Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Белоярского района

«Детский сад комбинированного вида «Снегирек» г. Белоярский»

**Утверждена**

приказом МАДОУ № 298

от 09.09.2016 г.

заведующий МАДОУ «Снегирек»

\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ю. Павлова

**Принята**

На заседании педагогического совета

Протокол от 09. 09. 2016г. № 1

Программа дополнительного образования

физкультурно-оздоровительной направленности

для детей младшего дошкольного возраста

« Веселая зверобика»

(1 год обучения)

Авторы:

инструктор по физической культуре:

Лыскова Анна Петровна

музыкальный руководитель:

Ульзутуева Лариса Геннадиевна

г. Белоярский

2016 г.

***Содержание***

1. Пояснительная записка………………………………………………………………….3
2. Учебно-тематический план……………………………………………………………..9
3. Содержание изучаемого курса……………………………………………………….....9
4. Материально-техническое обеспечение………………………………………………13
5. Список литературы……………………………………………………………………..14

Приложение 1.Календарный план работы кружка «Веселая зверобика»………………….15

Приложение 2.Выявление уровня подготовленности………………………………………36

Приложение 3.Самомассаж…………………………………………………………….…38

**I.Пояснительная записка**

*Возможно, самое лучшее, самое*

*совершенное и радостное, что есть в*

*жизни - это свободное движение под музыку*

*И научиться этому можно у ребенка…*

*А.И. Буренина*

В государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа–Югры «Развитие образования вХанты-Мансийском автономном округе–Югре на 2014-2020 годы» большое внимание уделяется развитию системы дополнительного образования детей, системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей. С целью реализации основных направлений данной программы, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста разработана программа дополнительного образования для детей 3-4 лет « Веселая зверобика» (Далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: п.6 ст.12, ст. 75, Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС», Концепцией о правах ребёнка, Конституцией Р.Ф., Санитарными правилами и нормами САН ПИН от 15 мая 2013, постановление № 26.

Актуальность разработки программы обусловлена тенденцией к ухудшению состояния здоровья детей, живущих в районах Крайнего севера (какими являются дети г.Белоярский).Сильное влияние оказывают специфические экологические и климатические факторы, в результате чего снижаются иммунологические свойства организма, интенсивность обменных процессов, расстраиваются физиологические функции, повышается утомляемость и сонливость, появляется склонность к аллергическим состояниям и авитаминозам.

Одним из путей в решении проблемы оздоровления детей и профилактике заболеваний являются дополнительные занятия физическими упражнениями. Наиболее распространенная форма их организации в ДОУ - это кружок, который позволяет воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом, основываясь на передовых методах обучения, способствующих проведению занятий при высокой их привлекательности.

«Веселая зверобика» в детском саду - это грамотно подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, способствующие повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия упражнений игроритмики,подвижных игр, содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания. Поэтому и возникла необходимость создания этой программы.

**Особенности развития движений детей 3-4 лет.**

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он еще не заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребенка постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на упражнения с предметами.Ребенок более сознательно следит за показом движения воспитателем, изложение предстоящих действий.

**Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурно-оздоровительная.

**Новизна.**Новизна и оригинальность программы состоит во взаимодействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических качеств; в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий; в сочетании на каждом занятии элементов познавательного и физического развития; в раскрытии творческого потенциала личности и социализации личности в детском коллективе; в воспитании толерантного отношения к другим людям, а также бережного отношения к себе.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Современный образовательный процесс, строится с учетом мнения и пожелания родителей. В детском саду «Снегирёк» проводился опрос родителей по их предпочтению относительно организации дополнительных услуг. Как показало анкетирование, большинство родителей отдают предпочтение физкультурно-оздоровительной работе.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что система­тические занятия дошкольников физическими упражнениями, пла­номерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигатель­ной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей является «Весёлая зверобика», который соединяет в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, а также элементы театральности, с использованием масок и одежды.. Занятия «Весёлой зверобикой» разрабатываются в форме игры. А игра, как известно, является мощным и незаменимым средством воспитания и развития ребенка. Преимуществом игры среди различных физических упражнений является ее:

- эмоциональная насыщенность, предающая ей особую привлекательность, мобилизующая силы детей, доставляющая радость и удовлетворение;

- разнообразие движений, устраняющие опасность переутомления;

- возможность регулирования самими детьми темпа и энергии в движении;

- проявление личной инициативы и развития психических качеств - смелости, дисциплины, находчивости и т.д.

Занятия «Весёлойзверобикой» оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребенка. Двигательная активность детей в процессе игры вызывает деятельное состояние организма: усиление всех жизненно важных функций, обменных реакций.

Разнообразные игровые движения требуют вовлечения всех мышечных групп в работу, усиливают кровообращение, активизируют работу легких, способствуют насыщению организма ребенка кислородом, повышение общего жизненного тонуса. Интенсивная мышечная деятельность содействует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает необходимую координацию, способствуют развитию моторики ребенка, уменьшению заторможенности, умению соизмерять движения в соответствии с задачей. Использование разнообразных действий и движений в игре активизирует деятельность всей двигательной области коры головного мозга. Следовательно, целостно воздействует на ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, в том числе и нервной системы, что в свою очередь повышает функциональный уровень всей психической деятельности ребенка.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении упражнений, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость настроения, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех целей выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

А также «Весёлаязверобика» развивает мышление, воображение, чувство ритма, учит соблюдать правила, быть искренним, хорошим товарищем, сопереживать, помогать друг другу. Формирует чувство справедливости, дисциплинированность, помогает овладеть пространственной терминологией, освоиться в коллективе, пополняет словарный запас детей, что в будущем поможет ребенку стать гармоничной частью социокультурного общества.

Таким образом, «Весёлаязверобика» является наиболее эффективным средством для развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста. А профилактическая работа по укреплению организма детей создает фундамент формирования здоровой личности.

Программа «Весёлая зверобика» составлена на основании ряда положений изложенных:

-  в  программе по ритмической пластике для детей  Бурениной  А.И. «Ритмическая мозаика», рекомендованной Министерством образования РФ;

-  в учебно-методическом пособии по танцевально-игровой гимнастике для детей Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе», рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

***Целью***данной программы является всестороннее развитие личности ребёнка, через средства ритмической гимнастики, формирование мотивации детей младшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни, через активизацию двигательной активности.

***Задачами*** программы являются:

*Основные задачи-*обогащать  двигательный  опыт  за  счет   овладения двигательными действиями;совершенствовать функциональные возможности организма;развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.

*Оздоровительные задачи-*содействовать укреплению и сохранению психического и физического здоровья детей, полноценного их развития; укреплять дыхательный и опорно-двигательный аппараты (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени); формировать ценностное отношение к своему здоровью.

*Образовательные задачи-*формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; формировать умение согласовывать свои движения с поставленной задачей; развивать чувства ритма, памяти, внимания; развивать индивидуальные способности.

*Воспитательные задачи -*воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей; развивать позитивное отношение к движению.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих:**Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов физической активности (ритмические танцы, гимнастика, танцы – игры (зверобика)), других оздоровительных технологий и методик (дыхательной гимнастики, игровой самомассаж, упражнений и игр для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, релаксирующей гимнастики), использование элементов театральности, с переодеванием в сказочных героев и надеванием различных масок.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников.

**Возраст детей:**Дошкольники 3-4 лет, без ограничений по группе здоровья, желающие заниматься в кружке.

**Продолжительность кружкового занятия**в соответствии с СанПин для детей второй младшей группы.

**Место проведения:**групповая комната, музыкальный зал, физкультурный зал.

**Формыи режим занятий:**Основной формой организации занятий являются групповые занятия, которые осуществляются с использованием различного оборудования или без него. Также на занятиях предусмотрены следующие формы работы:

- фронтальная;

- малых группах, тройках, парах;

- индивидуальная.

В процессе работы также используются: игровые беседы с элементами движения,подвижные игры, творческие отчеты, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях.

Программа рассчитана на **один учебный год при двухразовых занятиях в неделю (64часа).**Наполняемость группы – 10 - 12 человек. Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

*Ожидаемый результат -* программа предусматривает формирование у детей знаний, умений и навыков, ключевых физических компетенций.

*Дети должны знать и понимать -* правила безопасного поведения; визуальные и голосовые команды педагога;правила игр и игровых упражнений.

*Дети должны уметь -* пере­давать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции, выразить свои чувства не только в движении, но и в слове, импровизировать под знакомую и незнако­мую музыку, уметь анализировать свои действия и действия сверстников, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни.

*Способы проверки результатов обучения*:

- постоянный визуальный контроль (в любом виде деятельности)

- тестирование - 2 раза в год (Приложение 2)

В целях объективного определения перспективности занимающихся детей и своевременного выявления недостатков в их подготовке тестирование занимающихся проводится:

- начальное тестирование – январь;

- итоговое тестирование - май;

В процессе обследования все дети находятся в равных условиях. На основании полученных результатов проводится сравнительный анализ динамики двигательной подготовленности детей.

**Формы подведения итогов:**

*Критерии оценки итогов реализации дополнительной программы*:

- Посещение детьми занятий.

- Интерес и активное участие родителей в жизни ДОУ.

- Единая группа детей в течение всего периода обучения.

- Открытые занятия.

- Итоговые зачетные занятия в игровой форме.

*Методы отслеживания результатов обучения и воспитания*:

- открытые занятия для родителей;

- игры, упражнения, творческие задания;

- контрольные вопросы и тесты;

- умение самостоятельно использовать выученный материал.

**III. Содержание дополнительной образовательной программы.**

Программа дополнительного образования детей «Веселая зверобика» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-оздоровительной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

**1. Принцип доступности** – соответствие учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям, физическому состоянию ребенка. Освоение программы по схеме: от простого к сложному.

**2. Принцип систематичности и последовательности** - расположение учебных тем последовательно,  логически обоснованно.

**3. Принцип научности – включение в содержание** программы доступных для детей понятий и терминов.

**4. Принцип творческой активности** – активизировать творческие задатки ребенка на образное мышление, фантазию и их дальнейшее развитие.

**5. Принцип индивидуального подхода** – выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребенка с учетом психологических особенностей характера и физиологии.

**III.Учебно - тематический план дополнительной образовательной программы «Веселая зверобика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Всего**  **часов** | **Количество занятий** | | **Контрольные мероприятия** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| 1 | **1.Развивающая и укрепляющая подготовка:**  **1.1.** Выявление уровня подготовленности начальный**:**  - начальный | 1 |  | 1 | Контрольное тестирование |
| 2 | **1.2. Теоретическая подготовка:**  Техника безопасности на занятиях | 1 | 1 |  | Тесты-практикумы |
| 3 | **Строевые упражнения**, **упражнения с предметами:**  Начальное обучение: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве; упражнения из других видов спорта. | 10 |  | 10 |  |
| 4 | **1.4.Подвижные ритмические игры под музыку**  -игровые упражнения с мячами, обручами | 13 |  | 13 |  |
| 5 | **1.5. Восстановительные мероприятия:**  Дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксация | 11 |  | 11 |  |
|  | **2.Специальная техническая подготовка** | 23 |  | 23 | Текущий контроль |
|  | **2.2.Выявление уровня физической подготовленности:**  - итоговый | 1 | 1 |  | Контрольное тестирование |
| 5 | **Всего** | **60** |  |  |  |

**Мониторинг реализации программы.** Диагностика осуществляется при помощи методики Н.В.Верещагиной «Диагностика педагогического процесса. Вторая младшая группа». Предлагаемые параметры оценки для данного возраста общеприняты в психолого-педагогических исследованиях и подвергаются статистической обработке. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка и определить общегрупповую тенденцию развития детей 3-4 лет (Приложение 2).

**V. Методическое обеспечение программы**

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс техники безопасности на занятиях, основы общей подготовки, запрещенные упражнения. Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий с различным оборудованием. Широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Также используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивает ещё и безопасность на занятиях.

***Методическое обеспечение обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы** | **Форма занятий** | **Методы и приемы** | **Дидактические материалы** | **Оснащение и оборудование** | **Форма подведения итогов** |
| **Контрольное тестирование** | Тесты-практикумы | Создание условий для проведения тестовых заданий;  игровой метод; наглядный, показ, объяснение | Карточки-схемы, фотоматериалы | Зал, магнитофон | Зачётные протоколы и записи |
| **Теоретическая подготовка** | Беседа  Игровая беседа | Показ, объяснение | Карточки-схемы, фото- видео-материалы, презентации, аудиозаписи, методические пособия, интернет-ресурсы | Зал, коврик | Собеседова-ние |
| **Специально- техническая подготовка** | Учебно-тренировоч-ное, комплексно-хореографи-ческое занятие | Зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению, без музыки и с музыкой | Методические пособия по физической культуре. Рабочие и примерные программы образования по фитнесу и играм | Зал, коврики | Контроль техники выполнения базовых шагов и движений |
| **Развивающая и укрепляющая подготовка** | Учебно-тренировоч-ное, комплексно-игровое занятие | Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений | Методические пособия по физической культуре | Зал с оборуд-ем: гимнастические палки, мячи, гантели, коврики, гимнастическая стенка | Укрепление здоровья и активный образ жизни  Контроль за выполнением движений |
| **Восстанови-тельные мероприятия** | Учебно-тренировоч-ное, комплексно-игровое занятие | Показ упражнений | Методические пособия по дыхательной гимнастике | Зал, коврик | Контроль за выполнением движений, эмоциональ-но-психичес-ким состоя-нием |
| **игры** | Учебно-тренировоч-ное, комплексно-игровое занятие | Показ, объяснение | Методические пособия, картотека п/и | Зал с оборудова-нием | Контроль за эмоциональ-ным состоянием |

***Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.***

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- игровые упражнения;

- проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия педагога вместе с обучающимися;

- для объяснения упражнений используются вербальные и визуальные команды;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: медленное пошаговое выполнение движения;

***-*** метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;

- отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;

- при обучении используются звуковые ориентиры (счет);

- моторная плотность занятий составляет около 100%.

***Структура занятий***

Занятия строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов НОД по физической культуре и делятся на три основных части.

*Подготовительная часть занятия* - вводит детей в работу и подготавливает к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

*Основная часть занятия -* нацелена на овладение специальными навыками профилактических, развивающих и укрепляющих движений. В эту часть входят упражнения всех степеней интенсивности.

*Заключительная часть занятия* – задача этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести детей в более спокойное состояние.

**Работа с родителями**

Работа с родителями помогает решать вопросы всестороннего физического развития детей. Вырастить детей здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения. В рамках реализации дополнительной программы для координации воспитательной деятельности, проводимой в семье и детском саду, решаются задачи:

- по совершенствованию воспитательно-образовательной работы с детьми;

- по внедрению новых форм и методов работы с семьей;

- даются рекомендации по процессу физического воспитания ребенка не только в детском саду, но и в семье;

- для усиления связи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребенка в семье, даются различные поручения и задания, которые дети выполняют вместе с родителями (подготовка материалов о народах и их обычаях, придумывание образных упражнений);

- по использованию личного примера взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников (привлечение родителей к участию в занятиях).

***Материально-техническое обеспечение***

В зависимости от задач и формы организации образовательного процесса в работе используются: магнитофон.

***Оборудование:***

- Индивидуальные коврики для упражнений;

- Ребристые дорожки;

- Обручи,

- Мячи разных размеров,

- Аудиозаписи музыки различных жанров.

**V. Заключение.**

Представленная программа и система работы по кружку « Веселая зверобика» для детей младшего дошкольного возраста могут быть использованы инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями и педагогами в дошкольных образовательных учреждениях.

**Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста — 2-е изд., испр. и доп.
2. «Са-фи-дансе» Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.; Оздоровительно-развивающая программа. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду. М. 2001.
3. Железнова Е. Музыка с мамой. №1 Весёлая гимнастика для малышей. Подвижные песенки-игры.
4. Коренек Э. Р. Ритмика для малышей. Рекомендации к проведению музыкально-ритмических занятий с детьми младшего дошкольного возраста (интернет-ресурс)
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004 г.
6. Ритмика для малышей. Рекомендации к проведению музыкально-ритмических занятий с детьми младшего дошкольного возраста.
7. Стрельникова А.Н. «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста» М.2000

Приложение 1

**Календарный план работы кружка «Зверобика для малышей» для детей 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, год**  **№ занятия,** | | **Тема** | **Содержание** | | **Материалы, оборудование, источник** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Октябрь,**  **2016**  1-2 занятие | | «Лесная зверобика» | **1.** Обычная ходьба подгруппой, на носках с разным положением рук и различной шириной шага.  Бег обычный подгруппами.  **2.*Танец под песню «Зверобика»***  Уселась кошка на окошко,  И стала лапой уши мыть.  Понаблюдать за ней немножко,  Её  движенья повторить.  *Припев:*  Раз –два – три  ну –ка повтори ! (2 раза)  Три – четыре – пять   повтори  опять! (2 раза)  2.Змея ползёт лесной тропой,  Как лента, по земле скользит,  А мы движение такое  Рукою можем повторить.  *Припев:*  3.Мартышка  к нам спустилась с ветки,  Мартышку надо уважать  Ведь – обезьяны наши  предки,  А предкам дети надо подражать.  *Припев:*  4. Весь  день стоит  в болоте цапля.  И ловит клювом лягушат.  Не трудно так стоят  ни капли  Для нас для тренированных ребят  *Припев:*  Живет на свете очень много  Мартышек, кошек, птиц и змей.  Но человек ты друг природы,  И должен знать повадки всех зверей.  *Припев:*  **3.**Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме (самомассаж) | *Проводить ладошкой круговые движения одной рукой.*  *другой рукой.*  *Хлопки в ладоши.*  *«ушки мыть»*  *хлопки в ладоши*  *«ушки мыть»*  *Одной рукой проводить волнистую линию,*  *Проводить другой рукой.*  *Поднять руки вверх согнутые в локтях и по очереди опускать и поднимать то одну то другую руку.*  *Стоять на одной ноге, руки за спиной,*  *Стоять на другой ноге,*  *Повторять все движения по очереди.*  (см.в Приложении) | Маски котят, мартышек, змеи, цапли Магнитофон.  Песня «Зверобика»  (папка «Музыкальный материал»). |
| **Октябрь,**  **2016**  3- 4 занятие | | «Лесная зверобика» | **1.**Обычная ходьба подгруппой, на пятках с разным положением рук и различной шириной шага.  Бег на носках с разным положением и движениями рук.  **2.*Танец под песню «Зверобика»***  Уселась кошка на окошко,  И стала лапой уши мыть.  Понаблюдать за ней немножко,  Её  движенья повторить.  *Припев:*  Раз –два – три  ну –ка повтори ! ( 2 раза )  Три – четыре – пять   повтори  опять! ( 2 раза )  2.Змея ползёт лесной тропой,  Как лента, по земле скользит,  А мы движение такое  Рукою можем повторить.  *Припев:*  3.Мартышка  к нам спустилась с ветки,  Мартышку надо уважать  Ведь – обезьяны наши  предки,  А предкам дети надо подражать.  *Припев:*  4. Весь  день стоит  в болоте цапля.  И ловит клювом лягушат.  Не трудно так стоят  ни капли  Для нас для тренированных ребят  *Припев:*  Живет на свете очень много  Мартышек, кошек, птиц и змей.  Но человек ты друг природы,  И должен знать повадки всех зверей.  *Припев:*  **3.**Дыхательнаяупражнение«Дышим тихо и спокойно». | *Проводить ладошкой круговые движения одной рукой.*  *другой рукой.*  *Хлопки в ладоши.*  *«ушки мыть»*  *хлопки в ладоши*  *«ушки мыть»*  *Одной рукой проводить волнистую линию,*  *Проводить другой рукой.*  *Поднять руки вверх согнутые в локтях и по очереди опускать и поднимать то одну то другую руку.*  *Стоять на одной ноге, руки за спиной,*  *Стоять на другой ноге,*  *Повторять все движения по очереди.*  *И.п.- стоя, сидя, лёжа в зависимости от предыдущей физической нагрузки). Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос. (5 раз)* | Маски котят, мартышек, змеи, цаплиМагнитофон.  Песня «Зверобика» (папка «Музыкальный материал»). |
| **Октябрь,**  **2016**  5- 6 занятие | | «Лесная зверобика» | **1.**Обычная ходьба подгруппой, в приседе с разным положением рук и их движением.  Бег приставным шагом прямо (прямой галоп).  **2.*Танец под песню «Зверобика»***  Уселась кошка на окошко,  И стала лапой уши мыть.  Понаблюдать за ней немножко,  Её  движенья повторить.  *Припев:*  Раз –два – три  ну –ка повтори ! ( 2 раза )  Три – четыре – пять   повтори  опять! ( 2 раза )  2.Змея ползёт лесной тропой,  Как лента, по земле скользит,  А мы движение такое  Рукою можем повторить.  *Припев:*  3.Мартышка  к нам спустилась с ветки,  Мартышку надо уважать  Ведь – обезьяны наши  предки,  А предкам дети надо подражать.  *Припев:*  4. Весь  день стоит  в болоте цапля.  И ловит клювом лягушат.  Не трудно так стоят  ни капли  Для нас для тренированных ребят  *Припев:*  Живет на свете очень много  Мартышек, кошек, птиц и змей.  Но человек ты друг природы,  И должен знать повадки всех зверей.  *Припев:*  **3.***Дыхательнаяупражнение*«Воздушный шарик»(дышим животом – нижнее дыхание) | *Проводить ладошкой круговые движения одной рукой.*  *другой рукой.*  *Хлопки в ладоши.*  *«ушки мыть»*  *хлопки в ладоши*  *«ушки мыть»*  *Одной рукой проводить волнистую линию,*  *Проводить другой рукой.*  *Поднять руки вверх согнутые в локтях и по очереди опускать и поднимать то одну то другую руку.*  *Стоять на одной ноге, руки за спиной,*  *Стоять на другой ноге,*  *Повторять все движения по очереди.*  *Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.* | Маски котят,мартышек, змеи, цаплиМагнитофон.  Песня «Зверобика» (папка «Музыкальный материал»). |
| **Октябрь,**  **2016**  7- 8 занятие | | «Лесная зверобика» | **1.**Обычная ходьба с выполнением упражнений для рук и туловища.  Бег врассыпную (можно использовать п/и «Солнышко и дождик»).  **2.*Танец под песню «Зверобика»***  Уселась кошка на окошко,  И стала лапой уши мыть.  Понаблюдать за ней немножко,  Её  движенья повторить.  *Припев:*  Раз –два – три  ну –ка повтори ! ( 2 раза )  Три – четыре – пять   повтори  опять! ( 2 раза )  2.Змея ползёт лесной тропой,  Как лента, по земле скользит,  А мы движение такое  Рукою можем повторить.  *Припев:*  3.Мартышка  к нам спустилась с ветки,  Мартышку надо уважать  Ведь – обезьяны наши  предки,  А предкам дети надо подражать.  *Припев:*  4. Весь  день стоит  в болоте цапля.  И ловит клювом лягушат.  Не трудно так стоят  ни капли  Для нас для тренированных ребят  *Припев:*  Живет на свете очень много  Мартышек, кошек, птиц и змей.  Но человек ты друг природы,  И должен знать повадки всех зверей.  *Припев:*  **3.***Дыхательнаяупражнение* «Ежик». | *Проводить ладошкой круговые движения одной рукой.*  *другой рукой.*  *Хлопки в ладоши.*  *«ушки мыть»*  *хлопки в ладоши*  *«ушки мыть»*  *Одной рукой проводить волнистую линию,*  *Проводить другой рукой.*  *Поднять руки вверх согнутые в локтях и по очереди опускать и поднимать то одну то другую руку.*  *Стоять на одной ноге, руки за спиной,*  *Стоять на другой ноге,*  *Повторять все движения по очереди.*  *Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (4-6 раз).* | Маски котят, мартышек, змеи, цапли Магнитофон.  Песня «Зверобика» (папка «Музыкальный материал»). |
| **Ноябрь,**  **2016**  1-2 занятие | | «Лесная зарядка» | **1.**Ходьба на прямых ногах со слегка разведенными носками в стороны (как куклы)  Бег колонной по одному за ведущим.  **2.**Раз, два, три, четыре,  Три, четыре, раз и два.  На полянке, на опушке  Начинается игра.  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем дружно мы шагать.  Быстро бегают зайчишки,  Озорные шалунишки.  А теперь крадётся волк,  Страшный волк, зубами щёлк.  Ну а мишка косолапый  Широко разводит лапы.  Мишка спинку наклоняет,  Выгибает, выпрямляет.  Рядом с ёжиком присядем.  А потом на ножки встанем.  Рядом белочки резвятся  Прыгают и веселятся,  А когда цветок найдут,  Свежий аромат вздохнут.  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали  И в овраг они упали.  Надо заек выручать,  Из оврага доставать,  Будем дружно мы скакать,  Будем мы скакать  **3.***Дыхательнаяупражнение*«Пускаем мыльные пузыри». | *Шаги на месте.*  *Руками показать ушки и бегать на месте.*  *Ладошками показать «пасть».*  *Переваливаться с ноги на ногу.*  *Наклоны вперёд, назад,*  *Движения по тексту.*  *1.При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2.Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3.Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой (3 раза)* | Маски зайчат, волков, медведей, белочек  Песня «Лесная зарядка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Ноябрь,**  **2016**  3-4 занятие | | «Лесная зарядка» | **1.** Ходьба на прямых ногах с сильно разведенными носками в стороны (как пингвины)  Бег колонной по одному за ведущим  **2**.Раз, два, три, четыре,  Три, четыре, раз и два.  На полянке, на опушке  Начинается игра.  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем дружно мы шагать.  Быстро бегают зайчишки,  Озорные шалунишки.  А теперь крадётся волк,  Страшный волк, зубами щёлк.  Ну а мишка косолапый  Широко разводит лапы.  Мишка спинку наклоняет,  Выгибает, выпрямляет.  Рядом с ёжиком присядем.  А потом на ножки встанем.  Рядом белочки резвятся  Прыгают и веселятся,  А когда цветок найдут,  Свежий аромат вздохнут.  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали  И в овраг они упали.  Надо заек выручать,  Из оврага доставать,  Будем дружно мы скакать,  Будем мы скакать  **3.** Упражнения с мячом «Солнышко»  **4.**Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме (самомассаж) | *Шаги на месте.*  *Руками показать ушки и бегать на месте.*  *Ладошками показать «пасть».*  *Переваливаться с ноги на ногу.*  *Наклоны вперёд, назад,*  *Движения по тексту.*  *Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (3-4 раза)*  (см.в Приложении) | Маски зайчат, волков, медведей, белочек  Песня «Лесная зарядка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон  Мячи диаметром 20 см |
| **Ноябрь,**  **2016**  5-6 занятие | | «Лесная зарядка» | **1.**Ходьба парами, взявшись за руки.  Бег с изменением темпа.  **2.**Раз, два, три, четыре,  Три, четыре, раз и два.  На полянке, на опушке  Начинается игра.  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем дружно мы шагать.  Быстро бегают зайчишки,  Озорные шалунишки.  А теперь крадётся волк,  Страшный волк, зубами щёлк.  Ну а мишка косолапый  Широко разводит лапы.  Мишка спинку наклоняет,  Выгибает, выпрямляет.  Рядом с ёжиком присядем.  А потом на ножки встанем.  Рядом белочки резвятся  Прыгают и веселятся,  А когда цветок найдут,  Свежий аромат вздохнут.  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали  И в овраг они упали.  Надо заек выручать,  Из оврага доставать,  Будем дружно мы скакать,  Будем мы скакать  **3.** Игровые упражнения с обручами «Машина»  **4.** Релаксация«Мы лежим на мягкой травке» | *Шаги на месте.*  *Руками показать ушки и бегать на месте.*  *Ладошками показать «пасть».*  *Переваливаться с ноги на ногу.*  *Наклоны вперёд, назад,*  *Движения по тексту.*  *И.п. – обруч в двух руках на уровне груди. На слова «заводим мотор» вращать обруч вправо-влево и произносить звук р-р-р. На слово «Поехали» передвигаться вперед в разном направлении и с изменением темпа. На слово «Приехали» останавливаться.* | Маски зайчат, волков, медведей, белочек  Песня «Лесная зарядка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон  Обручи |
| **Ноябрь,**  **2016**  7-8 занятие | | «Лесная зарядка» | **1.**Ходьба с изменением направления.  Бег колонной.  **2.**Раз, два, три, четыре,  Три, четыре, раз и два.  На полянке, на опушке  Начинается игра.  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем дружно мы шагать.  Быстро бегают зайчишки,  Озорные шалунишки.  А теперь крадётся волк,  Страшный волк, зубами щёлк.  Ну а мишка косолапый  Широко разводит лапы.  Мишка спинку наклоняет,  Выгибает, выпрямляет.  Рядом с ёжиком присядем.  А потом на ножки встанем.  Рядом белочки резвятся  Прыгают и веселятся,  А когда цветок найдут,  Свежий аромат вздохнут.  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали,  Зайцы прыгали, скакали  И в овраг они упали.  Надо заек выручать,  Из оврага доставать,  Будем дружно мы скакать,  Будем мы скакать.  **3.**Подвижная игра «Деревцо»  Дует ветер нам в лицо  Закачалось деревцо  Ветерок всё тише-тише  Деревцо всё выше-выше | *Шаги на месте.*  *Руками показать ушки и бегать на месте.*  *Ладошками показать «пасть».*  *Переваливаться с ноги на ногу.*  *Наклоны вперёд, назад,*  *Движения по тексту.*  *Махать руками ладошками к себе.*  *Поднять руки вверх и покачать ими из стороны в сторону.*  *Плавно опустить руки*  *Поднять руки и потянуть легонько вверх.* | Маски зайчат, волков, медведей, белочек  Песня «Лесная зарядка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Декабрь, 2016**  1-2 занятие | | «Мишка с куклою» | **1.**Ходьба, по кругу взявшись за руки.  Бег по кругу, взявшись за руки.  **2.**Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мишке весело, Мишке весело, Вертит Мишенька головой. Кукле весело, тоже весело, Ой, как весело, ой, ой, ой! Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мы попробуем эту полечку, Эту полечку все сплясать, Разве можем мы, разве можем мы, Разве можем мы отставать!  **3.**«*Море волнуется»*(дедушка просит скорей угадай…) | *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами.*  *Кружиться парами.*  *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами*  *Кружиться парами*  Водящий отворачивается, дети выполняют плавные движения под музыку куплета. На припев замирают на месте, изображая фигуру. Водящий подходит к каждой фигуре, берёт за руку – раскручивает («расколдовывает»). То же с остальными куплетами. | Маски медведей  Песня «Мишка с куклою» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Декабрь, 2016**  3-4 занятие | | «Мишка с куклою» | **1.**Ходьба по ребристой доске.  Бег колонной.  **2.**Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мишке весело, Мишке весело, Вертит Мишенька головой. Кукле весело, тоже весело, Ой, как весело, ой, ой, ой!  Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мы попробуем эту полечку, Эту полечку все сплясать, Разве можем мы, разве можем мы, Разве можем мы отставать!  **3.** *Мандаринка*(любая задорная музыка)  **4.** Релаксация«Мы лежим на мягкой травке» | *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами.*  *Кружиться парами.*  *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами*  *Кружиться парами*  *Стоя в кругу, дети под музыку передают небольшой мячик друг другу. С окончанием музыки, у кого мячик остался в руках, показывает ритмичное движение под музыку, остальные дети повторяют.* | Маски медведей  Песня «Мишка с куклою» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон  Мяч диаметром 20 см |
| **Декабрь, 2016**  5-6 занятие | | «Мишка с куклою» | **1.** Ходьба, по кругу взявшись за руки.  Бег по кругу, взявшись за руки.  **2.**Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мишке весело, Мишке весело, Вертит Мишенька головой. Кукле весело, тоже весело, Ой, как весело, ой, ой, ой!  Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мы попробуем эту полечку, Эту полечку все сплясать, Разве можем мы, разве можем мы, Разве можем мы отставать!  **3.**Подвижная ритмическая игра под музыку:«Волшебные превращения»  4) Релаксация «Спокойный сон» | *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами.*  *Кружиться парами.*  *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами*  *Кружиться парами*  *1)Дети превращаются в снежинки и кружаться на месте*  *2) превращаются в мишек-косолапых (ходьба вразвалочку с широкими руками, затем можно усложнить ходьбой на внешней стороне стопы).*  *3)зайки (прыжки с продвижением вперёд на двух ногах)*  *4) лисички (ходьба, ножки крестиком, руки перед собой)*  *5) волки (бег широким шагом, мах прямыми руками)*  *6) прямой галоп; похлопать себе в ладошки.* | Маски медведей  Песня «Мишка с куклою» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Декабрь, 2016**  7-8 занятие | | «Мишка с куклою» | **1.**Ходьба приставным шагом вперед  Медленный бег «Змейкой»  **2.**Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мишке весело, Мишке весело, Вертит Мишенька головой. Кукле весело, тоже весело, Ой, как весело, ой, ой, ой!  Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри! И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают, раз, два, три!  Мы попробуем эту полечку, Эту полечку все сплясать, Разве можем мы, разве можем мы, Разве можем мы отставать!  **3.** Дыхательное упражнение «Волна» | *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами.*  *Кружиться парами.*  *Движения по тексту.*  *«Лодочка» парами*  *Кружиться парами*  *Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».* | Маски медведей  Песня «Мишка с куклою» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Январь, 2017**  3-4 занятие | | «Зверята» | **1.**Ходьба с изменением направления  Челночный бег  **2.**Вот идут утята  Жёлтые комочки  Вот идут цыплята  Маленькие квочки  Кря, кря, кря  Кря, кря, кря  Ко, ко, ко  Ко, ко, ко  Ищем, ищем червячков.  Вот идут котята  Лапки как подушки  Вот идут щенята  Маленькие ушки  Мяу, мяу, мяу  Мяу, мяу, мяу  Гав, гав, гав  Гав, гав, гав  Мы попили молока  Вот идут козлята  Рожки подрастают  Вот идут телята  Головой кивают  Ме, ме, ме  Ме. ме, ме  Му, му, му  Му, муму  Ищем свежую траву  **3.**Подвижная ритмическая игра под музыку: «Вперёд 4 шага»  **4.**Релаксация «Мы лежим на мягкой травке» | *Руки согнуты в локтях и махать ими.*  *Наклонять туловище вперёд*  *Проговаривать всем вместе.*  *Наклонять туловище.*  *Движения по тексту.*  *Проговаривать всем вместе.*  *Ладошками сделать тарелочки.*  *Движения по тексту.*  *Проговаривать всем вместе*  *(в медленном темпе). Стоя в кругу, сделать 4 шага вперёд, 4 шага назад спиной вперёд, ходьба вокруг себя, 4 хлопка перед собой, по 2 раза топнуть попеременно правой и левой ногой, 2 раза поднять и опустить плечи, 4 прыжка на месте на двух ногах.* | Маски утят, цыплят, котят, щенят, козлят, телят  Песня «Зверята» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Январь, 2017**  5-6 занятие | | «Зверята» | **1.**Ходьба приставным шагом в стороны боком  Челночный бег  **2.**Вот идут утята  Жёлтые комочки  Вот идут цыплята  Маленькие квочки  Кря, кря, кря  Кря, кря, кря  Ко, ко, ко  Ко, ко, ко  Ищем, ищем червячков.  Вот идут котята  Лапки как подушки  Вот идут щенята  Маленькие ушки  Мяу, мяу, мяу  Мяу, мяу, мяу  Гав, гав, гав  Гав, гав, гав  Мы попили молока  Вот идут козлята  Рожки подрастают  Вот идут телята  Головой кивают  Ме, ме, ме  Ме. ме, ме  Му, му, му  Му, муму  Ищем свежую траву  **3.** Дыхательное упражнение «Часики» | *Руки согнуты в локтях и махать ими.*  *Наклонять туловище вперёд*  *Проговаривать всем вместе.*  *Наклонять туловище.*  *Движения по тексту.*  *Проговаривать всем вместе.*  *Ладошками сделать тарелочки.*  *Движения по тексту.*  *Проговаривать всем вместе*  *Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».* | Маски утят, цыплят, котят, щенят, козлят, телят  Песня «Зверята» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Январь, 2017**  7-8 занятие | | «Зверята» | **1.**Ходьба с закрытыми глазами в определенном направлении  Бег приставным шагом прямо (прямой галоп)  **2.**Вот идут утята  Жёлтые комочки  Вот идут цыплята  Маленькие квочки  Кря, кря, кря  Кря, кря, кря  Ко, ко, ко  Ко, ко, ко  Ищем, ищем червячков.  Вот идут котята  Лапки как подушки  Вот идут щенята  Маленькие ушки  Мяу, мяу, мяу  Мяу, мяу, мяу  Гав, гав, гав  Гав, гав, гав  Мы попили молока  Вот идут козлята  Рожки подрастают  Вот идут телята  Головой кивают  Ме, ме, ме  Ме. ме, ме  Му, му, му  Му, муму  Ищем свежую траву  **3.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме (самомассаж) (см.в Приложении) | *Руки согнуты в локтях и махать ими.*  *Наклонять туловище вперёд*  *Проговаривать всем вместе.*  *Наклонять туловище.*  *Движения по тексту.*  *Проговаривать всем вместе.*  *Ладошками сделать тарелочки.*  *Движения по тексту.*  *Проговаривать всем вместе* | Маски утят, цыплят, котят, щенят, козлят, телят  Песня «Зверята» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Февраль,2017**  1-2 занятие | | «Дорога не тропинка» | **1**.Ходьба на носках с разным положением рук и различной шириной шага  Бег приставным шагом боком (боковой галоп)  **2.**С утра, перед дорогою, Пятнадцать раз подряд Ворона — мама строгая Учила воронят: Пока вы не освоите Как следует полет  Как следует запомните Дорожный переход:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И если летать не умеешь Иди!  Дорога — вещь опасная!  Учил детишек крот. — Под ней копаю часто я Подземный переход. Покуда вы как следует Не можете копать — Запомните, как следует Вам, дети, поступать:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если копать не умеешь- Иди!  А в травке, за обочиной, Занятья по прыжкам… Кузнечик озабоченно Твердит своим сынкам: — Дорогу вы не сможете Пока перескочить И правила дорожные Обязаны учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если скакать не умеешь- Иди!  Сказать мне больше нечего. Для всех один закон — Для кошек и кузнечиков, Людей, кротов, ворон: Быть очень осторожными, Чтоб нас не огорчить, И правила дорожные Как следует учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если машин не увидишь-  Иди!  **3.** Дыхательное упражнение «Водолаз» | *Махать ручками*  *Грозить указательным пальчиком*  *Шагать на месте*  *Посмотреть налево*  *Посмотреть направо*  *Налево*  *Направо*  *Шагать на месте*  *«копать» двумя ручками*  *Движения те же*  *Прыгать*  *Движения те же*  *Шагать*  *Грозить указательным пальчиком*  *Движения те же*  *Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.* | Маски воронят, крота, кузнечика  Песня «Дорога не тропинка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Февраль, 2017**  3-4 занятие | | «Дорога не тропинка» | **1.**Ходьба на пятках с разным положением рук и различной шириной шага  Бег на носках с разным положением и движениями рук  **2.**С утра, перед дорогою, Пятнадцать раз подряд Ворона — мама строгая Учила воронят: Пока вы не освоите Как следует полет  Как следует запомните Дорожный переход:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И если летать не умеешь Иди!  Дорога — вещь опасная!  Учил детишек крот. — Под ней копаю часто я Подземный переход. Покуда вы как следует Не можете копать — Запомните, как следует Вам, дети, поступать:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если копать не умеешь- Иди!  А в травке, за обочиной, Занятья по прыжкам… Кузнечик озабоченно Твердит своим сынкам: — Дорогу вы не сможете Пока перескочить И правила дорожные Обязаны учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если скакать не умеешь- Иди!  Сказать мне больше нечего. Для всех один закон — Для кошек и кузнечиков, Людей, кротов, ворон: Быть очень осторожными, Чтоб нас не огорчить, И правила дорожные Как следует учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если машин не увидишь- Иди!  **3.** Подвижная ритмическая игра под музыку: «Если весёло живётся»  **4.**Релаксация «Спокойный сон» | *Махать ручками*  *Грозить указательным пальчиком*  *Шагать на месте*  *Посмотреть налево*  *Посмотреть направо*  *Налево*  *Направо*  *Шагать на месте*  *«копать» двумя ручками*  *Движения те же*  *Прыгать*  *Движения те же*  *Шагать*  *Грозить указательным пальчиком*  *Движения те же*  *1 куплет: Если весело живётся… (стоя, ноги вместе, полеприседания, руки на поясе).*  *Делай так…(хлопнуть два раза в ладоши)*  *2 куплет: хлопки ладонями по бёдрам*  *3 куплет: прыжки на месте на двух ногах*  *4 куплет соединить все движения.* | Маски воронят, крота, кузнечика  Песня «Дорога не тропинка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Февраль,2017**  5-6 занятие | | «Дорога не тропинка» | **1.**Ходьба на внешней стороне стопы с разным положением рук и различной шириной шага  Бег с высоким подниманием колен и разным положением рук  **2.**С утра, перед дорогою, Пятнадцать раз подряд Ворона — мама строгая Учила воронят: Пока вы не освоите Как следует полет  Как следует запомните Дорожный переход:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И если летать не умеешь Иди!  Дорога — вещь опасная!  Учил детишек крот. — Под ней копаю часто я Подземный переход. Покуда вы как следует Не можете копать — Запомните, как следует Вам, дети, поступать:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если копать не умеешь- Иди!  А в травке, за обочиной, Занятья по прыжкам… Кузнечик озабоченно Твердит своим сынкам: — Дорогу вы не сможете Пока перескочить И правила дорожные Обязаны учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если скакать не умеешь- Иди!  Сказать мне больше нечего. Для всех один закон — Для кошек и кузнечиков, Людей, кротов, ворон: Быть очень осторожными, Чтоб нас не огорчить, И правила дорожные Как следует учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если машин не увидишь- Иди!  **3.**Дыхательное упражнение «Паровозик» | *Махать ручками*  *Грозить указательным пальчиком*  *Шагать на месте*  *Посмотреть налево*  *Посмотреть направо*  *Налево*  *Направо*  *Шагать на месте*  *«копать» двумя ручками*  *Движения те же*  *Прыгать*  *Движения те же*  *Шагать*  *Грозить указательным пальчиком*  *Движения те же*  *Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».* | Маски воронят, крота, кузнечика  Песня «Дорога не тропинка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Февраль,2017**  7-8 занятие | | «Дорога не тропинка» | **1.**Ходьба в приседе с разным положением рук и их движениями  Бег с отведением пяток назад-вверх к ягодицам  **2.**С утра, перед дорогою, Пятнадцать раз подряд Ворона — мама строгая Учила воронят: Пока вы не освоите Как следует полет  Как следует запомните Дорожный переход:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И если летать не умеешь Иди!  Дорога — вещь опасная!  Учил детишек крот. — Под ней копаю часто я Подземный переход. Покуда вы как следует Не можете копать — Запомните, как следует Вам, дети, поступать:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если копать не умеешь- Иди!  А в травке, за обочиной, Занятья по прыжкам… Кузнечик озабоченно Твердит своим сынкам: — Дорогу вы не сможете Пока перескочить И правила дорожные Обязаны учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если скакать не умеешь- Иди!  Сказать мне больше нечего. Для всех один закон — Для кошек и кузнечиков, Людей, кротов, ворон: Быть очень осторожными, Чтоб нас не огорчить, И правила дорожные Как следует учить:  Дорога не тропинка, Дорога не канава, Сперва смотри налево, Потом смотри направо: Налево гляди, И направо гляди, И — если машин не увидишь- Иди!  **3.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме (самомассаж) (см.в Приложении) | *Махать ручками*  *Грозить указательным пальчиком*  *Шагать на месте*  *Посмотреть налево*  *Посмотреть направо*  *Налево*  *Направо*  *Шагать на месте*  *«копать» двумя ручками*  *Движения те же*  *Прыгать*  *Движения те же*  *Шагать*  *Грозить указательным пальчиком*  *Движения те же* | Маски воронят, крота, кузнечика  Песня «Дорога не тропинка» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Март, 2017**  1-2 занятие | | «Енотик» | **1.**Ходьба с выполнением упражнений для головы, рук и туловища.  **2.**Енотик полосатый, а глазки как очки Копает он всё грядки и вкусно варит щи. Копает он всё грядки и вкусно варит щи.  Ходил он на рыбалку, Поймал там два ерша. Увидел он три галки И малого стрижа. Увидел он три галки И малого стрижа.  Весь день Енот работал, А к вечеру устал. Подушку положил он И тихо задремал. Подушку положил он И тихо задремал.  **3.** Подвижная игра «Деревцо»  Дует ветер нам в лицо  Закачалось деревцо  Ветерок всё тише-тише  Деревцо всё выше-выше | *Большим и указательным пальчиками сделать «очки», «копать»*  *«мешать», делать круговые движения кулачком*  *Одну ручку выставлять вперёд*  *Приставить ладошку ко лбу и смотреть в разные стороны.*  *Шагать*  *«вытирать пот со лба»*  *Сложить две ладошки и положить под щёкусправа,*  *Слева.*  *Махать руками ладошками к себе.*  *Поднять руки вверх и покачать ими из стороны в сторону.*  *Плавно опустить руки*  *Поднять руки и потянуть легонько вверх.* | Маски енотиков.  Песня «Енотик» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Март, 2017**  3-4 занятие | | «Енотик» | **1.**Ходьба с высоким подниманием колен и разным положением рук.  Бег с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук  **2.**Енотик полосатый, а глазки как очки Копает он всё грядки и вкусно варит щи. Копает он всё грядки и вкусно варит щи.  Ходил он на рыбалку, Поймал там два ерша. Увидел он три галки И малого стрижа. Увидел он три галки И малого стрижа.  Весь день Енот работал, А к вечеру устал. Подушку положил он И тихо задремал. Подушку положил он И тихо задремал.  **3.** *Мандаринка*(любая задорная музыка)  **4.***Дыхательнаяупражнение* «Воздушный шарик»(дышим животом – нижнее дыхание) | *Большим и указательным пальчиками сделать «очки», «копать»*  *«мешать», делать круговые движения кулачком*  *Одну ручку выставлять вперёд*  *Приставить ладошку ко лбу и смотреть в разные стороны.*  *Шагать*  *«вытирать пот со лба»*  *Сложить две ладошки и положить под щёкусправа,*  *Слева.*  *Стоя в кругу, дети под музыку передают небольшой мячик друг другу. С окончанием музыки, у кого мячик остался в руках, показывает ритмичное движение под музыку, остальные дети повторяют.*  *Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.* | Маски енотиков.  Песня «Енотик» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Март, 2017**  5-6 занятие | | «Енотик» | **1.**Ходьба на прямых ногах со слегка разведенными носками в стороны (как куклы)  Бег с изменением направления  **2.**Енотик полосатый, а глазки как очки Копает он всё грядки и вкусно варит щи. Копает он всё грядки и вкусно варит щи.  Ходил он на рыбалку, Поймал там два ерша. Увидел он три галки И малого стрижа. Увидел он три галки И малого стрижа.  Весь день Енот работал, А к вечеру устал. Подушку положил он И тихо задремал. Подушку положил он И тихо задремал.  **3.** Упражнения с мячом «Солнышко»  **4.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме (самомассаж) | *Большим и указательным пальчиками сделать «очки», «копать»*  *«мешать», делать круговые движения кулачком*  *Одну ручку выставлять вперёд*  *Приставить ладошку ко лбу и смотреть в разные стороны.*  *Шагать*  *«вытирать пот со лба»*  *Сложить две ладошки и положить под щёкусправа,*  *Слева.*  *Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (3-4 раза)*  (см.в Приложении) | Маски енотиков.  Песня «Енотик» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон  Мячики (диаметром 20 см) |
| **Март, 2017**  7-8 занятие | | «Енотик» | **1.**Ходьба на прямых ногах с сильно разведенными носками в стороны (как пингвины)  Бег врассыпную  **2.**Енотик полосатый, а глазки как очки Копает он всё грядки и вкусно варит щи. Копает он всё грядки и вкусно варит щи.  Ходил он на рыбалку, Поймал там два ерша. Увидел он три галки И малого стрижа. Увидел он три галки И малого стрижа.  Весь день Енот работал, А к вечеру устал. Подушку положил он И тихо задремал. Подушку положил он И тихо задремал.  **3.**Игровые упражнения с обручами «Машина»  **4.** Релаксация «Спокойный сон» | *Большим и указательным пальчиками сделать «очки», «копать»*  *«мешать», делать круговые движения кулачком*  *Одну ручку выставлять вперёд*  *Приставить ладошку ко лбу и смотреть в разные стороны.*  *Шагать*  *«вытирать пот со лба»*  *Сложить две ладошки и положить под щёкусправа,*  *Слева.*  *И.п. – обруч в двух руках на уровне груди. На слова «заводим мотор» вращать обруч вправо-влево и произносить звук р-р-р. На слово «Поехали» передвигаться вперед в разном направлении и с изменением темпа. На слово «Приехали» останавливаться.* | Маски енотиков.  Песня «Енотик» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон  Обручи |
| **Апрель, 2017**  1-2 занятие | | «Птичий двор» | **1.**Ходьба колонной по одному  Бег с выполнением задания  **2.** Петухи запели  Запели рано-рано  Разбудили важного  Важного барана  Разбудили утку  Утку хромоножку  Разбудили беленькую  Беленькую кошку  Разбудили тетушек  Тетушек наседок  А потом и солнце  Солнце напоследок  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  Встало солнце с облачной  С облачной постели  Неужели утро  Утро в самом деле  Да,должно быть утро  Утро в самом деле,  Петухи в курятнике,  В курятнике запели  Тра-та-та, тра-та-та  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  **3.**Дыхательное упражнение «Вырасту большим» | *Двигать локтями вверх-вниз*  *Ладошкам показать кошечку*  *Наклонять туловище*  *Развести ручки в сторону-вверх*  *Двигать локтями*  *Показать ручками солнышко*  *Пожимать плечами*  *Шагать*  *Двигать локтями*  *Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.*  *Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х».* | Маски петухов.  Песня «Птичий двор» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Апрель, 2017**  3-4 занятие | | «Птичий двор» | **1.**Ходьба парами, взявшись за руки  Бег по кругу, взявшись за руки  **2.** Петухи запели  Запели рано-рано  Разбудили важного  Важного барана  Разбудили утку  Утку хромоножку  Разбудили беленькую  Беленькую кошку  Разбудили тетушек  Тетушек наседок  А потом и солнце  Солнце напоследок  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  Встало солнце с облачной  С облачной постели  Неужели утро  Утро в самом деле  Да,должно быть утро  Утро в самом деле,  Петухи в курятнике,  В курятнике запели  Тра-та-та, тра-та-та  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  **3.** Подвижная ритмическая игра под музыку: «Если весёло живётся»  **4.**Подвижная игра «Деревцо»  Дует ветер нам в лицо  Закачалось деревцо  Ветерок всё тише-тише  Деревцо всё выше-выше | *Двигать локтями вверх-вниз*  *Ладошкам показать кошечку*  *Наклонять туловище*  *Развести ручки в сторону-вверх*  *Двигать локтями*  *Показать ручками солнышко*  *Пожимать плечами*  *Шагать*  *Двигать локтями*  *1 куплет: Если весело живётся… (стоя, ноги вместе, полеприседания, руки на поясе).*  *Делай так…(хлопнуть два раза в ладоши)*  *2 куплет: хлопки ладонями по бёдрам*  *3 куплет: прыжки на месте на двух ногах*  *4 куплет соединить все движения.*  *Махать руками ладошками к себе.*  *Поднять руки вверх и покачать ими из стороны в сторону.*  *Плавно опустить руки*  *Поднять руки и потянуть легонько вверх.* | Маски петухов.  Песня «Птичий двор» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Апрель, 2017**  5-6 занятие | | «Птичий двор» | **1.** Ходьба по ребристой доске.  Бег колонной.  **2.** Петухи запели  Запели рано-рано  Разбудили важного  Важного барана  Разбудили утку  Утку хромоножку  Разбудили беленькую  Беленькую кошку  Разбудили тетушек  Тетушек наседок  А потом и солнце  Солнце напоследок  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  Встало солнце с облачной  С облачной постели  Неужели утро  Утро в самом деле  Да,должно быть утро  Утро в самом деле,  Петухи в курятнике,  В курятнике запели  Тра-та-та, тра-та-та  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  **3.**Дыхательное упражнение «Ежик» | *Двигать локтями вверх-вниз*  *Ладошкам показать кошечку*  *Наклонять туловище*  *Развести ручки в сторону-вверх*  *Двигать локтями*  *Показать ручками солнышко*  *Пожимать плечами*  *Шагать*  *Двигать локтями*  *Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (4-6 раз).* | Маски петухов.  Песня «Птичий двор» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Апрель, 2017**  7-8 занятие | | «Птичий двор» | **1.** Ходьба приставным шагом вперед  Медленный бег «Змейкой»  **2.** Петухи запели  Запели рано-рано  Разбудили важного  Важного барана  Разбудили утку  Утку хромоножку  Разбудили беленькую  Беленькую кошку  Разбудили тетушек  Тетушек наседок  А потом и солнце  Солнце напоследок  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  Встало солнце с облачной  С облачной постели  Неужели утро  Утро в самом деле  Да,должно быть утро  Утро в самом деле,  Петухи в курятнике,  В курятнике запели  Тра-та-та, тра-та-та  Кудах-тах-тах  Кудах-тах-тах  Кукареку-кукареку  Петухи запели  Кукареку-кукареку  Утро в самом деле  **3.**Дыхательное упражнение «Волна» | *Двигать локтями вверх-вниз*  *Ладошкам показать кошечку*  *Наклонять туловище*  *Развести ручки в сторону-вверх*  *Двигать локтями*  *Показать ручками солнышко*  *Пожимать плечами*  *Шагать*  *Двигать локтями*  *Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».* | Маски петухов.  Песня «Птичий двор» (папка «Музыкальный материал»)  Магнитофон |
| **Май, 2017**  1-6 занятие | | Диагностика. Показательные занятия. |  |  | Музыкальный материал и атрибуты на выбор педагога. |
| **ИТОГО** |  | | | |  |

Приложение 2

1. Выявление уровня подготовленности**:** Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год *(вводный – в январе, итоговый – в мае).*

*Цель:* выявление уровня физического развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

*Метод*: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

*Эмоциональность* — выразительность мимики и пантомимики, умение пере­давать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по вне­шним проявлениям (Э-1, Э-5).

**Творческие проявления** — умение импровизировать под знакомую и незнако­мую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать соб­ственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразитель­ности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выра­зить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается пе­дагогом в процессе наблюдения.

*Координация, ловкость движений*— точность, ловкость движений, коорди­нация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танце­вальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений). Можно использовать равновесие в позе Ромберга.

*Гибкость, пластичность*— мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др. — от 1 до 5 баллов). Можно измерить линейкой, встав на скамейку (высота 25 см).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний сум­марный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении опре­деленного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

**Приложение 3**

**Самомассаж**

***Рельсы-рельсы***

Рельсы-рельсы (ребром ладони провести по телу)

Шпалы-шпалы (ребром ладони постучать по телу)

Едет поезд запоздалый (указательным пальцем сделать несколько круговых движений по телу со средним нажимом)

Вдруг с последнего окошка, кто-то высыпал горошка (постучать всеми пальчиками по телу)

Пришли куры – поклевали (поперебирать по телу пальчиками рук)

Пришли гуси – пощипаль (пощипать по телу)

Пришёл слон – потоптал (кулачками постучать по телу)

Пришёл дворник – всё убрал (погладить ладонями по телу)

***Капуста***

Мы капусту рубим рубим (ребром ладоней постучать по телу)

Мы капусту режем режем (ребром ладони потереть по телу)

Мы капусту мнём мнём (пощипать себя пальчиками)

Мы морковку трём трём (растереть тело кулачками)

Посолили (пробежаться пальчиками по телу)

Ам, всё съели (погладить ладонями по телу в направлении к себе)

***Своё тело я люблю***

Под расслабляющую спокойную мелодию, стоя ноги врозь, погладить ладонями щёки, шею, грудь, живот, ножки, вернуться в и.п. – погладить по затылку, плечам, спине, ногам, вернуться в и.п. – погладить руки сверху-снизу, прогладить бока.

***Пальчики-выручалочки***

Под расслабляющую спокойную мелодию, сидя в удобном положении. Указательным, средним и большим пальцами рук, круговым поглаживанием помассировать мочки ушей, каждый пальчик на руках и ногах, поперебирать кожу на своём теле (если не получается, можно просто пощипать).

*Поглаживание, постукивание, пощипывание и другое можно делать только с какой-либо одной частью тела, например, лицо.*

***Кто прекрасней всех на свете…***

Под расслабляющую спокойную мелодию, сидя на коврике в удобном положении (самомассаж лица указательными пальцами рук)

«Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

«Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

«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.

«Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки, удержать в течение 3-5с

«Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

«Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

«Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

«Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верх ней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

«Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

«Расческа». Поглаживание губ зубами.

«Молоточек». Постукивание губ зубами.

Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

«Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

«Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

«Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

«Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

«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».

«Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.