

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 13
«Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»

Рабочие программы платных
образовательных услуг:

«Подготовка к школе»,

«Здоровый малыш»,

«В гостях у язычка»



Составители:

Программа «Здоровый малыш» Ахмадиева Гульшат Равильевна.

Программа «Подготовка к школе» Сафина Гюзель Замилевна

Программа «В гостях у язычка» Вафина Лейла Мансуровна

Рецензент:

Р.К.Шаехова, зав отделением дошкольного и начального общего образования ПМЦ ПК и ППРО КФУ кандидат педагогических наук, доцент.

Авторские рабочие программы дополнительных образовательных услуг для детей дошкольного возраста

Программы предназначена для детей дошкольного возраста (3-7 лет), направлена на развитие физических, интеллектуальных, речевых способностей детей дошкольного возраста в развивающих условиях детского сада.

Пособие адресовано педагогам дошкольных образовательных организаций.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 13 «Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»

**Рабочая программа
физкультурно- оздоровительного
кружка «Здоровый малыш»**

Составила воспитатель
первой квалификационной категории:
Ахмадиева Гульшат Равильевна

г. Нурлат

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3-4
II. Перспективный план.....	5-29
III. План совместной физкультурно-оздоровительной работы с семьёй.	30
IV. Игры на формирование правильной осанки).....	31-38
V. Коррекционные упражнения.....	39-40
VI. Аутотренинги релаксации	41- 47
VI. Список литературы.....	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена в соответствии с ФГОС и программой воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н. Е.

Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Дополнительная образовательная программа "Здоровый малыш" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Цель программы: Разносторонне и гармонично развивать ребенка, обеспечивать его полноценным здоровьем, формировать убеждения и привычки к здоровому образу жизни, содействовать правильному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию правильной осанки.

Развивать у детей разнообразные двигательные и физические качества, укреплять психическое здоровье и обеспечивать их психологическую безопасность. Формировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственность в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Актуальность: Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализации их. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Новизна: объединить педагогов, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

Объекты программы:

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Основные направления программы:**Профилактическое:**

1. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
2. Предупреждение заболеваний

Организационное:

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – **корректирующая гимнастика**, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Основными направлениями системы ЛФК в работе с детьми являются следующие задачи:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции,

ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Физические упражнения - главное средство ЛФК.

Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В дошкольном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, игры.

Целями и задачами лечебной физкультуры являются:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.
6. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
7. Повышение эмоционального тонуса.
8. Улучшение вестибулярного аппарата.
9. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

В ЛФК различают упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с нарушением осанки используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера. ЛФК основывается на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического упражнения и, применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.

Организация образовательного процесса:

- Продолжительность занятия 20 мин.
- Занятия проводятся 1 раз в неделю, в спортивном зале.
- Обучение проводится с группой воспитанников 3-5 лет.

Структура занятий:

- ***Вводная часть:*** проверка осанки и равновесия, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.
- ***Основная часть:*** ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.
- ***ОВД*** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание -6мин., игры разной подвижности – 3мин.
- ***Заключительная часть:*** коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН кружка «Здоровый малыш»

Цель: Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

Задачи.

1. Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.
2. Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.
3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.
4. Совершенствовать двигательные навыки ребенка.

Этапы ЛФК	Продолжительность	Задачи
Диагностический период	сентябрь	1. Диагностика состояния здоровья детей 2. Отбор детей для занятий лечебной физкультурой
Подготовительный период	Октябрь – ноябрь.	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.
Основной период.	Декабрь – февраль.	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры)
Заключительный период.	Март – май.	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Тестирование каждого ребенка. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.

Общеразвивающие упражнения.

<u>месяц</u>	<u>инвентарь</u>
октябрь	Без предметов.
ноябрь	С гимнастической палкой.
декабрь	С гимнастической палкой, мячом.
январь	С мячом, без предметов.
февраль	С обручем, без предметов
март	Без предметов, с гимнастической палкой, с мячом.
апрель	С обручем, без предметов, с гантелями.
май	С мячом, без предметов

**Развернутое перспективное планирование занятий ЛФК
в спортивном зале с детьми 3-5 лет.**

ОКТАБРЬ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

Задачи: Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.

I неделя ООД 1.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов:

- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (4-5 раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (пять раз).
- И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (5 раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
- И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой (5 раз).
- И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3-4 – проделать то же, меняя положение рук (5 раз).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.
2. прыжки на обеих ногах через шнуры.
3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

Подвижная игра: «Возьми платочек»

Коррекционные упражнения: «Качалочка»

Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем»

II неделя ООД 2.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).

- И. п. – о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).

- И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (6 раз).

- И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (6 раз).

- И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад - вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (6 раз).

- И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (5-6 раз).

- И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (5 раз).

- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (5 раз).

- И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.
2. прыжки на обеих ногах через шнуры.
3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

Подвижная игра: «Возьми платочек»

Коррекционные упражнения: «Колобок»

Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем»

III неделя ООД 3.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

1. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (5 раз).
2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (5 раз).
3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (5 раз).
5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (6 раз).
6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).
7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по 5).
8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (10 прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Подвижная игра: «Мыши в кладовой».

Коррекционные упражнения: «Кач-кач»

Заключительная часть: Релаксация: «Олени»

IV неделя ООД 4.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).
- И. п. – основная стойка. Медленное поднятие рук вверх – вход, опускание – выход.
- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).
- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

- И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).
- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на п

Подвижная игра: «Мыши в кладовой»

Коррекционные упражнения: «По-турецки мы сидели»

Заключительная часть: Релаксация: «Путешествие на облаке».

НОЯБРЬ.

Задачи: Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (С гимнастической палкой).

1. И. п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (6 раз).
2. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (6 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад -вверх, 2 – и. п. Голову не опускать (6 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1 – поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 – выпрямиться, 3 – повернуться, взять палку, – и. п. То же в другую сторону (6 раз).
5. И. п. – лежа на спине, рукиверху, палка на полу сбоку. 1 – поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 – поворот на спину через палку (6 раз).
6. И. п. – ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по браз).
7. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (3 раза).

Основные виды движений:

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: Живое кольцо.

Коррекционное упражнение: Ножницы.

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

II Неделя ООД 2.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (С гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.
2. И. п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1–3 – круг правой рукой над головой влево, 4 – и. п. То же другой рукой в другую сторону (6 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (6 раз).
5. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (6 раз).
6. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (6 раз).
7. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).
9. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

Основные виды движений:

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: Живое кольцо.

Коррекционное упражнение: « Жучок на спине»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

III. Неделя ООД 3.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (6 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (6 раз).

4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (6 раз).

7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по 6).

8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ползание до ориентира, на четвереньках.

Подвижная игра: «бегущая скакалка»

Коррекционное упражнение: «кошечка»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

IV. Неделя ООД 4.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (С гимнастической палкой).

1. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху по шире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (6 раз).

2. И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (6 раз).

3. И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (6 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад - вверх, олову не опускать, 2 – и. п. (6 раз).

5. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5–8 – присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 – и. п. (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди, 4 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (6 раз).

8. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

9.. Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. – о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф».

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ползание до ориентира, на четвереньках.

Подвижная игра: «Бегущая скакалка»

Коррекционное упражнение: «Кошечка»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

ДЕКАБРЬ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием.

Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

I Неделя ООД 1.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения «С гимнастической палкой».

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (8 раз).
2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (8 раз),
3. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).
5. И. п. – ноги шире плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.
6. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1 – руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (8 раз).
7. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

Основные виды движений:

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх.
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей.

Подвижная игра. «Гимнастика для ежика».

Коррекционное упражнение «Ракеты».

Заключительная часть. Релаксация – «Волшебный сон».

II Неделя ООД 2.

Водная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с (гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (6 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка низу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3–4 – и. п. (6 раз).
3. И. п. – о. с., руки внизу. 1 – поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 – опустить ногу вниз, 4 – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).
4. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (6 раз).
5. И. п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 – и. п. Ногами палку не задевать (6 раз).
6. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (6 раз).
7. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (6 раз).
8. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх.
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей.

Подвижная игра: «Гимнастика для ежика».

Коррекционное упражнение: «Ракеты».

Заключительная часть. Релаксация: «Волшебный сон».

III. НЕДЕЛЯ ООД 3

Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с (мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох. (5 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч сверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево. (5 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой. (5 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п. (5 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой. (5 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(5 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(5раз)

8. И. п.: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

Подвижная игра: «Качели, карусели».

Коррекционное упражнение: «Не расплескай воду».

Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья.

IV Неделя ООД 4.

Водная часть:

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох. (5 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мячверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(5 раз)

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(5 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(5 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(5 раз)

6. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(5 раз)

7. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(5раз)

8. И. п.: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

Подвижная игра: «Качели карусели».

Коррекционное упражнение: «Жучок на спине».

Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья.

ЯНВАРЬ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

ЗАДАЧИ: развитие координации движений, формирование правильной осанки.

Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.

II Неделя ООД 1.

Водная часть. Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в **звенья** с мячом.

Общеразвивающие упражнения (С мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мячверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(5раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(5 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(5раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(5 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(5 раз)
7. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(5раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.

Подвижная игра: «Самый меткий».

Коррекционное упражнение: «Ножницы».

Заключительная часть: И.п. – стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

III. Неделя ООД 2.

Вводная часть:Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (6 раз).

- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (6 раз).
- И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (6 раз).
- И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (6 раз).
- И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (6 раз).
- И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (6 раз).
- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по узкой стороне скамейки.
2. прыжок вверх (достать до платочка).
3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: «Перешагни через веревочку».

Коррекционное упражнение: «Крокодил».

Заключительная часть: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.

IV. Неделя ООД 3.

Водная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).
- И. п. – основная стойка. Медленное поднятие рук вверх – вход, опускание – выход.
- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).
- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).
- И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. ходьба по узкой стороне скамейки.
2. прыжок вверх. (достать до платочка).
3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: «Перешагни через веревочку».

Коррекционное упражнение: «Экскаватор».

Заключительная часть. Сидя на скамье катать гимнастическую палку.

ФЕВРАЛЬ.

Содержание работы.

I Неделя ООД 1.

Задачи: воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела, укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках.

Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз. (7 раз).
2. И. п.: то же. Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз. (6 раз)
3. И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (6 раз)
4. И. п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице. (6 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо. (6 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо. (6 раз)
7. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо. (6 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком. (6 раз)

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.

3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра: «Заяц, елочки и мороз».

Коррекционное упражнение: «Лодочка».

Заключительная часть: игровое упражнение «Снежинки».

II Неделя ООД 2.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(6 раз).
2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(6 раз)
- 3.И. п.: .то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (6 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(6 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(6 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(6 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(6раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(6 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра: « Попрыгунчик – лягушонок».

Коррекционное упражнение : « карусель».

Заключительная часть – игровое упражнение « снежинки».

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от

указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).

4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (5 раз).

5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (5 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: «Регулировщик».

Коррекционное упражнение: «Ловкий чертенок».

Заключительная часть: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

IV. Неделя ООД 4.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (4 раза).

2. И. п. – основная стойка. Медленное поднятие рук вверх – вдох, опускание – выдох.

3. И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (10 раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (10 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (6 раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (6 раз).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: «летим на марс».

Коррекционное упражнение: «ножницы».

Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

МАРТ.

Содержание работы.

I Неделя ООД 1.

Задачи: совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

Основные виды движений.

1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.
2. ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.
3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

Подвижная игра: «Донеси, не урони»

Коррекционное упражнение: «Кошечка»

Заключительная часть. И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

II Неделя ООД 2.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(5 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(5 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(5 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(5 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(5 раз)
6. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(5 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п.(5раз)
8. И. п.: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений.

1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.
- 2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.
3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

Подвижная игра: «Донеси, не урони»

Коррекционное упражнение: «Качалочка»

Заключительная часть: И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (5 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (5 раз).
5. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (5 раз).
6. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (5 раз).
7. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).
8. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (2 раза).

Основные виды движений.

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.
- 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.
3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

Подвижная игра: «Мастер мяча»

Коррекционное упражнение: «Кошечка»

Заключительная часть. И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

IV.Неделя ООД 4.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (5 раз).
3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (5 раз).
4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (5раз).
5. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (5раз).
6. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (5раз).
7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Основные виды движений.

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.
2. ходьба по канату: елочка, приставной шаг.
3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

Подвижная игра: «Мастер мяча»

Коррекционное упражнение: «Кошечка»

Заключительная часть: И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

АПРЕЛЬ.

Содержание работы.

I Неделя ООД 1.

Задачи: развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча.

Вводная часть: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).
2. И. п.: то же. Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(5 раз)
- 3.И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (5раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(5 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(5 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(5 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(5 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(5 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.
- 2.прыжок вверх. (Достать до платочка).
- 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: «Длинная скакалка».

Коррекционное упражнение: «Циркуль»- у шведской стенки»

Заключительная часть: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.

Массаж стоп, мячами массажерами.

II Неделя ООД 2.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения: (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(5 раз).
2. И. п.: то же. Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(5 раз)
- 3.И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (5 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(5 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(5 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)

8. Прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.
2. прыжок вверх. (Достать до платочка).
3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: «Разбей цепь».

Коррекционное упражнение: «Циркуль»- у шведской стенки»

Заключительная часть: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.

Массаж стоп, мячами массажерами.

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.

Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти.

Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (С гантелями, упражнения выполнять 4-5 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и. п.
2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.
3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.
4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.
5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой.
6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И.п.- выдох.
7. И. п.: то же , ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и.п.

Основные виды движений.

1. Ходьба по веревке прямо.
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль.

Подвижная игра: «Буря на море».

Коррекционное упражнение: «Регулировщик».

Заключительная часть: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.

Массаж стоп, мячами массажерами.

IV. Неделя ООД 4.

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.

Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти.

Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения: (С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и. п.

2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п. – выдох.
3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.
4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.
5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и. п. то же другой рукой и ногой.
6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И. п.- выдох.
7. И. п.: то же, ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и. п.
8. И. п.: лежа на животе, руки в стороны – «Ласточка». 1-4- поднять руки и ноги, держать; 5-6- вернуться в и. п., расслабиться.

Основные виды движений.

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль.

Подвижная игра: «Попади в ворота мячом».

Коррекционное упражнение: «Регулировщик».

Заключительная часть. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

МАЙ.

Содержание работы.

Задачи: продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.

I Неделя ООД 1.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие движения: (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(5раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверх. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(5раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(5 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(5 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(5раз)
6. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(5 раз)

7. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(5раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

Подвижная игра: « Восточный официант».

Коррекционное упражнение: « кошечка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

II Неделя ООД 2.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.

Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения:(с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(5 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверх. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(5 раз)

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(5 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(5 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(5 раз)

6. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(5 раз)

7. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п.(5раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

Подвижная игра: «Попрыгунчик - лягушонок».

Коррекционное упражнение: «Кошечка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.

Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения: (без предметов).

1. И. п. – о. с.: ноги на ширине ступни. 1- поднять правое плечо вверх; 2-и. п.; 3- поднять левое плечо вверх; 4-и.п.; 5- поднять оба плеча вверх; 6- и.п.; 7- поднять оба плеча вверх; 8- и.п.; (5-6 раз)
- 2.И. п. – о.с: ноги на ширине плеч. 1,2 – пальцы рук сомкнуть в «замке», подтянуть вверх, подняться на носки; 3,4 вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.
3. И.п. о. с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- отвести назад правую прямую ногу, хлопок над головой в ладоши; 2- и.п.; 3 – отвести назад левую ногу, хлопок в ладоши над головой; 4- и.п. повторить 4-6 раз.
4. И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться вперед, двумя руками потянуться вперед; 2- выпрямиться, двумя руками вверх; 3- наклониться вниз, руками дотронуться до носков ног; 4- выпрямиться в и.п. повторить 4-6 раз.
5. И.п. – о.с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- согнуть правую ногу; 2- выпрямить правую ногу, руки в стороны на уровне плеч; 3- согнуть правую ногу, руки на поясе; 4- опустить правую ногу; 5-8 тоже другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза.
6. И.п. – о.с.: руки на поясе. 1-10- прыжки, ноги врозь, ноги вместе; 11-20 ходьба на месте; 21-30- прыжки одна нога впереди, другая сзади; 31-40- ходьба на месте.
7. И.п.- о.с.: 1- отвести правую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть вправо (вдох); 2-и.п. (выдох); 3,4, другой ногой. Повторить 5-6 раз.

Основные виды движений:

- 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: «Ловкие ноги».

Коррекционное упражнение: «Рыбка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

IV.Неделя ООД 4.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.

Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения: (без предметов).

1. И. п. – о. с.: ноги на ширине ступни. 1- поднять правое плечо вверх; 2-и. п.; 3- поднять левое плечо вверх; 4-и.п.; 5- поднять оба плеча вверх; 6- и.п.; 7- поднять оба плеча вверх; 8- и.п.; (5-6 раз)
- 2.И. п. – о.с: ноги на ширине плеч. 1,2 – пальцы рук сомкнуть в «замке», подтянуть вверх, подняться на носки; 3,4 вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.
3. И.п. о. с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- отвести назад правую прямую ногу, хлопок над головой в ладоши; 2- и.п.; 3 – отвести назад левую ногу, хлопок в ладоши над головой; 4- и.п. повторить 4-6 раз.
4. И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться вперед, двумя руками потянуться вперед; 2- выпрямиться, двумя руками вверх; 3- наклониться вниз, руками дотронуться до носков ног; 4- выпрямиться в и.п. повторить 4-6 раз.

5. И.п. – о.с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- согнуть правую ногу; 2- выпрямить правую ногу, руки в стороны на уровне плеч; 3- согнуть правую ногу, руки на поясе; 4- опустить правую ногу; 5-8 тоже другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6. И.п. – о.с.: руки на поясе. 1-10- прыжки, ноги врозь, ноги вместе; 11-20 ходьба на месте; 21-30- прыжки одна нога впереди, другая сзади; 31-40- ходьба на месте.

7. И.п.- о.с.: 1- отвести правую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть вправо (вдох); 2-и.п. (выдох); 3,4, другой ногой. Повторить 5-6 раз.

Основные виды движений:

1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.

3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: «Белочка».

Коррекционное упражнение: «Рыбка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

План совместной физкультурно-оздоровительной работы с семьёй.

1. Анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнение режимных моментов в семье.
2. Создание в группе и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижение заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур).
3. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного рационального питания, закаливания, воздушного и температурного режима.
4. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Оформление фотовыставки работы кружка
5. Проведение совместных мероприятий по интересам: «Папа, мама и я - спортивная семья».
6. Участие в районной спартакиаде «Спорт и моя семья»
7. Изготовление атрибутов (массажных дорожек, дорожек здоровья. массажеров)

Игры на формирование правильной осанки.

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

«Длинная скакалка»

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры:

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

«Мастер мяча»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры:

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки.

За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

«Живое кольцо»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры:

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)
2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).
3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)
4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)
5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)
6. Исходное положение то же. Вербка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

«Летим на Марс»

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры:

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по

команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

«Большие ноги идут по дороге»

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры:

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

«Ласточка»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры:

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

«Гимнастика для ежика»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры:

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

«Разбей цепь»

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры:

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова

замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

«Регулировщик»

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры:

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

«Буря на море»

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений;

формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры:

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним.

Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

«Перешагни через веревочку»

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры:

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не

перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

«Попади в ворота мячо»

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Ход игры:

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

«Коршун и наседка»

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры:

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

«Восточный официант»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры:

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

«Самый меткий»

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры:

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

«Попрыгунчик-лягушонок»

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры:

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

«Ходим боком»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик.

Ход игры:

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

«Мыши в кладовой»

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры:

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребята, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

«Белочка»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры:

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

«Ловкие ноги»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры:

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несущу, несущу, не сплещу,
Палку я не зацеплю.

«Бегущая скакалка»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры:

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

«Заяц, елочки и мороз»

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой»

«мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

«Донеси, не урони»

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры:

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

«Гуси-лебеди»

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры:

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Коррекционные упражнения.

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка». Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Не расплескай воду».

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

«Качалочка».

Цель: Улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связно – мышечного аппарата туловища и конечностей.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Ножницы».

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант лежа на спине.)

« Ходим в шляпах».

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Колобок»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени.

Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями. Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Аутотренинги - релаксации

Сотвори в себе солнце

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

Путешествие на облаке

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо.

Чувствуешь, как ветер овевает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблаговари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

У моря

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядись вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (Пауза 30 секунд.)

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Золотая рыбка

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!..»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинами по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на

стульчике и заворачивает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн.

Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

Янтарный замок

Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издалека вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне.

Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Таинственные лучи нежно проникают в меня и заполняют светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

Танец рыбки

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды.

Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное её отображение.

Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинами, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Морское царство

Я подхожу к синему морю, а золотая рыбка уже ждёт меня у берега, радостно кружась. Я становлюсь зеркальным её отображением, и мы мгновенно отплываем от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнышка и прохладной морской воды.

Проказница-рыбка выпрыгивает из воды, а я повторяю за ней все её движения. Это напоминает своеобразное синхронное плавание. Я напрягаю ступни, икры, бёдра, живот, спину, руки, шею. Устремляюсь на ней в глубь моря. Мы погружаемся в морское царство. Расслабляются моё лицо, руки, спина, живот, ноги.

Нас приветливо встречают обитатели моря. Рядом со мной величественно плывёт благородный дельфин. Он охраняет меня, и мне ничего не угрожает. Волна абсолютного спокойствия заполняет меня с головы до ног. (Пауза.)

Над нами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водные пласты и помогает нам продвигаться вперед. За ними следует целая стая морских рыб. Вот они уже рядом и готовы общаться. Я чувствую, насколько они рады встрече.

Я благодарю золотую рыбку за гостеприимство и прошу проводить меня до берега.

Рыбка сожалеет о том, что не успела показать мне свой янтарный замок, но я успокаиваю её тем, что наша встреча не последняя. Морские рыбы окружают нас плотным кольцом, прощаясь со мной. Я чувствую необыкновенный прилив свежих сил... Дышится легко, ровно, глубоко.

Встреча с рыбкой

Сегодня у меня прекрасное настроение. Не посетить ли мне вновь золотую рыбку.

Сказно – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллиантики, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

Я делаю глубокий вдох, медленный выдох. (Эту фразу повторить 2 раза. Пауза.)

Я опускаю глаза и вижу золотую рыбку. Она почувствовала, что я здесь, и приплыла.

Моя сказочная рыбка при каждой нашей встрече удивляет меня все больше и больше. И вот я уже плыву рядом с ней и хочу научиться «танцевать» так же, как она. Мою молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять.

Она понимает меня сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды,

светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Моя волшебная рыбка то стремительно уплывает от меня, то неожиданно появляется рядом.

Я настраиваюсь на ритм и темп её движений и чувствую свежий и пока мне не понятный прилив магических сил. Вмиг я сжимаюсь как пружинка, тело моё напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, я выпрыгиваю из морской воды. Несколько мгновений я ощущаю себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаюсь в морскую прохладу. Всё тело расслаблено. Я чувствую себя самым счастливым на всём белом свете и переполняюсь любовью к моей дорогой рыбе...

Глубокий вдох-выдох. (Эту фразу повторить 2 раза.) Дышится легко, ровно, глубоко.

На лугу

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко.

Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы.

(Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что ещё ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие?

(Пауза 30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс.

Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Водопад

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил...

Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Твоя звезда

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи яркого теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

Сила улыбки

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться.

Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся. И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Предсказатель будущего

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старичок. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Волшебник предлагает тебе сесть в удобное кресло. Он внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...» И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого доброго волшебника, или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёшь...

Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: «Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать...» Эти слова помогают тебе смотреть твой чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь его за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Волшебник провожает тебя до двери. Ты снова идёшь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и окрой глаза

Список литературы

1. Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет - М.: Просвещение, 2007.
2. Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет - М.: Просвещение, 2007.
3. Т.В. Колбасина. Игры для детей дошкольного возраста - М., 2006
4. В.И. Ковалько. Азбука физкультурминуток для дошкольников – М, 2005

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования «Здоровый малыш»,
направленную на физическое развитие детей дошкольного возраста,
Ахмадиевой Гульшат Равильевны, воспитателя МБДОУ «Детский сад № 13
«Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан

Программа кружковой деятельности «Здоровый малыш» основана на примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под редакцией. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и направлена на формирование мышечного корсета, выработку силовой и общей выносливости мышц туловища, профилактику и коррекцию нарушения плоскостопия, осанки средствами физической культуры, а также на физическое развитие и оздоровление детского организма в целом. Автор программы считает основной формой проведения физкультурно-оздоровительной деятельности лечебную гимнастику, точнее одну из ее разновидностей - корригирующую гимнастику. Актуальность программы и ее новизна определяются созданием условий для физического развития детей с ослабленным здоровьем. Автор программы предлагает варьировать нагрузку в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием.

В программе учтены исследования в области физического развития детей в дошкольном возрасте, передовой педагогический опыт в области оздоровления детского организма, предусмотрены современные здоровьесберегающие технологии. Реализация данной программы позволит не только приобщить детей к здоровому образу жизни, но и становлению у них ценностей здорового образа жизни.

Отличает программу комплексно-тематический подход. Автором программы подобран комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, новые релаксирующие и дыхательные упражнения, согласованы цель, задачи и способы их достижения.

Тематический план учитывает основные требования к организации образовательного процесса в дошкольном образовании. Определено содержание, способствующее сохранению и поддержке индивидуальности ребенка, развитию его двигательной активности, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет условия, необходимые для получения результата. Автор предполагает результатом своей профессиональной деятельности - овладение детьми навыками самооздоровления и снижение уровня их заболеваемости.

Данная программа может быть рекомендована для воспитателей и инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

Рецензент Шаехова Р.К., зав. отделением дошкольного и начального общего образования ПМЦ ПК и ППРО КФУ, к.п.н., доцент



Дата 1.02.2018 г.

Подпись рецензента удостоверяю



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 13 «Ивушка» г. Нурлат
Республики Татарстан»
(МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка»)

**Рабочая программа дополнительного
кружка
«Подготовка к школе»**

Руководитель кружка:
Воспитатель первой квалификационной
категории

Сафина Г.З.

г. Нурлат

Пояснительная записка

В последние годы значительно возросли требования родителей к развитию детей дошкольного возраста. От того, насколько удачно заложен в дошкольном детстве потенциал для дальнейшего познавательного, волевого и эмоционального развития ребенка, зависит его дальнейшая успешность в любом виде деятельности. Период **дошкольного** детства относительно всей жизни недолгий, а как он насыщен **познанием**, велик поток информации, которая обрушивается на маленького человека. **Дошкольник** очень энергичен и активен. Его притягивает практически все, он мучает вопросами взрослых, пытается многое узнать и понять. Основное правило, считаю я, как педагог, мы должны помогать ребенку, создавать условия для его **познания**. На многие вопросы он находит ответ, идя путем проб и ошибок, а порой нетактичность взрослого может затормозить мыслительную активность ребенка, которая имеет поистине бесценное значение для его **развития**. Поэтому основные наши усилия, как педагогов, должны быть направлены на то, чтобы воспитать у **дошкольника интерес к самому процессу познания**, самостоятельному поиску решений, научить **логически мыслить**.

Развитие логического мышления включает в себя - использование дидактических игр, смекалок, головоломок, решение различных **логических игр и лабиринтов**, вызывает у детей большой **интерес**. В этой деятельности у ребенка формируются важные качества личности - самостоятельность, находчивость, сообразительность, вырабатываются усидчивость, **развиваются** конструктивные умения, дети учатся планировать свои действия, обдумывать их, догадываться в поиске результата, проявляя при этом творчество.

Мышление не возможно без речи, они тесно связаны между собой и постоянно взаимодействуя, **развивают друг друга**, а с **развитием самостоятельности мышления у дошкольника развивается речь**, которая организует и уточняет мысль, позволяет выразить ее обобщенно, отделив важное от второстепенного, что является главным условием обучения в школе.

Дошкольное образование – это фундамент всей образовательной системы, так как именно здесь закладываются основы личности, определяющие характер будущего развития ребенка.

Дошкольный возраст - самый благоприятный возраст для раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка, при создании определенных условий:

- условий, которые помогут ребенку совершить переход из детского сада в школу безболезненно;
- условий, которые помогут ребенку поверить в свои силы и быть успешным в учебной деятельности;
- условий, которые помогут сохранить и развить интерес к познанию в

дальнейших условиях школьного обучения.

Программа кружка нацелена на развитие в детях познавательного интереса, стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе.

В процессе деятельности дети приобщаются к различным видам взаимодействий, у них обогащаются математические представления, совершенствуется речь и расширяется словарь, также они развиваются и интеллектуально.

Актуальность и целесообразность.

Созданием данной рабочей программы послужил социальный запрос родителей и школы. Готовность ребенка к обучению в школе (наряду с эмоциональной психологической готовностью) является приоритетной для родителей.

Цель программы:

Развитие познавательных способностей детей, интеллекта, творчества в решении поставленных задач, развитие речевой деятельности.

Программа состоит из двух блоков.

Первый блок включает в себя развитие речи и обучение грамоте, второй блок - **развитие логического мышления у дошкольников**

Основные задачи, которые будут решаться при реализации данной программы:

по первому блоку:

- развитие видов речевой деятельности: умения слушать, говорить, составлять рассказы, описывать предметы, явления и др.
- развитие фонематического слуха (умение выделять звук из ряда других);
- развитие фонематического анализа (умение делать звуко-буквенный анализ слов, правильно определять и давать характеристику звука);
- подготовка руки к письму («печатание» букв, слов, предложений)
- развитие умения правильно обозначать звук на письме, составлять слова из букв и слогов, читать.

По второму блоку:

- развитие математических представлений о числах и цифрах;
- знакомство с математическими знаками;
- умение решать примеры на сложение и вычитание до 10;
- умение решать и составлять арифметические задачи;
- знакомство с элементарной геометрией;
- развитие внимания, наблюдательности, логического мышления;
- подготовка руки к письму («печатание» цифр, штриховки, обводилки)

Данная рабочая программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет.

Продолжительность реализации программы – восемь месяцев (период с октября месяца по май месяц включительно), что составляет 4 занятия в месяц по 30 минут каждое. Занятия проходят 1 раза в неделю.

Содержание программы.

Содержание программы включает развитие звуко-буквенного анализа, интереса и способностей к чтению. На этом этапе обучения не ставится задача обучить детей читать и писать. Основная задача этого этапа - приобщить детей к материалу, дающему пищу воображению, затрагивающему не только интеллектуальную, но и эмоциональную сферу ребёнка. Вот почему программа делает обучение весёлым и интересным и помогает детям незаметно для себя овладевать задачами дошкольного обучения. Кроме того, решается задача развития логического мышления и звуко – буквенного анализа с учетом принципа интеграции, который предполагает взаимодействие областей, представленных в ФГОС (социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное, художественно-эстетическое развитие и физическое).

Кружковая работа будет включать в себя небольшую теоретическую часть, иллюстрированным наглядным материалом, игровые, занимательные упражнения, упражнения для развития моторики, театрализацию. Программа предполагает обучение весёлым и интересным и помогает детям незаметно для себя овладевать задачами дошкольного обучения.

Большое место на занятиях кружка занимают дидактические игры и упражнения. Они являются ценным средством воспитания умственной деятельности детей, активизируют психические процессы (внимание, мышление, память, воображение и др.), вызывают интерес к процессу познания и, что очень важно, облегчают процесс усвоения знаний. В программу включены игровые и занимательные задания на развитие пространственных представлений, развитие умений математического конструирования, на расширение знаний о величине, форме, размере предметов.

Эффективность занятий, достигается через использование современных образовательных технологий. В работе используются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие технологии (физкультминутки во время занятий на укрепление мышц глаз, шеи, позвоночника);
- проблемное обучение (использование упражнений, позволяющих найти самостоятельный путь решения);
- технологии личностно – ориентированного подхода (дети получают задания соответственно своему индивидуальному развитию);
- ИКТ

При подготовке к обучению грамоте формируется готовность связно говорить на определённые темы, осознать на элементарном уровне, что такое речь, каково её назначение, и её особенности.

Подготовка к чтению построена на развитии фонематического слуха детей, на отчётливом и ясном произношении звуков, слогов, слов, на выделении предложений и слов из речи. Большое место занимает работа над звуковым анализом слова и подготовкой к освоению механизма чтения.

Если при подготовке к обучению чтения и при работе над совершенствованием связной речи в основе лежат слуховые ощущения, то при подготовке к обучению письма преобладают технические действия.

Подготовка к письму — процесс довольно сложный, так как, кроме развитых слуховых ощущений, у ребенка должен быть хорошо подготовлен двигательный аппарат, особенно мелкая мускулатура руки; развиты координация движений, тонкая моторика и такие процессы, как восприятие пространства, внимание, воображение, память, мышление.

При письме возникает проблема взаимодействия зрительных и двигательных анализаторов, так как движения глаза и руки совершаются в пределах контура воспринимаемого предмета одновременно.

Значительная часть детей при зрительном восприятии предмета склонна ограничиваться очень беглым осмотром экспонируемого предмета, так что складывающийся в их сознании образ носит весьма неполный характер. Это отражается на воспроизведении образов и их элементов. Дети могут успешно зрительно опознать предмет, но испытывают заметные затруднения при его воспроизведении. Изображение букв различной конфигурации требует довольно высокого уровня организации двигательного аппарата руки, весьма полного и детализированного изображения. Поэтому программа предлагает тщательно продуманную систему упражнений для подготовки к письму.

Речевое общение.

Роль развитого речевого слуха (способности отчетливо произносить все звуки в словах, понимать и воспроизводить мелодику слова и интонационную окраску предложений в устной речи) для овладения правилами письма и чтения. Умение свободно общаться — основа взаимодействия и взаимопонимания людей.

Развитие и совершенствование устной речи.

- Расширение запаса слов, называющих предметы, действия, признаки.
- Совершенствование умения образовывать однокоренные слова, использовать в речи сложные предложения разных видов.
- Формирование умения правильно употреблять слова по смыслу в соответствующем контексте.
- Формирование правильного понимания переносного значения слов.
- Обучение умению замечать и исправлять свои речевые ошибки.
- Сравнение предметов, выделение и правильное название их существенных признаков; обогащение словаря точными названиями качеств (*материал, форма, цвет, размер*).
- Правильность понимания и употребления детьми обобщающих слов, и их активное использование в речи.
- Развитие диалогической и монологической речи.

- Обучение содержательной, логичной и последовательной передачи текста на основе иллюстраций.
 - Развитие у детей внимания и интереса к слову, его эмоциональной окраске в процессе чтения сказок, стихотворений.
 - Разучивание загадок, скороговорок; пересказ сказки с опорой на иллюстрации.
 - Развитие умения связно рассказывать об эпизодах из собственной жизни на заданную тему; устно описывать окружающий мир (*цветы, звери, птицы, овощи, фрукты, небо, солнце и др.*) по плану.
 - Развитие эмоционального восприятия речи взрослых и детей.
 - Умение отвечать на вопросы, задавать вопросы, строить краткие сообщения.
 - Рассказ по картине: описание изображенного на картине.
 - Развитие интереса детей к самостоятельному словесному творчеству, поощрение в создании рассказов, сказок, стихотворений.
- Подготовка к обучению чтению.
- Обучение правильному литературному произношению, орфоэпическим нормам литературного языка.
 - Совершенствование звуковой культуры речи: умение различать на слух и в произношении все звуки родного языка.
 - Совершенствование фонетического слуха: умение называть слова с этим звуком в предложении; определять место звука в слове.
 - Укрепление и развитие артикуляционного аппарата ребенка: обучение четкому произношению слов и фраз.
 - Выделение звуков в начале, конце и середине слова.

Подготовка к обучению письму

- Подготовка пишущей руки к письму в процессе обведения по контуру узоров и штриховки предметов, гимнастики для пальцев; знакомство с правилами письма – с правильной посадкой при письме, с положением листа, карандаша при работе в тетради.
- Обучение работе в ограниченном пространстве (на рабочей строке, перемещение пишущей руки снизу вдоль строки, слева направо; знакомство с контуром предмета и его особенностями).

В основу отбора математического содержания, его структурирования и разработки форм представления материала для математической подготовки детей к школе положен принцип ориентации на первостепенное значение общего развития ребенка, включающего в себя его сенсорное и интеллектуальное развитие, с использованием возможностей и особенностей математики. Научить детей в период подготовки к школе счету и измерениям, чтобы подвести их к понятию числа, остается одной из важнейших задач. Но столь же важной и значимой является и задача целенаправленного и систематического развития познавательных способностей, которая осуществляется через развитие у детей познавательных процессов: восприятия, воображения, памяти, мышления и, конечно, внимания.

В математическом содержании подготовительного периода объединены три основные линии: арифметическая (числа от 0 до 20, цифра и число, основные свойства чисел натурального ряда и др., геометрическая (прообразы геометрических фигур в окружающей действительности, форма, размер, расположение на плоскости и в пространстве простейших геометрических фигур, изготовление их моделей из бумаги и др.) и содержательно-логическая, построенная в основном на математическом материале двух первых линий и обеспечивающая условия для развития внимания, восприятия, воображения, памяти, мышления у детей.

Ожидаемые результаты после реализации программы.

По первому блоку:

- ребенок должен хорошо владеть понятиями: «звук», «буква», «слово», «предложение»;
- уметь составлять схемы предложений и предложения по схемам, использовать знаки .?,!
- различать гласные и согласные звуки;
- различать согласные твердые и мягкие звуки, обозначать их;
- уметь находить ударный слог в словах;
- свободно и осознанно читать слова и предложения;
- правильно составлять из букв слоги и слова;

По второму блоку:

- ребенок должен различать и называть цифры до 20 и другие математические знаки (сложения, вычитания, знаки больше-меньше, равно);
- уметь решать примеры на сложение и вычитание до 20;
- уметь составлять и решать арифметические задачи;
- владеть понятиями: «прямая», «луч», «отрезок» и др.;
- уметь пользоваться линейкой при измерении;
- уметь решать логические задачи, обосновывать доказательство;
- ориентироваться в тетради.

Организация деятельности:

Основная форма организации работы - игровая, так как именно эта деятельность является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте и именно в игре развиваются творческие способности ребенка.

Программа предоставляет систему увлекательных игр и упражнений со звуками, буквами, словами, которые помогут детям сформировать мыслительные операции, научит понимать и выполнять учебную задачу, овладеть навыками речевого общения, а также способствует развитию мелкой моторики и зрительно-двигательной координации.

При реализации данной рабочей программы применяются различные приемы и методы взаимодействия взрослого и ребенка (экспериментирование, моделирование, занимательные упражнения, графические, фонематические, грамматические игры, игры на развитие внимания, памяти, ориентировки в пространстве); используется

разнообразный дидактический материал (наборное полотно и карточки с буквами, с цифрами, палочки Кюизенера, Блоки Дьенеша); таблицы слогов, предметные картинки для составления предложений и задач; сюжетные картинки, схемы для составления рассказов; тетради в клетку; мнемотаблицы; рабочие листы - прописи для печатания букв, цифр и др.).

КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ: Регулярная и планомерная работа по совершенствованию мыслительных операций не только существенно повысит готовность ребенка к познавательной деятельности, интерес к интеллектуальным задачам, но и доставит удовольствие от их выполнения и подготовит его к обучению в школе.

КРИТЕРИИ МОНИТОРИНГА:

В качестве контроля в конце года проводится диагностика уровня развития детей с целью проверки эффективности проведенной работы.

Перспективный план:

Октябрь

1 неделя 1. Для чего мы говорим? Игра «Полслова за вами» Речь.
Текст. Предложение. Слово. Игра: «Опиши предмет». Кто больше назовет свойств и использование предмета.

2. Понятия Звук и Буква. Зачем они нужны? Игра: «Я знаю...»
Гласные звуки. Мы поем. Работа с гласными звуками. А, У, И

1. Цифры от 0 до 5
2. Состав числа 2. Пишем цифру.

2 неделя октября

1. Общение, его формы (словесные и несловесные)
Игра 4 «Догадайся, что показал» - пантомима.

Работа с гласными звуками. О, Ы

2. Согласные звуки и буквы. М, Н. (слоги по таблице)
Игра: «Подружи буквы»

1. Состав числа 3. Пишем цифру.
2. На внимание. Штриховка.

3 неделя октября

1. Согласный звук и буква Х.
2. Согласный звук и буква К. Звонкие и глухие звуки.

1. Состав числа 4. Пишем цифру. Игра «Разложи по-порядку».
2. Работа с клеткой

4 неделя октября

1. Согласные звуки и буквы Х-К.
2. Согласные звуки и буквы Т, П. Мягкие и твердые согласные.

1. Состав числа 5. Пишем цифру. Математические знаки +, -, =
2. Ориентировка в пространстве

Ноябрь

1 неделя ноября

1. Согласный звук и буква Т.
2. Согласный звук и буква П. Обозначение места звука в слове (схема).

1. Цифры от 5 до 10. Математические знаки > , <
2. Состав числа 6. Пишем цифру. Числовые домики.

2 неделя ноября

1. Согласные звуки и буквы К-Т-П. Понятия Предложение, Слово, Слог.
2. Согласный звук и буква В. Графическая модель предложения.

1. Состав числа 7. Пишем цифру.
2. На внимание. Штриховка

3 неделя ноября

1. Согласный звук и буква Г.
2. Согласный звук и буква Б. Игра 10. «Подружи буквы»

1. Состав числа 8. Пишем цифру. Больше – меньше.
2. Работа с клеткой

4 неделя ноября

1. Согласный звук и буква Д.
2. Согласные звуки и буквы Д-П

1. Состав числа 9. Пишем цифру.
2. Ориентировка в пространстве.

5 неделя

1. Гласный звук Е. Деление на слоги.
2. Согласный звук и буква Ф.

1. Состав числа 10. Пишем цифру.
2. На внимание. Штриховка

Декабрь

1 неделя декабря

1. Согласные звуки и буквы Т-Д. Ударный слог.
2. Согласные звуки и буквы П-Б.

1. Цифры от 0 до 10. Счет до 10 и обратный.
2. Числовая прямая. Больше, меньше

2 неделя декабря

1. Согласные звуки и буквы К-Г.
2. Согласные звуки и буквы В-Ф. Игра 12. «Составь слово»

1. Работа с клеткой
2. Решение примеров с помощью числовой прямой

3 неделя декабря

1. Согласный звук и буква С.
2. Согласный звук и буква Й.

1. Геометрические фигуры
2. Обводилки. Работа с клеткой

Январь

1 неделя января

1. Закрепление. Повторение
 2. Согласный звук и буква З.
-
1. Счет до 15. Числовая прямая.
 1. Арифметические задачи на сложение

2 неделя января

1. Согласные звуки и буквы С-З
2. Согласный звук и буква Л.

1. Счет до 20. Числовая прямая.
2. Арифметические задачи на вычитание

3 неделя января

1. Согласный звук и буква Ш. Игра 12. «Составь слово»
2. Согласные звуки и буквы С-Ш. Игра 3. «Я знаю»

1. Составление и решение задач на сложение и вычитание
2. Обводилки. Работа с клеткой. Графический диктант.

Февраль

1 неделя февраля

1. Согласный звук и буква Р. Игра 17. «Время рассердилось и ушло. Догони».
2. Согласные звуки и буквы Л-Р

1. Лабиринты. Фигуры из палочек.
2. Числовые цепочки. Деление на 2, 4 части

2 неделя февраля

1. Согласный звук и буква Ж. Игра 19. «Колокольчики»
2. Согласные звуки и буквы. Ж-Ш. Составление предложений по схемам.

1. Больше, меньше. Ориентировка в пространстве.
2. Геометрические формы. По стрелкам.

3 неделя февраля

1. Гласный звук Ё.
2. Согласные звуки и буквы З-Ж.

1. Решение примеров с помощью счетных палочек.
2. Объединение в группы по признакам.

4 неделя февраля

1. Согласный звук и буква Ц. Игра 16. «Буква заблудилась»
 2. Согласные звуки и буквы С-Ц. Игра 21. «Слова»
- Составляем предложение по схеме

1. Знакомство с отрезком.
2. Работа с клеткой

Март

1 неделя марта

1. Согласный звук и буква Ч. Игра 18. «Когда это бывает»
2. Гласный звук Я. Игра 2. «Опиши предмет». Лабиринт (со словами)

1. Знакомство с линиями.
2. Составление арифметических задач

2 неделя марта

1. Гласный звук Э. Игра «Всё быстрее» (читаем на скорость).

2. Согласный звук и буква Щ. Игра 15. «Молоточки»

1. Задачи для ума
2. Ориентировка в пространстве

3 неделя марта

1. Согласные звуки и буквы Ш-Щ. Пишем и читаем. Печатные прописи.
2. Гласный звук Ю. Слова - предметы. Живое - неживое.

1. Изучаем время
2. Занимательная геометрия.

4 неделя марта

1. Мягкий знак Ъ. Пишем и читаем. Печатные прописи.
 2. Твердый знак Ъ. Развиваем связную речь. Слова - действия.
- Игра 1. «Полслова за вами»

1. Орешки для ума
2. Составление арифметических задач

5 неделя марта

1. Пишем и читаем. Печатные прописи.
2. Слова-признаки. Игра 16. « Буква заблудилась»

1. Изучаем время
2. Занимательная геометрия.

Апрель

1 неделя апреля

1. Пишем и читаем. Печатные прописи. Знаки ?, ! и .
2. Составление предложений по схемам, со знаками ?, ! и .

1. Отрезки. Изучаем время.
2. Работа с клеткой

2 неделя апреля

- 1.Связная речь (Алгоритмы времен года).
- Игра 8. «Сочини сказку о предмете». Ударение.
- 2.Связная речь. «Говорю красиво». Составление схем предложения.

1. Сложение и вычитание в пределах 20.
2. Графический диктант

3 неделя апреля

1. Синонимы. Ударение.
2. Антонимы. Игра 9. «День - ночь»

1. Логические упражнения «Сделай по образцу»
2. Изучаем время.

4 неделя апреля

1. Пишем и читаем. Печатные прописи. Игра «Назови одним словом».
2. Фразеологизмы. Игра 14. «Сказочные владения Радуги. Опиши».

1. Логические задачи
2. Сложение и вычитание в пределах 20

Май

1 неделя мая

1. Пишем и читаем. Печатные прописи
2. Развиваем связную речь. Игра 7. «Кто наблюдательнее»

1. Классификация по признаку
2. Составление и решение задач на сложение и вычитание.

2 неделя мая

1. Пишем и читаем. Печатные прописи. Игра 15. «Молоточки»
2. Развиваем связную речь. Ударение.

1. Составление и решение арифметических задач
2. Занимательная геометрия. Графический диктант.

3 неделя мая

1. Пишем и читаем. Печатные прописи. Игра 16. «Буква заблудилась»
2. Развиваем связную речь. Игра 2. «Опиши предмет»

1. Логическое мышление
2. Лабиринты.

4. неделя мая

1. Мониторинг.

Список литературы:

1. Е.М. Косинова. Логопедический букварь, 2015
2. Е.М. Косинова. Пишем вместе с логопедом, 2014
3. Е.Ф. Бортникова. Мои печатные прописи, 2015
4. Е.В. Колесникова. Развитие звуко – буквенного анализа у детей 5 - 6 лет, 2011
5. Т.Ю. Бардышева, Е.Н. Моносова. Тетрадь логопедических заданий, 2013
6. И.А. Подрезова. Школа умелого карандаша, 2015
7. Н.Н. Павлова. Читаем после азбуки, 2011
8. Н.В. Володина. Говорю красиво, 2013
9. Е.Ф. Бортникова. Развиваем математические способности. 1,2 части, 2015
10. Т.З. Прописнова. Математика с увлечением, 2010
11. К.В. Шевелев. Занимательная геометрия, 2017
12. Е.В. Колесникова. Я решаю арифметические задачи, 2017
13. Е.Ф. Бортникова. Развиваем внимание и логическое мышление, 2015
14. Е.Ф. Бортникова. Знакомимся с геометрией, 2015
15. Л.В.Игнатьева. Математика от 0 до 10, 2015
16. Л.В.Игнатьева. Счет от 0 до 20, 2015
17. Л.В.Игнатьева. Примеры и задачи от 0 до 20, 2015

Приложение №1

Краткое описание дидактических игр, используемых в процессе обучения дошкольников

Игра 1. «Полслова за вами»

Цель: Развивать речь дошкольников, пополнить словарный запас, развивать фонематический слух.

Содержание: Воспитатель произносит начало слова (название предмета), обучающиеся заканчивают слово. Слова можно подбирать по определенным темам, возможно использование иллюстраций. Работа может проводиться в парах и фронтально.

Игра 2. «Опиши предмет»

Цель: Знакомство с понятиями «свойства и признаки предметов», формирование умения угадывать предмет по его признакам

Содержание: Воспитатель или обучающийся задумывает предмет, окружающие задают наводящие вопросы, пытаюсь по признакам угадать задуманное.

Игра 3. «Я знаю»

Цели: Развитие речи обучающихся, пополнение словарного запаса, развитие наблюдательности и внимания.

Содержание: Воспитатель (ребенок), используя мяч, проговаривает следующий текст, ритмично ударяя мячом о пол:

- Я знаю пять имен мальчиков:

Саша - раз,

Дима - два,

Игорь - три,

Денис - четыре,

Володя - пять.

Далее мяч передается следующему игроку. Он называет следующие пять предметов. Это могут быть любые предметы (игрушки, цветы, деревья и т.д.).

Игра 4. «Догадайся, что показал» (пантомима)

Цель: Развивать внимание наблюдательность, речь, терпение.

Содержание: Желаящий изображает предмет (живой или неживой), не произнося никаких звуков. Остальные пытаются догадаться, что изображается.

Возможно использование для пантомимы нескольких желающих.

Игра 5. «Расшифруй письмо»

Цель: Развитие наблюдательности, внимания, умения сосредоточиться на поиске необходимой буквы или слога.

Содержание: Воспитатель зашифровывает буквы любыми значками или рисунками и, используя эти обозначения, «записывает» слово. Дети пытаются разгадать слово, находя значки с обозначаемыми ими буквами.

Игра 6. «Кто лучше»

Игра организуется на основе игры 5, где дети уже сами зашифровывают слова, используя

значки, предложенные учителем. Разгадываем слова вместе, выясняя кто лучше сумел зашифровать слово.

Игра 7. «Кто наблюдательнее»

Цель: Закрепление знаний о буквах и звуках, поиск букв в тексте, развитие внимания и наблюдательности.

Содержание: Воспитатель предлагает детям текст, где обучающиеся находят выбранную воспитателем букву.

Игра 8. «Сочини сказку о предмете».

Цель: Развитие речи обучающихся, пополнение словарного запаса.

Содержание: Воспитатель или дети выбирают любой предмет и пытаются сочинить вместе сказку о приключениях данного предмета.

Игра 9. «День - ночь»

Цель: Развитие речи обучающихся, умения сосредоточиться на поиске необходимого понятия.

Содержание: Воспитатель называет слово, дети - противоположное ему по значению: «День - ночь, сладкий - кислый» и др.

Игра 10. «Подружи букву»

Дети соединяют звуки в слоги устно, а на письме - записывают пары букв (слоги - слияния)

Игра 11. «Идем в гости»

Дети делятся на группы: хозяева и гости. «Хозяева» должны встретить «гостей», используя «волшебные слова». «Гости отвечают тем же».

Игра 12. «Составь слово»

Дети составляют слова из предложенных учителем слогов. Слоги могут быть ярко и красочно иллюстрированы. Например, в виде шаров или цветов, которые надо собрать в один пучок или букет.

Игра 13. «Разложи по-порядку»

Предлагается ряд иллюстраций, связанных одной темой, но разложенных неверно. Дети должны определить, какая из иллюстраций изображает произошедшее раньше или позже, т.е. разложить по-порядку.

Игра 14. «Сказочные владения Радуги. Опиши»

Дети описывают предметы, окружающие их, используя знания о цветах радуги, стараясь как можно ярче описать тот или иной предмет.

Игра 15. «Молоточки»

Дети «отстукивают» ритм слов, ударяя на каждый гласный звук в словах, произносимых воспитателем, палочкой по столу, выделяя ударный звук. Игра помогает закрепить знания о гласных звуках и об ударении.

Игра 16. «Буква заблудилась»

Дети должны «исправить» слова, где перепутались буквы, поставив их на свое место. Игра способствует развитию внимания, наблюдательности, а так же развитию фонематического слуха.

Игра 17. «Время рассердилось и ушло. Догони»

Дети преобразовывают фразы, слова, предложения, используя категории «до, после, потом, сейчас». Составляют свои предложения, исправляют неверно построенные фразы, которые предложил воспитатель.

Игра 18. «Когда это бывает»

Дети отгадывают время года (весна, лето, зима, осень) по изменениям в природе, указанным воспитателем. В ходе игры повторяются временные категории. Возможно использование иллюстраций.

Игра 19. «Колокольчики»

Смысл игры заключается в поиске звонких согласных в словах, произносимых воспитателем. Дети изображают колокольчики, которые звонят на каждый звонкий согласный звук. Игра способствует развитию внимания и фонематического слуха детей.

Игра 20. «Исправь ошибки»

Смысл игры заключается в поиске звуков или букв, которые были неверно указаны сказочным гостем (Незнайка, Буратино). Игра иллюстрируется.

Игра 21. «Слова»

Воспитатель задает вопросы: что? кто? какой? что делает? и другие. Дети находят слова, отвечающие на заданный вопрос. В игре используется мяч, передаваемый отвечающим детям.

Критерии	Шифр ребенка (Ф.И. или символ)	
<p>Ребенок владеет основными логическими операциями.</p> <p>Выполняет инструкции педагога.</p> <p>-Умеет устанавливать сходства и различия предметов по существенным признакам.</p> <p>-Умеет объединять и распределять предметы по группам.</p> <p>-Свободно оперирует обобщающими понятиями.</p> <p>-Умеет делить целое на части и из частей формировать целое, устанавливая между ними связь.</p> <p>-Может находить закономерности в явлениях, умеет их описывать.</p> <p>-Ориентируется в пространстве и на листе бумаги.</p> <p>-Может при помощи суждений делать умозаключения.</p> <p>-Имеет достаточно большой словарный запас, широкий спектр бытовых знаний.</p> <p>-Умеет работать в паре и микрогруппе.</p> <p>-Умеет запоминать, воспроизводить усвоенный материал, доказывать, рассуждать.</p> <p>-Заинтересован в результатах своей работы.</p>		

Критерии оценки

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования «Подготовка к школе» Сафиной Г.З.,
воспитателя МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан

«Подготовка к школе» - программа дополнительного образования (далее — Программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, 2013 г.

Программа основывается на положениях фундаментальных исследований психолого-педагогической науки о закономерностях развития и саморазвития ребёнка на этапе завершения дошкольного образования.

Автором Программы предусмотрен механизм трансформации процесса развития детей в процесс саморазвития за счет опоры на их исследовательское поведение, которое сопровождается логическими действиями (анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение, умозаключение и др.) в процессе развития элементарных математических представлений и звуко-буквенного анализа при подготовке к освоению грамоты. Одной из задач Программы является развитие элементов логики мышления. При этом следует учесть, что логика мышления формируется на этапе младшего школьного возраста.

Автор учел возрастные особенности и потенциальные возможности детей, и предусмотрел реализацию содержания Программы через игровые виды детской деятельности.

Учебно-тематический план учитывает основные требования к организации дополнительного образования в дошкольной образовательной организации. Перспективный план программы выстроен по кольцеобразной схеме, по месяцам обучения. В содержании обучения прослеживается реализация принципа систематичности. Выделены основные направления содержания математического образования и подготовки к освоению грамоты, способствующие подготовки ребенка к освоению программы первого класса.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет условия, необходимые для получения результата. В программе представлен диагностический инструментарий, определяющий результативность освоения программы дополнительного образования «Подготовка к школе». Программа соответствует требованиям и рекомендуется к реализации для работников дополнительного образования.

Зав. отд. дошкольного и начального образования
ПМЦ ПК и ППРО КФУ, к.п.н., доцент

Р.К. Шаехова

Подпись рецензента удостоверяю
Дата 7.02.2018 г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 13 «Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»
(МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «В гостях у Язычка»

Разработала: учитель-логопед Вафина Л.М.

Возраст детей. 4 – 6(7) лет.

Срок реализации. - 3 года.

Направление. Познавательное - речевое.

Актуальность. Речевые звуки - с самого его рождения наиболее значимы. Звучащая речь обеспечивает необходимое для ребенка общение со взрослыми, получение информации, приобщение к деятельности, овладение нормами поведения.

Вслушиваясь в слова, сопоставляя их звучание и пытаясь повторить их, ребенок начинает не только слышать, но и различать звуки родного языка.

Уже на третьем - четвертом году жизни он замечает неправильность произношения слов сверстниками, пытается их исправить, хотя подчас сам не владеет такими умениями. Но уже к пяти годам у ребенка формируется критическое отношение не только к чужой, но и к своей речи. Он очень болезненно воспринимает неточности своего произношения, что часто сказывается на отказе от общения, от совместной деятельности.

У многих детей даже в старшем дошкольном возрасте наблюдаются нарушения в звукопроизношении, а это, как правило, сказывается и на овладении письменной речью- чтением и письмом.

Новизна. Состоит в разработке дополнительной образовательной программы, направленной на формирование звуковой культуры речи и развитие фонематических процессов у детей 4-6(7) лет.

Педагогическая целесообразность. В необходимости подбора методов, приемов и средств, с помощью которых дошкольники закрепляют свои знания и умения в формировании звуковой культуры речи.

Цель. Создать условия для развития внимания, памяти, воображения, фонематического слуха. Создать условия для развития и расширения активного словаря.

Задачи.

1. Развитие речевого слуха, речевого внимания, речевого дыхания, голосового и речевого аппарата.
2. Учить детей работать над произносительной стороной речи.
3. Развитие координации движения, мелкой моторики рук.
4. Развитие познавательной мотивации детей в курсе обучения грамоте.

Блоки программы.

1. Знакомство с речевым аппаратом.
2. Знакомство с артикуляционными упражнениями.
3. Знакомство со звуками речи.
4. Особенности связи звука с буквой.

Методы и приемы. Показ педагога, беседа. Использование разнохарактерных игр и упражнений, наглядности, при обеспечении высокой речевой активности детей на занятиях будет способствовать как восприятию речи, так и фонетическому ее оформлению.

Формы подведения итогов. Итоговое занятие для родителей.

Ожидаемый результат.

1. Сформированы внимание, память, воображение, отличный фонематический слух.
2. Сформированы умения сравнивать, анализировать, обобщать, то есть развивать мышление дошкольников.
3. Улучшение звукопроизношения, расширение активного словаря. Заметно проявляется интерес к языку и природные лингвистические задатки.

Знания, умения и навыки.

Умение выделять звуки речи.

Умение звукового анализа и синтеза.

Владение умениями элементами грамоты.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4х до 6 лет и включает в себя 36 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью 20 минут, с группой детей - 10 человек.

Каждое занятие включает в себя следующие элементы:

1. Разучивание нового артикуляционного упражнения
2. Упражнения и задания на развитие мелкой моторики (пальчиковые игры, самомассаж кистей и пальцев рук шариками Су-Джок, массажными ёжиками и т.д.)
3. Дидактические игры на развитие фонематического слуха фонематического восприятия
4. Физминутка
5. Упражнения, направленные на формирование правильного (диафрагмального) дыхания.

Планирование занятий

	Дата	Раздел	Тема
Сентябрь	1 неделя	Подготовительный этап	Задания на развитие умения различать и воспроизводить заданные темп и ритм.
	2 неделя		Знакомство с речевым аппаратом
	3 неделя	Упражнения для подготовки артикуляционного уклада свистящих звуков [с], [с'], [з], [з'], [ц]	Знакомство с правильной артикуляцией свистящих звуков
	4 неделя		«Заборчик» «Трубочка»
Октябрь	1 неделя		«Подуть через трубочку» «Язык перешагивает через зубы»
	2 неделя		«Качели» «Наказать непослушный язык»
	3 неделя		«Лопата» («Блинчик») «Кто дальше загонит мяч»

	4 неделя		«Почистим зубы» («Чьи зубы чище») «Горка» («Катушка»)
Ноябрь	1 неделя		«Желобок»
	2 неделя		Знакомство с картинками-символами артикуляционных упражнений
	3 неделя		Карусель «Артикуляционная гимнастика»
	4 неделя	Упражнения для подготовки артикуляционного уклада шипящих звуков [ш], [ж], [ч], [щ]	Знакомство с правильной артикуляцией шипящих звуков
Декабрь	1 неделя		«Лопата» («Блинчик») «Наказать непослушный язык»
	2 неделя		«Кто дальше загонит мяч» «Приклей конфетку»
	3 неделя		«Грибок» «Вкусное варенье»
	4 неделя	Упражнения для подготовки артикуляционного уклада звуков [Л], [Ль]	«Чашечка» «Гармошка» «Фокус»
	1 неделя		Проведение артикуляционных упражнений с картинками-символами
	2 неделя		Карусель «Артикуляционная гимнастика»
	3 неделя		Знакомство с правильной артикуляцией звуков [Л] [Ль]
Январь	4 неделя		Логопедические песенки. Музыкальные голосилки. «Песенка парохода».
	1 неделя	Упражнения для подготовки артикуляционного уклада звуков [Л], [Ль]	«Наказать непослушный язык» «Лопата» («Блинчик»)
	2 неделя		«Пароход гудит» «Вкусное варенье»
	3 неделя		«Индюк» «Качели»
Февраль	4 неделя		«Грибок» «Лошадка» (Пощелкать языком) «Чашечка»
	1 неделя	Упражнения для подготовки артикуляционного уклада звуков [Р], [Рь]	Знакомство с правильной артикуляцией звуков [Р] [Рь]
	2 неделя		«Наказать непослушный язык» «Кто дальше загонит мяч»
	3 неделя		«Чьи зубы чище». «Маляр»
	4 неделя		«Грибок» «Гармошка»
Март	1 неделя	Заключительный этап.	«Лошадка» (Пощелкать языком) «Индюк»
	2 неделя		«Барабанщики» («Пулемет») «Иголочка» («Жало»)
	3 неделя		Разучивание стихотворных строчек для выполнения артикуляционных упражнений
	4 неделя		Выполнение артикуляционных упражнений при помощи картинок символов и стихотворных строчек
Апрель	1 неделя	Итоговые мероприятия	Веселые стишки для развития детской речи
	2 неделя		Сказка о веселом язычке
	3 неделя		Сказка о веселом язычке
	4 неделя		Итоговое мероприятие для родителей
Май	1 неделя		
	2 неделя		
	3 неделя		
	4 неделя		

Материально- техническое обеспечение: ноутбук, интерактивная доска, столы, стулья, раздаточные зеркала на каждого ребенка, наглядный и раздаточный материал, фланелеграф

Список литературы

1. Н.В.Дурова. Фонематика. Как научить детей слышать и правильно произносить звуки.М.2002г.
2. И.А.Кравченко. Игры и упражнения со звуками и словами.М.1999г.
3. О.Е. Громова. Инновации в логопедическую практику. М.2008г.
4. И.Р. Калмыкова. Таинственный мир звуков. Я. 1998г.
5. Г.В. Дедюхина. Работа над ритмом в логопедической практике. М. 2006г.
6. М.Ф. Фомичева. Воспитание у детей правильного произношения. М.- В. 1997г.
7. О.А. Степановой. Дошкольная логопедическая служба. М. 2008г.
8. Лылова Л. С. и др. Индивидуальные и подгрупповые логопедические занятия с детьми дошкольного возраста. Воронеж. 2012- 176 с.

ПРАВИЛЬНАЯ АРТИКУЛЯЦИЯ СВИСТЯЩИХ, ШИПЯЩИХ, СОНОРОВ

Правильная артикуляция свистящих:

Губы в улыбке;

Зубы разомкнуты, сближены;

Язык широкий, спинка выгнута; боковые края языка прижаты к боковым зубам; мягкое небо поднято, проход в носовую полость закрыт,

голосовые складки – С, С', Ц – разомкнуты, З, З' – сомкнуты, вибрируют.

Воздушная струя проходит через рот по средней линии языка по узкому желобку; струя узкая, холодная, сильная косо направлена вниз на С, С', З, З' – плавная, длительная; на Ц – толчкообразная. На звук Ц – передняя часть языка вначале образует смычку с верхними зубами, а затем щель, широкий кончик языка – за нижними зубами.

Правильная артикуляция шипящих:

Губы вытянуты вперед;

Зубы разомкнуты, сближены;

Язык: кончик широкий, приподнят к передней части неба, язык принимает форму «чашечки»; на звуки Ш, Ж, Щ образует щель с передней частью твердого неба; на звук Ч – сначала смычка с передней частью твердого неба, а затем щель, спинка слегка прогнута, корень слегка напряжен, боковые края прилегают к верхним коренным зубам, мягкое небо поднято, проход в носовую полость закрыт, голосовые складки – Ш, Щ, Ч – разомкнуты, Ж – сомкнуты, вибрируют.

Правильная артикуляция звуков Л Ль:

Губы в легкой улыбке;

Зубы сближены;

Язык: кончик приподнят и упирается в верхние зубы; спинка прогнута; корень приподнят; боковые края приподняты, но не касаются верхних коренных зубов, по бокам остаются проходы для выдыхаемого воздуха;

голосовые складки сомкнуты, вибрируют. Воздушная струя слабая, идет по бокам языка.

На Л' палатализация, губы более напряжены.

Правильная артикуляция звуков Р Рь:

Губы нейтральны;

Зубы разомкнуты;

Язык: кончик приподнят к альвеолам верхних резцов, вибрирует под напором выдыхаемого воздуха, спинка прогнута; корень слегка напряжен; боковые края прилегают к верхним коренным зубам; голосовые складки сомкнуты; мягкое небо поднято, проход в носовую полость закрыт;

Воздушная струя проходит через рот по средней линии языка. На Р' - дополнительный подъем спинки языка, перемещение его вперед.

Приложение 2

Комплекс артикуляционной гимнастики, способствующий выработке движений и положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения свистящих звуков [с], [с'], [з], [з'], [ц]

1. «Заборчик» («Улыбка»)

Цель: закреплять круговую мышцу рта, развивать умение удерживать губы улыбке.

Краткое описание: Улыбнуться так, чтобы верхние и нижние резцы были видны. Удерживать губы в улыбке в спокойном положении под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Зубы должны быть сомкнуты. 2) Следить, чтобы губы не были напряжены, а нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. 3) Верхние и нижние резцы должны быть обнажены.

2. «Заборчик» («Рупор», «Трубочка»)

Цель: укреплять круговую мышцу рта, вырабатывать умение быстро менять положение губ.

Краткое описание: Чередование положений губ: в улыбке - трубочкой.

3. «Подуть через трубочку»

Цель: укреплять круговую мышцу рта, тренировать силу и длительность выдоха.

Краткое описание: губы вытянуть «трубочкой» и подуть через них. Стараться дуть как можно дольше.

Методические указания: следить, чтобы дети не надували щеки.

4. «Язык перешагивает через зубы»

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, направлять воздушную струю на середину языка.

Краткое описание: Улыбнуться, рот приоткрыть, язык высунуть изо рта, и подуть на него.

Методические указания: Язык должен быть широким, его края касаются углов рта, посередине языка - желобок, по которому проходит воздушная струя.

5. «Качели»

Цель: укреплять мышцы языка, учить чередовать движения языка вверх-вниз, развивать умение управлять языком.

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет

от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Методические указания: Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

6. «Наказать непослушный язык»

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Краткое описание: Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами. Произносить звуки ПЯ - ПЯ - ПЯ. Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. 2) Язык должен быть широким, края его касаются углов рта. 3) Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал выдыхаемый воздух. Контроль за выдыхаемой струей воздуха осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребёнка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться.

7. «Лопата» («Блинчик»)

Цель: выработать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения. 2) Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа. 3) Не высовывать язык далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. 4) Боковые края языка должны касаться углов рта. 5) Если это упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык».

8. «Кто дальше загонит мяч»

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Краткое описание: Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук [ф], сдуть ватку на противоположный край стола.

Методические указания: 1) Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы. 2) Нельзя надувать щеки. 3) Следить, чтобы дети произносили звук [ф], а не звук [х], т.е. чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

9. «Почистим зубы» («Чьи зубы чище»)

Цель: научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая движения языком снизу вверх.

Методические указания: 1) Губы неподвижны, находятся в положении улыбки. 2) Нижняя челюсть тоже не должна двигаться. 3) Двигая языком снизу вверх, следить, чтобы кончик языка был широким и начинал движение от корней нижних зубов.

10. «Горка» («Катушка»)

Цель: вырабатывать подъём спинки языка вверх, умение удерживать кончик языка у нижних зубов.

Краткое описание: Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем выравнивается.

Методические указания: 1) Губы неподвижны, находятся в положении улыбки. 2) Язык должен быть широким. 3) Кончик языка не должен отрываться от зубов.

11. «Желобок»

Цель: вырабатывать умение направлять воздушную струю на середину языка.

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, язык широкий, положить его за нижние зубы, воздушную струю направлять на середину языка.

Методические указания: Язык должен быть широким, кончик языка должен упираться в корни передних нижних зубов, посередине языка - желобок.

12. «Наказать непослушный язык» (см. следующий блок. п. 1)

Комплекс артикуляционной гимнастики, способствующий выработке движений и положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения шипящих звуков [ш], [ж], [ч], [щ]

1. «Наказать непослушный язык»

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Краткое описание: Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки ПЯ - ПЯ - ПЯ. Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. 2) Язык должен быть широким, края его касаются углов рта. 3) Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребенок не задерживал выдыхаемый воздух. Контроль за выдыхаемой струей воздуха осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребёнка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться.

2. «Лопата» («Блинчик»)

Цель: выработать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения. 2) Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа. 3) Не высовывать язык далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. 4) Боковые края языка должны касаться углов рта. 5) Если это упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык».

3. «Кто дальше загонит мяч»

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Краткое описание: Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук [ф], сдуть ватку на противоположный край стола.

Методические указания: 1) Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы. 2) Нельзя надувать щеки. 3) Следить, чтобы дети произносили звук [ф], а не звук [х], т.е. чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

4. «Приклей конфетку»

Цель: укрепить мышцы языка и отработать подъем языка вверх.

Краткое описание: Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек ириски, приклеить кусочек конфетки к нёбу за верхними зубами.

Методические указания: 1) Следить, чтобы работал только язык - нижняя челюсть должна быть неподвижна. 2) Рот открывать не шире, чем на 1,5-2 см. 3) Если нижняя челюсть участвует в выполнении движения, можно поставить чистый указательный палец ребёнка сбоку между коренными зубами (тогда он не будет закрывать рот). 4) Выполнять упражнение надо в медленном темпе.

5. «Грибок»

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к небу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка - его ножку.)

Методические указания: 1) Следить, чтобы губы были в положении улыбки. 2) Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно - ни одна половина не должна опускаться. 3) При повторении упражнения надо открывать рот шире.

6. «Вкусное варенье»

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука [ш].

Краткое описание: Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Методические указания: 1) Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем). 2) Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

7. «Чашечка»

Цель: Вырабатывать умение загибать края языка и поднимать язык за верхние зубы.

Краткое описание: Рот приоткрыт, язык широкий, боковые края языка поднимаются так, чтобы язык принял форму чашечки.

Методические указания: следить, чтобы язык не касался неба.

8. «Гармошка»

Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дол-

ше удерживать язык в верхнем положении.

Методические указания: 1) Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны. 2) Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от трёх до десяти. 3) Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

9. «Фокус»

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

Методические указания: 1) Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной. 2) Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, а которую идёт воздушная струя. 3) Если это не получается, можно слегка придерживать язык. 4) Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

**Комплекс артикуляционной гимнастики, подготавливающий
артикуляционный аппарат для правильного произношения звуков [л], [л']**

1. «Наказать непослушный язык»

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Краткое описание: Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки ПЯ - ПЯ - ПЯ. Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. 2) Язык должен быть широким, края его касаются углов рта. 3) Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребенок не задерживал выдыхаемый воздух. Контроль за выдыхаемой струей воздуха осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребёнка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться.

2. «Лопата» («Блинчик»)

Цель: выработать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения. 2) Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа. 3) Не высовывать язык далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. 4) Боковые края языка должны касаться углов рта. 5) Если это упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык».

4. «Вкусное варенье»

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука [ш].

Краткое описание: Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Методические указания: 1) Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем). 2) Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

4. «Пароход гудит»

Цель: вырабатывать подъём спинки языка вверх.

Краткое описание: Приоткрыть рот и длительно произносить звук [ы].

Методические указания: Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к небу.

5. «Индюк»

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, подвижность его передней части.

Краткое описание: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и

назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать её. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл.

Методические указания: 1) Следить, чтобы язык был широким и не сужался. 2) Чтобы движения языком были вперёд-назад, а не из стороны в сторону. 3) Язык должен облизывать, верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

6. «Качели»

Цель: укреплять мышцы языка, учить чередовать движения языка вверх-вниз, развивать умение управлять языком.

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Методические указания: Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

7. «Грибок»

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к небу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка - его ножку.)

Методические указания: 1) Следить, чтобы губы были в положении улыбки. 2) Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно - ни одна половина не должна опускаться. 3) При повторении упражнения надо открывать рот шире.

8. «Лошадка» (Пощелкать языком)

Цель: укреплять мышцы языка и вырабатывать подъём языка вверх.

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощёлкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Методические указания: 1) Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее. 2) Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык. 3) Если у ребёнка пощелкивание не получится, нужно предложить ему выполнить упражнение

«Приклей конфетку», а потом вернуть к этому упражнению. 4) Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребёнок щёлкал языком, а не чмокал.

9. «Чашечка»

Цель: Выбатывать умение загибать края языка и поднимать язык за верхние зубы.

Краткое описание: Рот приоткрыт, язык широкий, боковые края языка поднимаются так, чтобы язык принял форму чашечки.

Методические указания: следить, чтобы язык не касался неба.

Комплекс артикуляционной гимнастики, подготавливающий артикуляционный аппарат для правильного произношения звуков [p]-[p']

1. «Наказать непослушный язык»

Цель: выбатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Краткое описание: Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки ПЯ - ПЯ - ПЯ. Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: 1) Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. 2) Язык должен быть широким, края его касаются углов рта. 3) Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребенок не задерживал выдыхаемый воздух. Контроль за выдыхаемой струей воздуха осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребёнка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться.

2. «Кто дальше загонит мяч»

Цель: выбатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Краткое описание: Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук [ф], сдуть ватку на противоположный край стола.

Методические указания: 1) Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы. 2) Нельзя надувать щеки. 3) Следить, чтобы дети произносили звук [ф], а не звук [х], т.е. чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

3. «Чи зубы чище».

Цель: выбатывать подъём языка вверх и умение владеть им.

Краткое описание: Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

Методические указания: 1) Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны. 2) Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился

у корней верхних зубов. 3) Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

4. «Маляр»

Цель: отрабатывать движения языка вверх и его подвижность.

Краткое описание: Улыбнуться, открыть рот и «погладить» кончиком языка твердое нёбо, делая движения языком вперёд-назад.

Методические указания: 1) Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. 2) Следить, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперёд, и не высовывался изо рта.

5. «Грибок»

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к небу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка - его ножку.)

Методические указания: 1) Следить, чтобы губы были в положении улыбки. 2) Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно - ни одна половина не должна опускаться. 3) При повторении упражнения надо открывать рот шире.

6. «Гармошка»

Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стереться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

Методические указания: 1) Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны. 2) Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от трёх до десяти. 3) Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

7. «Лошадка» (Пощёлкать языком)

Цель: укреплять мышцы языка и вырабатывать подъём языка вверх.

Краткое описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощёлкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Методические указания: 1) Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее. 2) Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык. 3) Если у ребёнка пощелкивание не получится, нужно предложить ему выполнить упражнение «Приклей конфетку», а потом вернуть к этому упражнению. 4) Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребёнок щёлкал языком, а не чмокал.

8. «Индюк»

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, подвижность его передней части.

Краткое описание: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и

назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать её. Сначала производить медленные движения, потом ускорить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл.

Методические указания: 1) Следить, чтобы язык был широким и не сужался. 2) Чтобы движения языком были вперёд-назад, а не из стороны в сторону. 3) Язык должен облизывать, верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

9. «Барабанщики» («Пулемет»)

Цель: укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка вверх и умение делать кончик языка напряжённым.

Краткое описание: Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчётливо произнести звук [д], [д], [д], [д]. Сна-

чала звук [д] произносить медленно. Постепенно ускорить темп.

Методические указания: 1) Рот должен быть всё время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. 2) Следить, чтобы звук [д] носил характер чёткого удара - не был хлюпающим. 3) Кончик языка не должен подворачивался. 4) Звук [д] нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Для этого надо поднести ко рту полоску бумаги. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

10. «Иголочка» («Жало»)

Цель: вырабатывать умения удерживать острый длинный язык.

Краткое описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, острый длинный язык высовывать из рта. Удерживать высунутый язык в спокойном положении при открытом рте. Упражнение выполняется под счет от 1 до 5-10.

Методические указания: Язык удерживать длинным и острым, высовывая его как можно дальше.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

1. «Ручки»

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.
У тебя есть две руки,
Есть и 10 пальчиков.
Будут пальчики трудиться,
Не пристало им лениться.

2. «Уточка».

Выполнять плавные движения кистями обеих рук справа налево, а затем движения лапок утки в воде.
Уточка, уточка
По реке плывет.
Плавает, ныряет,
Лапками гребет.

3. «Кошка»

Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.
Шубка мягкая у кошки,
Ты погладь ее немножко.

4. «Веер»

Расслабить руки от локтя, раскрыть пальцы и «обмахивать» ими лицо, как веером.
Мы купили новый веер,
Он работает, как ветер.

5. «Белочка».

Пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.
Сидит белочка в тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстокожему,
Заиньке усатому.

6. «Море».

Сцепить пальцы обеих рук и совершать колебательными движения кистями.
Море волнуется – раз,
Море волнуется – два,
Море волнуется – три,
На месте волна замри.

7. «Встреча».

Поочередно прикасаться подушечками пальцев: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.
Пальчики проснулись,
Пальчики встречались.
Бегали, играли,
Дружно попрощались.

8. «Щелчки».

Прижимать поочередно кончик каждого пальца к большому и произвести щелчок.
Раз щелчок, два щелчок.
Каждый пальчик прыгнуть смог.

9. «Лапки».

Прижать подушечки пальцев к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Громко сказать: «мяу-мяу-мяу!»
У кошечки лапки,
В лапках – цап-царапки.

Потом выполнить другой рукой, в конце занятия – двумя руками.

10. «Комарик»

Сжать кулачок. Указательный палец вытянуть вперед – это «носик». Мизинец и большой палец опустить вниз – это «лапки».

Ты, комарик, не кусай,

Поскорее улетай.

11. «Жук».

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны – это «усы».

Пошевелить ими несколько раз.

Я веселый майский жук,

Облетаю все вокруг.

12. «Вертолет».

Сжать в кулачок четыре пальца, оставив свободными большой палец. Выполнять вращательные движения большим пальцем.

- Вертолет, лети, лети,

Быстро лопасти крути.

13. «Ножки».

Указательный и средний палец руки «ходят по столу».

Маленькие ножки шли по дорожке,

А большие ноги шли по дороге.

14. «Щенок».

Вытянуть указательный палец и вращать им. Выполнить поочередно каждой рукой.

На двери висел замок.

Взаперти сидел щенок.

Хвостиком вилял,

Хозяев поджидал.

15. «Барабан».

Подушечки правой и левой руки прижать к столу и постукивать по поверхности стола.

Барабанщик очень занят,

Барабанщик барабанит.

Та-ра-ра, та-ра-ра,

На прогулку нам пора.

16. «Зайчик»

Указательный и средний палец развести в стороны. Остальные сжать в кулачок.

Пошевелить «ушками».

Зайка серенький сидит,

Он ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

17. «Улитка»

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Пошевелить «усиками».

Ползун ползет,

Домик везет.

18. «Коза»

Пальцы сжать в кулачок, указательный и мизинец держать выпрямленными.

Во дворе стоит коза.

Хмурит серые глаза.

19. «Домик».

Постучать кулачком об кулачок:

Тук-тук молотком,

Мы построим новый дом.

И показать, какой получился дом – пальцами обеих рук сделать «крышу», соединив их под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии.

20. «Шарик».

Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, а ладони развести в стороны.

Получится «шарик»

Шарик надуваю

И в небо отпускаю.

21. «Мальчик-пальчик».

По очереди сгибать в кулачок и разгибать все пальцы, начиная с мизинчика.

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

22. «Солнышко»

Пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки. Потом похлопать в ладошки.

Светит солнышко в окошко,

Прямо в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

23. «Бабочка»

Скрестить запястья ладоней и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. Резкими взмахами ладоней имитировать движение крыльев.

От цветка к цветку порхает.

Утомится – отдыхает.

24. «Птенцы»

Все пальцы правой руки обхватить правой ладонью. Шевелить пальцами правой руки – это «птенцы».

В гнездышке кричат

Пятеро грачат.

25. «Маляры»

Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.

Маляры приходят в дом,

Будут красить стены в нем.

26. «Лодочка»>

Поднять ладонь вверх, пальцы сложить «лодочкой». Плавно двигать кистью руки вправо-влево.

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

Мила в лодочке плыла.

27. «Гусь»

Локоть на столе, а кисть руки имитирует голову гуся. Пальцы соединить в клюв. Двигать пальцами, открывая и закрывая «клюв».

Ты не бойся, это гусь.

Я сама его боюсь!

28. «Музыкант»

Имитировать игру на скрипке, барабане, прыжки зайцев.

Я на скрипочке играю –

Тили-тили-тили.

Скачут зайки на лужайке

Тили-тили-тили.

А теперь на барабане –

Бум-бум-бум, трам-трам-трам.

В страхе зайки разбежались по кустам

29. «Черепаша»

Подушечками пальцев и нижней частью ладошки касаться стола. Вытянуть указательный палец с упором на стол и потянуть весь «домик». Потом двигать остальными пальцами, имитируя ползание черепахи.

Кто на свете ходит в каменной рубахе?

В каменной рубахе ходят черепахи.

30. «Борьба»

Сцепить мизинцы друг с другом и «побороться». Так же и с другими парами пальцев, приговаривая:

Цы-цы-цы-

Борются борцы.

ФОРМИРОВАНИЕ ФОНЕМАТИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ

Работу с детьми по формированию фонематического восприятия можно построить в несколько этапов:

- Восприятие неречевых звуков
- Различение одинаковых звукокомплексов по высоте, силе и тембру
- Развитие фонематического восприятия:
 - 1) Дифференциация слов, близких по звуковому составу
 - 2) Дифференциация слогов
 - 3) Дифференциация фонем

Предлагаемые упражнения проводятся в форме игры.

1. РАЗЛИЧЕНИЕ НЕРЕЧЕВЫХ ЗВУКОВ.

Детям предлагаются различные игры и игровые упражнения, направленные на развитие слухового внимания. Внимание детей привлекают ко всем звукам, окружающим нас в повседневной жизни, развивая интерес и поддерживая инициативу детей.

- «Расскажи, что услышишь»

Перед ребенком выставляются известные ему предметы; взрослый объясняет ребенку, что предстоит по слуху определить, что он услышит, и рассказать о действиях взрослого. Затем предметы закрываются ширмой. Взрослый переливает воду из одной чашки в другую, режет бумагу ножницами, рвет ее, мнет, стучит ножницами о чашку, водит карандашом по бумаге, стучит карандашом о чашку. При значительных трудностях в узнавании звучание повторяется со зрительной опорой

Материал: карандаш, ножницы, чашка с водой, пустая чашка.

- «Где звенит будильник»

Взрослый прячет будильник под шкаф, на полку, за дверь и т.п. Ребенку предлагается найти источник звука (указать его или сказать об этом).

Материал: будильник.

- «Найди игрушку»

Ребенок плотно закрывает глаза. Взрослый прячет какую-нибудь игрушку (в шкаф, за штору, за спину) и предлагает водящему найти ее, ориентируясь на силу ударов в барабан. Если ребенок подходит близко к тому месту, где спрятана игрушка, барабан бьет громко, если удаляется – тихо. Сила звука меняется плавно: от сильного к среднему и тихому.

Материал: игрушечный барабан.

- «Угадай, что (кто) это?» [10].

Ребенку предлагается аудиозапись и предметные картинки различных звуков природы, голосов птиц, зверей и домашних животных. После прослушивания и соотнесения каждого звука с определенным явлением, ребенку предлагается повторно без опоры на наглядность прослушать один из звуков и угадать, что это было.

Предметные картинки: явления природы – ручей, листва, снег, дождь, ветер; звери – волк, медведь; домашние животные – свинья, корова, овца, лошадь, коза, собака, кошка.

Материал: компакт-диск «Звуки природы».

2. РАЗЛИЧЕНИЕ ОДИНАКОВЫХ ЗВУКОКОМПЛЕКСОВ ПО ВЫСОТЕ, СИЛЕ И ТЕМБРУ.

- «Три медведя»

Взрослый предлагает ребенку вспомнить сказку «Три медведя». Затем, меняя высоту голоса, просит отгадать, кто говорит: Михайло Иванович (низкий голос), Настасья Петровна (голос средней высоты) или Мишутка (высокий голос). Одна и та же реплика произносится поочередно различным по высоте голосом, в трех вариантах:

- Кто сидел на моем стуле?
- Кто ел из моей чашки?

- Кто спал в моей постели?
- Кто же был в нашем доме?

Затем ребенок сам произносит одну из фраз за медведя, медведицу и медвежонка голосом, меняющимся по высоте.

Предметные картинки: изображение трех разных медведей (Михайло Иванович, Настасья Петровна, Мишутка).

- «Далеко – близко»

Взрослый предлагает ребенку определить, далеко или близко находится звучащий объект, а затем воспроизвести звукокомплексы различным по силе голосом (громко, тихо).

Речевой материал: звукокомплексы (кричат дети – АУ; лает собака – ГАВ; мяучит кошка – МЯУ; мычит корова – МУ; поет петух – КУ-КА-РЕ-КУ; кудахчет курица – КО-КО; квакут лягушки – КВА; каркает ворона – КАР; блеет овечка – БЕ).

3.ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СЛОВ, БЛИЗКИХ ПО ЗВУКОВОМУ СОСТАВУ.

- «Поэт»

Взрослый читает двустишие, выделяя голосом последнее слово в первой строке, и предлагает ребенку выбрать для рифмы одно слово из предложенных.

Речевой материал:

Шепчет ночью мне на ушко сказки разные... (перина, подушка, рубашка).
 Без ключа, ты мне поверь, не откроешь эту... (тумбочку, дверь, книгу).
 От грязнули даже стол поздним вечером... (сбежал, ушел, ускакал).
 Две сестрички, две лисички отыскали где-то... (спички, щетку, ложку).
 Тебе кукла, а мне — мячик. Ты девочка, а я... (игрушка, медведь, мальчик).
 Говорила мышка мышке: «До чего люблю я... (сыр, мясо, книжки)».
 Серый волк в густом лесу встретил рыжую... (лису, белку).
 Опустела мостовая, и уехали... (автобусы, трамваи, такси).
 Катя Лену просит дать краски, карандаш... (ручку, тетрадь, книгу).
 Сел в машину верный пес, у него в чернилах... (лапа, шея, нос).
 В выходной пошли куда-то мама, папа и... (детишки, ребята, малыши).

- «Расставь по местам»

Взрослый читает стихотворение и предлагает ребенку выбрать из близких по звуковому составу слов, обозначающих предметы, изображенные на картинке, нужное слово и ответить на вопрос. Предварительно предметы на картинках называются ребенком, сложные понятия уточняются.

Речевой материал:

Я тебе задачу дам — все расставить по местам:
 Что скатали мы зимой...?
 Что построили с тобой...?
 На крючок в реке попал...?
 Может все, хоть ростом мал...?
 (Слова для выбора: дом, ком, гном, сом)
 Я еще задачу дам — все расставить по местам:
 Вот печать на простыне - ...
 Зеленеет за окном - ...
 Волейбольная весит - ...
 Канарейка в ней сидит - ...
 (Слова для выбора: сетка, клетка, метка, ветка)
 Я опять задачу дам — все расставить по местам:
 Что стащил игривый кот...?
 Детям мамочка плетет...?
 С гор спускается, течет...?
 Что за скользкий, ровный лед...?

(Слова для выбора: каток, поток, венок, моток)

4.ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СЛОГОВ.

В работе широко используется прием повторений серий слогов с различающимися гласными и согласными звуками, с акустически далекими и акустически близкими звуками.

- «Повтори четко слоги»

та-ка-па па-ка-та ка-на-па га-ба-да
фа-ха-ка ма-на-ва ба-да-га ка-ва-ха

- Игра «Телефон»

Дети сидят в ряд друг за другом. Взрослый называет слог или серию слогов, состоящие из звуков, не нарушенных в произношении детей, на ушко первому ребенку. Серия слогов передается по цепочке и последний ребенок произносит ее вслух. Последовательность цепочки меняется.

5.ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФОНЕМ.

- «Различай и повторяй»

Взрослый предлагает детям повторять за ним только один определенный звук, только слоги с определенным звуком, только слова с заданным звуком.

«Повторяй за мной только звук [С]» — предлагаемый звукоряд: З, С, Ш, С и т.д.

«Повторяй за мной только слоги со звуком [С]» — предлагаемые слоги: АС, ШУ, СУ, ЗА, СЫ, ША и т. д.

«Повторяй за мной только слова со звуком[С]» — предлагаемые слова: СОМ, ШАПКА, СУМКА, КОСА, ЗАРЯ, КУСОК и т. д.

- «Озорные звуки»

Взрослый читает детям двустишие и предлагает определить, какие звуки “озорничают”, и сказать слово правильно.

Речевой материал:

Тащит мышонок в норку огромную хлебную горку (корку).

Русская красавица своей козою (косою) славится.

На глазах у детворы крысу (крышу) красят маляры.

Закричал охотник: “Ой! Двери (звери) гонятся за мной!”

Я рубашку сшила шишке (мишке), я сошью ему штанишки.

Лежит лентяй на раскладушке, грызет, похрустывая, пушки (сушки).

Тает снег. Течет ручей. На ветвях полно врачей (грачей).

Белокрылые хозяйки, над волной летают сайки (чайки).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ:

№ 1 Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажу-ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)

№ 2 Котята

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»

№ 3 Котята и собачки

Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котяткам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

№ 4 Самолёты

По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

№ 5 Медвежонок

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

№ 6 Надуй шарик

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

№ 7 Паровоз с грузом

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)

№ 8 Поймай пчёлку

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя пруттик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

№ 9 Пузырь

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

№ 10 Снежинки и ветерок

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.

№ 11 Солнышко и дождик

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

№ 12 Спрятался

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:

пальчик о пальчик тук-тук-тук,

ножками быстренько туп-туп-туп,

личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13 Сугробы

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).

№ 14 Часики

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)

№ 15 Трубач

Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)

№ 16 Петух

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)

№ 17 Регулировщик

Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз)

№18 «Ветер и листья»

Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

№ 19 «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.

№ 20 «Ветер» 1.

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф....

И качает так листок – ф-ф-ф....

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок – ф-ф-ф-...

И качает так листок – ф-ф-ф...

Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки

И поют свои песенки.

Осенние листочки

На веточках сидят,

Осенние листочки

Детям говорят;

Осиновый – а-а-а-...

Рябиновый –и-и-и...

Березовый – о-о-о-...

Дубовый –у-у-у...

№21 «Аромат цветов»

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А – ах!»

В апреле, в апреле луга запестрели.

С прогулки букеты приносим в апреле.

Крапивы немного домой притащи –

Пусть бабушка сварит зеленые щи.

№22 «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 силой выжимают грудную клетку. Предельное

напряжение всех мышц. Повторить 3-4 раза. Упражнение совпадает сопротивлением на выдохе.

№ 23 «Осы»

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

№ 24 «Пожалею Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров-

Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки

Полечку пляшут без передышки.

№25 «Шарик»

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик!

Вернись!...

Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...»

№ 25 «Дед Мороз»

Как подул Деде Мороз –

В воздухе морозном

Полетели, закружились

Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.

Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

№ 26 «Шарик лопнул»

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

Ш-ш-ш...

Дети кладут руку на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

№ 27 «Ветер» 2.

Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произнести длительный выдох.

№ 28 Пузырь»

Эй, мышонок, посмотри,

Звать к себе, помахивая кистями.

Мы пускаем пузыри:

Синий, красный, голубой.

Перед названием каждого цвета, сильно надуть щеки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой!

№ 29 «Пчела»

Пчелка, гуди,

Легко взмахивают кистями рук.

В поле лети.

С поля лети –

Медок неси.

Ж-ж-ж...Ам!

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!»

№ 30 «Дятел»

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

№ 31 «Ежик»

После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых – пых», энергично работая мышцами живота.

Встретил в чаще еж ежа.

- Как погода, еж?

- Свежа.

И пошли домой дрожа,

Съежась, сгорбясь, два ежа.

№ 33 «Корова»

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му – у...», стараясь, чтобы звук был ровным.

ИГРЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ДЖОК

1. Игра «Колючий – неколючий»

Цель: научить ассоциировать предметы с Су-Джок шариками и устанавливать взаимосвязь между тактильными ощущениями и сопоставляемыми предметами.

Вариант 1. На экране появляются предметные картинки, изображающие колючие и неколючие предметы. Когда появляется колючий предмет нужно сжать Су Джок шарик в кулачок, когда появляется не колючий предмет, разжать.

Вариант 2. На слуховое восприятие. Называются колючие и не колючие предметы. Если назвали колючий предмет нужно сжать Су Джок шарик в кулачок, когда не колючий - разжать.

Для примера:

Колючие предметы: ёж, ель, сосна, иголка, спицы, шило, ехидна, гвоздь, кактус, шиповник, булавка, вилка, проволока, укол, кнопка, скрепка, скобы и др.

Не колючие предметы: мяч, шар, платье, стул, ведро, шапка, кукла и др.

2. Игра «Надевай кольцо и называй»

Цель: побуждать детей выполнять задания, активизировать мыслительную деятельность, обогащать лексический словарь по ходу выполнения заданий.

Ход игры: ребенок надевает кольцо и выполняет задание. Подбираются задания на перечисление. Когда у ребенка заканчиваются ответы, к игре приступает второй игрок.

Примерные задания:

- Назвать слова на заданный звук.
- Назвать слова на заданную лексическую тему.
- Перечисли признаки весны, лета, осени, зимы.
- Опиши предмет, перечисли признаки.

Данную игру можно применять на этапах актуализации и закрепления полученных знаний.

3. Массаж Су – Джок шарами с проговариванием стихотворных строчек (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Этот шарик не простой

Весь колючий вот такой.

Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
Можно шар катать по кругу,
Перекидывать друг – другу.
Раз, два, три, четыре, пять
Нам пора и отдыхать.

Этот шарик не простой, -(любимся шариком на левой ладошке)
Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)
Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)
И ладошки согревать.
Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)
Сильней на шарик нажимаем.
Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладошки)
Сильней на шарик нажимаем.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)
В руку правую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)
В руку левую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом)
Мы положим шар на стол
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.

«Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.

3. Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

4. Придумывание и рассказывание сказок с использованием шарика.

В лесу встретился ёжик. Он был очень грустным. Я подошел к нему и поздоровался с ним. Потрогала пальчиками его иголки. Он рассердился. Я хотел его раздобрить и погладил его. Ему очень понравилось. Он разрешил взять его на руки. Я держала его в правой руке, затем в левой, а после взяла обеими руками, и положила его на землю. Он пошел дальше.

Сказка «Ёжик на прогулке»

Жил да был ёжик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ёжик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками)

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладонке раскатывать шарик).

5. Стихи для пальчиковых игр с массажными шариками Су-Джок

Раз – два – три – четыре – пять,
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Шла большая черепаха
И кусала всех от страха,
(дети катают су-джок между ладоней)
Кусь, кусь, кусь, кусь,
(су-джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой».)
Надавливают ритмично на су-джок, перекладывая из руки в руку.)
Никого я не боюсь
(дети катают су-джок между ладоней)

Этот шарик непростой,
Он колючий, вот какой.
(Любуемся шариком на левой ладонке, закрываем его правой рукой)
Будем с шариком играть,
Своим ручкам помогать.
(Катаем шарик горизонтально между ладонями)
Раз катаем, два катаем
И ладонки согреваем.
(Катаем шарик горизонтально)
Раз катаем, два катаем
И ладонки согреваем.
(Катаем шарик вертикально)
Катаем, катаем, катаем
Сильней на шарик нажимаем.
(Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания)

СКАЗКИ «О ВЕСЕЛОМ ЯЗЫЧКЕ»

Сказка о веселом язычке

«Жил да был Веселый Язычок. У него был домик. Домик был очень интересный. Что это за домик? Это рот. Вот какой интересный домик был у Веселого Язычка. Чтобы Веселый Язычок не выбегал, его домик всегда был закрыт. А чем закрыт домик? Губами. Но, кроме одной дверки, у этого домика есть вторая дверка. (Улыбаемся, и показывает ребенку зубы). Как называется эта дверка? Зубы. Но чтобы увидеть вторую дверку, надо научиться правильно открывать первую дверку. (Улыбаемся, показывая верхние и нижние зубы).

Однажды захотелось Веселому Язычку посмотреть на солнышко и подышать свежим воздухом. Сначала открылась первая дверка (приоткрываем губы и предлагаем ребенку сделать то же самое), а затем и вторая. И Язычок высунулся, но не весь, а только кончик. Показался Язычок и спрятался - холодно на улице, лето прошло.

В домике у Веселого Язычка есть постелька, где он спит. (Обращаем внимание ребенка на то, как спокойно лежит язык). Пока не будем его будить, пусть Язычок спит. Закроем сначала вторую дверку, а затем первую.

Наш Язычок очень веселый, он любит веселиться, прыгать. Да так прыгать, чтобы доставать до потолка и щелкать. (Обращаем внимание ребенка, что потолок — это небо. Просим погладить небо языком).

На следующий день Язычок решил еще раз проверить, не стало ли теплее. Когда все дверки были открыты, Язычок выглянул, посмотрел влево, вправо, вверх, вниз и почувствовав, что стало холоднее, ушел в свой домик. Сначала закрылась одна дверка, а затем вторая. (Показываем описанные упражнения). Вот и вся сказка, про Веселый Язычок.

Сказка «О Веселом Язычке»

Рот — домик, губы — двери.

А кто живет в этом домике?

В этом домике, дружок,

Живет Веселый Язычок.

Ох, и шустрый он мальчишка,

И немножко шалунишка.

(Рот открыт, несколько раз показывается узкий язык. Упражнение « Стрелочка ».)

Наш Веселый Язычок

Повернулся на бочок.

Смотрит влево, смотрит вправо...

А потом опять вперед,

Тут немного отдохнет.

(Упражнения «Часики», «Змейка».)

Приоткрыл Язык окно,
А на улице тепло.
Язычок наш потянулся,
Широко нам улыбнулся,
А потом пошел гулять,
На крылечке загорать.

(Упражнение «Улыбка», «Жало», «Стрелочка».)

На крылечке полежал,
На качели побежал.
Вверх взлетел он смело...
Но пора за дело.

(Упражнения «Лопаточка», «Качели».)

Поспешил к себе во двор,
Чтобы починить забор.
Быстро взялся он за дело,
И работа закипела.

(Упражнение « Заборчик ».)

Гвозди, молоток и клещи —
Нужные плотнику вещи.
Молоток стучит «тук-тук!»,
Язычку он лучший друг.

(Рот закрыт. Зубы обнажены. Напряженным кончиком языка постучать в зубы, многократно повторяя «т-т-т».)

Вот и банка с краской рядом.
Обновить заборчик надо.
Стала кисточка плясать,
Наш заборчик не узнать.

(Упражнение «Маляр».)

Язычок наш кончил дело.
Отдыхать он может смело,
— Я с лошадкой погуляю,
На гармошке ей сыграю.
Погоняю я в футбол
И забью в ворота гол.
Очень сложная задача —
Загонять в ворота мячик.

(Упражнения «Лошадка», «Гармошка», «Футбол».)

Скрылось солнце за горой,
Язычок пошел домой.
Дверь он запер на замок.
Лег в кроватку и умолк.

(Упражнения «Горка», «Лопаточка».)

Сказка «О Веселом Язычке»

Жил да был Веселый Язычок. А у тебя есть язычок? Покажи. У Веселого Язычка был домик. Домик очень интересный. Что это за домик? Догадался? Это рот. Вот какой интересный дом был у Веселого Язычка. Чтобы Веселый Язычок не выбегал, его дом всегда был закрыт. А чем закрыт домик? Губами. Покажи, где у тебя губы. Видишь их в зеркале? Но кроме одной дверки, у этого домика есть вторая дверка. (Здесь Вы должны улыбнуться, так чтобы видны были верхние и нижние зубы.) Как называется эта дверка? Зубы. Покажи свои зубки. Посмотри на них в зеркало.

Однажды захотелось Веселому Язычку посмотреть на солнышко и подышать свежим воздухом. Сначала открылась первая дверка. Покажи, как она открылась. Да так и осталась стоять открытой. Не закрывай первую дверку, пока я не скажу. (В норме ребенок может удерживать такое положение 5-6 секунд без подергиваний, толчков, уголки губ растянуты симметрично.) А теперь закроем первую дверку. Снова откроем. Закроем. (Повторите это упражнение 3-4 раза. В норме движение выполняется ребенком с полной амплитудой, без затуханий, легко, плавно, достаточно быстро.) Открылись дверки в домике Веселого Язычка, и он высунулся наружу, но не весь, а только кончик. Показался Язычок и спрятался – холодно на улице.

В домике у Веселого Язычка есть постелька, где он спит. Посмотри, как спокойно он спит. (Язык лежит на дне ротовой полости распластанным, без бугорков, спокойно, неподвижно.) Пусть твой язычок так же спокойно поспит. Не буди его, пока я не скажу. (Такое положение также удерживается ребенком в норме 5-6 секунд без толчков и подергиваний, боковые края языка расположены симметрично.) Закроем сначала вторую дверку, а потом первую.

Наш Язычок очень веселый, он любит веселиться, прыгать, иногда даже достает до потолка. Потолок в доме Язычка называется небо. Пусть твой язычок допрыгнет до потолка и погладит небо. А теперь пусть язычок достанет потолок и посидит там немножко. (Движение должно выполняться только языком, без вспомогательных движений губ и нижней челюсти. Рот широко открыт. Спокойно, без подергиваний язык удерживается наверху в течение 5-6 секунд.) Потом Веселый Язычок спустился вниз, опять подпрыгнул до потолка. Спустился. Подпрыгнул... (Упражнение повторяется несколько раз. Ребенок в норме сразу находит правильное положение языка, движения выполняет легко, быстро, с полной амплитудой.) Напрыгался язычок, утомился и пошел спать. Пусть немножко отдохнет.

На следующий день Язычок решил еще раз проверить, не стало ли теплее. Когда все дверки были открыты, Язычок выглянул, посмотрел влево, вправо, вверх, вниз (ребенок должен знать направления движения языка, сразу находить нужное положение, стараться выполнить их в полном объеме), почувствовал, что стало холоднее и ушел в свой домик. Сначала закрылась одна дверка, а затем и вторая. Вот и вся сказка про Веселого Язычка.

Сказка про Язычок.

Из книги: А. С. Анищенкова "Артикуляционная гимнастика "

Этот маленький дружок –
Твой весёлый Язычок.
Чтоб он ловким был, умелым,
Чтобы слушался тебя,
Каждый день зарядку делай
Перед зеркалом, шутя!
Наша сказка – вам подсказка,
Ведь зарядку каждый день
Должен делать непослушный Язычок,
Забыв про лень.
Вот проснулся Язычок
Выглянул в окошко.
Видит: спинку выгнула

Розовая кошка.

Улыбнуться, приоткрыть рот, прижать кончик языка к нижним зубам, спинку языка выгнуть. Удерживать в таком положении на счёт 5.

Расстелил половичок
На крылечке Язычок.
Взял он клещи,
Взял топор
И пошел чинить забор.

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении на счёт от 1 до 5 - -10.

Д – д – д – д – д – д – стучит молоточек

Т – т – т – т – т – т – вот забит гвоздочек.

Светит солнышко с утра – в гости к тётушке пора!

Улыбнуться, открыть рот. Постучать кончиком языка по верхним зубам. Многократно и отчетливо произносить сочетание звуков "дддд" и "тттт"

Тетушка Щёчка
Племянника ждёт,
Блинчики с маком
К обеду печёт.
Кашку сварила, чай заварила,
Даже варенья банку открыла.
Немного приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и , пошлёпывая его губами произносить "пя – пя – пя"

На лошадке по дороге
Скачет Язычок,
И копытами лошадка -
Цок, цок, цок, цок, цок,.
В горку медленно идёт:
Цок цок цок цок цок.
А с горы стрелой несётся:
Цок – цок – цок – цок – цок.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощёлкать кончиком язык. Сначала медленно, затем быстрее.

Тётушка племянничка
Весело встречает.
Чай ему с вареньем
Тут же предлагает.
Ах, какое вкусное,
Сладкое варенье,
Да и каша манная –
Просто объедение –
Ням – ням – ням – ням.

Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, совершая движения языка слева направо и сверху вниз.

Под окошком – блл, блл, блл –
Индюки болтают.
Индюшачьей речи
Никто не понимает.
На качели индюки
Весело кивают.
Покататься Язычку
"Блл, бллл!" – предлагают.

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и совершать движения широким

передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Сначала производить медленные движения, затем увеличить темп и включить голос, пока не услышится сочетание "Бл – бл – бл" ("болтушка").

Ну – ка, детки, с Язычком

Вместе покатаемся!

Поиграем в паровозик

И поулыбаемся: "И – у! И – у! И – у!"

Раздвинуть губы в широкой улыбке, затем вытянуть в трубочку. Чередовать 6 раз.

Дайте Язычку дуду

И ещё пять шариков

Покатать комариков!

Надуваем шарики:

"Садитесь, комарики!"

Предложить ребёнку длительно произносить звук "шшш". Обратить внимание на то, что при произнесении звука "ш" передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.

Вот интересная игра –

Воздушный Колобок.

Из щёчки в щёчку покатать

Его не каждый мог.

Приоткрыть рот, языком поочерёдно упираться в щёки, "выдавливая" шарики.

Ой, потемнело

Все вокруг,

Сильный вихрь

Поднялся вдруг.

Язычок затрепетал,

Задрожал и затрещал:

Бррр – бррр – бррр...

Положить широкий язык на нижнюю губу, с силой подуть на неё, вызывая вибрацию кончика языка. Выполнять в течение 10 сек.

Ох, устал наш Язычок,

Лёг в кроватку на бочок;

Пя – пя – пя – пя – пя – пя

Отдыхаем все, друзья!

Немного приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить: "пя – пя – пя". Выполнять упражнение в течение 10 сек.

РЕЦЕНЗИЯ

на материалы программы дополнительного образования для обучающихся дошкольных образовательных организаций **Вафиной В.М.**, логопеда МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»

Параметры инновации	Основные характеристики параметров
Название (тема)	<i>Программа логопедического кружка «В гостях у Язычка»</i>
Форма представления инновации (нужное подчеркнуть или дописать)	<i>Программа для логопедов ДОО</i>
Краткое содержание (сущность) инновации	<i>Одной из задач языкового образования детей дошкольного возраста является предупреждение их речевых нарушений</i>
Характер (новизна) инновации (подчеркнуть вариант)	<i>Совершенствует (модифицирует) традиционную практику речевого развития ребенка</i>
Масштаб (уровень) применения	<i>На уровне отдельного педагога с учетом индивидуальных особенностей речевого развития детей дошкольного возраста</i>
Этап (стадия) развития инновации	<i>Этап реализации</i>
Прогнозируемый или достигнутый результат	<i>Полученные результаты достоверны и обоснованы</i>
Тип инновации	<i>(Подчеркнуть или дописать при необходимости полтин)</i>
По отношению к структурным элементам образовательной системы	<i>Нововведения в предупреждении нарушений в области звукопроизношения, совершенствование в развитии коммуникативных способностей детей в возрасте 4-6 лет.</i>
По отношению к личностному становлению субъектов образования	<i>Смысл педагогической позиции заключается в поддержке речевого развития, что не достигло должного уровня, т.е. развитию коммуникативных способностей ребенка 4-6 лет, развитию его звуковой культуры речи</i>
По области применения	<i>В образовательном процессе</i>
По типам взаимодействия участников педагогического (управленческого) процесса	<i>В коллективном и групповом обучении</i>

III. Достоинства работы Образовательная программа представляет собой авторский адаптированный материал по предупреждению речевых нарушений детей 4-6 лет.

На основании обширного анализа теоретического материала автор четко определяет цель, задачи коррекционно-развивающей деятельности. Методы обучения определяются методологией, в основу которой были положены исследования в области обучения звуковой культуре речи, правильному звукопроизношению.

Программа состоит из четырех блоков: знакомство с речевым аппаратом; работа с артикуляционными упражнениями; знакомство со звуками речи и буквами.

Актуальность представленного материала в том, что оно позволяет успешно внедрять развивающее обучение в области звуковой культуры речи в кружковую деятельность, что, безусловно, является важным условием развития коммуникативных способностей детей 4-6 лет.

В целом предусмотрен проект комплексно-тематического планирования по реализации программных задач, направленных на активизацию словаря ребенка, звукопроизношения. Авторам предусмотрены такие формы и методы работы, как игра, фонетическое упражнение, беседа, работа с интерактивным оборудованием, с наглядно-демонстрационным материалом и мн. др.

В практической части представлена не только система по развитию речи, но и система практических упражнений, выполнение которых способствует расширению знаний, кругозора, умению ребенка обобщать, классифицировать, конкретизировать, сравнивать, а также умение понимать и самостоятельно выполнять поставленную учебную задачу.

Образовательная программа заслуживает особого внимания, имеет практическую значимость и может быть использована педагогами для дополнительного образования детей не старше 6 лет.

Рецензент Шаехова Р.К., зав. отделением дошкольного и начального общего образования ПМЦ ПК и ППРО КФУ, к.п.н., доцент



Дата 1.02.2018 г.

Подпись рецензента удостоверяю

