«Ноги врозь и скрестно». И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.
- 9.«Руки в стороны». И.п.: о.с. 1-2 – руки в стороны, прогнуться; 3-4 – и.п., сказать «в-н-и-з». Повторить 4-6 раз.

Комплекс 2

Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. Перестроение в колонну по два.

Упражнения без предметов

1. И.п.: ступни параллельно. 1-2 – дугами через стороны руки вверх, хлопок – вдох; 3-4 – плавно руки вниз – выдох. Повторить 8 раз.
2. И.п.: о.с. руки за спину. 1 – правую ногу на носок вперед и приставить; 2 – то же, левой; 3 – присесть на носках, разводя колени, спину прямо; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1-2 – не сгибая спины, небольшой наклон назад; 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.
4. «Ножницы». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п. То же, попеременно вверх-вниз. Повторить 8 раз.
5. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверх, ноги вместе. Поворот на один бок, спину, другой бок, спину. Ноги все время вместе, носки тянуть. Повторить по 4-6 раз.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – наклон вперед-вниз, хлопок за спиной; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.
7. «Цирковая лошадка». И.п.: о.с. руки на пояс. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Повторить 4 раза по 30 с, чередуя с ходьбой.
8. Артикуляционная гимнастика Упражнение «Горка» (для выработки подъема средней части спинки языка, умения быстро менять положение языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Декабрь

Комплекс 1

Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; ходьба носок к пятке; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. Перестроение в две колонны парами.

Упражнения парами

1. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 – руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.
2. И.п.: стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1-2 махом сесть, взяться за руки; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1-2 – левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3-4 – и.п.. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2-3 раза.
6. И.п.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.
7. И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг – пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
8. Упражнение на дыхание «Синьор-помидор» И.п. – стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе – плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повторить 3-4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

Комплекс 2

Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в 3 колонны.

Упражнения с предметами (флажки)

1. И.п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 – наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).
5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вперед; 3-4 вернуться в исходное положение (6-7 раз).
6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (10 раз).
7. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки через стороны вверх – вдох, 2 – флажки вниз – выдох.
8. Упражнение на дыхание «Осы» Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

Январь

Комплекс 1

Ходьба в колонне по одному, по два, по три. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному. Бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения и сменой ведущего; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

Упражнения без предметов (хлопки)

1. И.п.: стоя руки внизу, ноги слегка расставить. 1-2 - подняться на носки и сделать хлопок над головой над головой; 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п.: стоя руки на поясе, ноги на ширине плеч повороты вправо-влево с хлопками. Повторить 4-6 раз.

3. «Хлопни за коленями» И.п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперед – хлопнуть за коленями. Вернуться в и.п. (6 раз)

4. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Присесть на правое бедро, руки вверх – хлопок над головой, то же на левое бедро (6 раз).

5. И.п. лежа на спине. Поднять прямые ноги вверх стукнуть по коленкам, вернуться в и.п. (8 Раз).

6. И.п. стоя, ноги вместе руки на поясе, выпад правой ногой вперед хлопок перед собой. То же с левой ногой (8 раз)

7. И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Присесть сделать хлопок за спиной, вернуться в и.п. (8 раз)

8. И.п. стоя ноги вместе, руки внизу. В прыжке ноги врозь – хлопок над головой (10 раз) чередуя с ходьбой.

9. Артикуляционная гимнастика Упражнение «Блинчик» (для выработки умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии). Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

Комплекс 2

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; спортивная ходьба переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.

Упражнения с предметами (гимнастическая палка)

1. «Мы штангисты». И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – палку на грудь; 2 – с силой вверх; 3 – на грудь; 4 – и.п. Повторить 8 раз.
2. «Гребцы». И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6-8 раз.
3. «Сумей сесть». И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 – махом палку за голову; 2-3 – махом палку вперед, сесть; 4 – и.п. Повторить 8 раз.
4. «Посмотри на палку». И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1-2 – палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 – и.п. – расслабиться. Повторить 6 раз.
5. «Палку к колену». И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палку вверх; 2 – согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к коленку; 3 – палку вверх; 4 – и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4-6 раз.
6. «Достань носки ног». И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1-3 – наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 – и.п. (6 раз)
7. «На стадион». И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.
8. «Отдохнем». И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.
9. Артикуляционная гимнастика Упражнение «Пирожок» (для укрепления мышц языка, развития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.

Февраль

Комплекс 1

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); ходьба на носках, пятках, приставным шагом. Перестроение в колонну по двое.

Упражнения с предметами (гимнастическая палка)

1. И. п.: о.с. 1-4 – палку вверх – вдох; 5-8 – палку вниз-выдох. Повторить 8 раз.
2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1-2 – поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка – параллельно полу); 3-4 – и.п. То же, поворот влево. Темп медленный (5 раз).
3. И.п.: о.с. 1-3 – палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 – и.п. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.
4. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1-2 – правая нога прямая вверх, на пол; 3-4 – левая вверх, на пол – и.п. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.
5. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1-2 – приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3-4 – и.п. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
6. И.п.: о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1-2 – присесть на носках, колени в стороны, спину прямо - выдох; 3-4 – и.п. – вдох (8-10 раз).
7. И.п.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый – перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4-6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

Комплекс 2

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, ходьба скрестным шагом, бег со сменой ведущего, челночный бег. Перестроение в колонну по трое.

Упражнения без предметов

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 – согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – правую ногу поставить вперед на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 – вернуться в И.п. (5-6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1-8, затем пауза, отдых и снова повторить (5-6 раз).
6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в И.п. То же влево (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 – прыжки на правой ноге, на счет 5-8 – на левой ноге, и так попеременно под счет, затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).
8. Артикуляционная гимнастика «Покатай во рту конфетку» (на динамическую организацию движений кончика языка внутри рта). Рот закрыт. Кончик языка упирается в щеку, и делается движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась.

Март

Комплекс 1

Ходьба в колонне по одному, бег спиной вперед, врассыпную; ходьба спортивная, бег приставным шагом. Ходьба на носках, пятках, пятка-носок. Прыжки с продвижением вперед. Бег змейкой. Перестроение в 2 звена.

Упражнения с предметами (обруч)

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч маховым движением вперед; 2 – обруч назад и правую ногу назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить в левую руку. То же левой рукой и ногой (6-8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1-2 – наклониться вперед, положить обруч на пол; 3-4 – выпрямиться, руки на поясе; 5-6 – наклониться, взять обруч; 7-8 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1-2 – присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16-20 раз).
6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1-2 – поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).
7. Упражнение на дыхание. Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю.
8. Артикуляционная гимнастика Упражнение «Киска умывается» (для укрепления мышц языка, развития подвижности кончика языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык поочередно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, а язык не сужался.

Комплекс 2

Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

Упражнения с предметами (веревочка)

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1-2 – присесть, веревку вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – вынести веревку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 – согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 – вернуться в И.п. То же левой ногой (6-8 раз).

7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3-4 раза).

8. Упражнение на дыхание «Подуй на пальцы» Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

9. Артикуляционная гимнастика Упражнение «Зевок» (для активизации мышц зева и глотки). Позевывать, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха.

Апрель

Комплекс 1

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в полуприсяде, ходьба «пауки». Бег по диагонали. Перестроение в 3 звена.

Упражнения с предметами (флажки)

1. И.п. – с тоя, руки с флажками вниз. Поднимать поочередно правую и левую руки вверх, смотреть на флажки. (8 раз)
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; флажки у груди. 1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками; 2 – и.п. (8 раз)
3. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях. Вращение руками (моторчик работает) с полуприседанием. (6 раз)
4. И.п. – стоя на коленях, руки подняты. 1 – сесть на пятки, лечь грудью на колени (сгруппироваться), руки поднять сзади вверх 2 – и.п. (6 раз).
5. И.п. – сидя, ноги вместе. 1-3 – поднять ноги вверх, руки с флажками развести в стороны; 4 – и.п.
6. И.п. – стоя, флажки лежат на полу. Поднимать пальцами ног поочередно правой и левой ногой за палочку.
7. И.п. – стоя, флажки вверх. 1 – присесть, постучать концами палочек по полу; 2 – и.п.
8. И.п. – стоя, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах через флажки: вперед, назад. Чередовать с ходьбой на месте.
9. Артикуляционная гимнастика Упражнение «Горка» (для укрепления мышцы языка, вырабатывания подъема спинки и корня языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается вверх, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть оставались неподвижными.

Комплекс 2

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Боковой галоп вправо и влево.

Упражнения с предметами (кубики)

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке: 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 – выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6-8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1-2 – присесть, кубик вперед; 3-4 – выпрямиться (6-7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2 – поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

7. Упражнение на дыхание «Подуй на пальцы» Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

8. Артикуляционная гимнастика Упражнение «Саночки» (для развития подвижности языка, умения удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями). Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Май

Комплекс 1

Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Легкий бег, бег по диагонали, ходьба скрестным шагом боком. Перестроение в 2 звена.

Упражнения с предметами (мяч)

1. И.п. – о.с, мяч у груди. 1 выпрямить руки, мяч от себя; 2 – мяч к себе, в и.п. (8 раз).
2. И.п. – то же. 1 – полуприседание, мяч вправо; 2 – и.п. (по 6 раз)
3. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч поднят вверх. 1 – отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 – и.п. (по 5 раз).
4. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой (по 5 раз)
5. И.п. – сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (по 5 раз).
6. И.п. – сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (по 4 раза)
7. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
8. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч опущен. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.
9. И.п. – стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.

Комплекс 2

Построение в шеренгу по одному; ходьба в колонне по одному с заданием для рук, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в 3 звена.

Упражнения с предметами (гимнастическая палка)

1. И.п. – о.с, палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх – назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п. (8 раз)
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 – наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх (8 раз).
3. И.п. – стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх - «достать до потолка». То же повторить левой рукой (по 4 раза).
4. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 – поднять ноги и перенести их через палку; 2 – и.п. (6 раз).
5. И.п. – стоя, палка на полу. Ходьба боком по палке влево и вправо (6 раз).
6. И.п. – сидя по-турецки, узкий хват сверху. Встать без помощи рук (4 раза).
7. И.п. – стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (5 раз).
8. Упражнение на дыхание «Аромат цветов» Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».
9. Артикуляционная гимнастика «Гармошка» (для укрепления мышцы и растягивания подъязычной уздечки). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.