

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I	<i>День знаний</i>	<p>«Футбольный мяч» В положении сидя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох. Руки при этом лежат на животе. Вдох – мяч надулся, выдох – мяч сдулся.</p>	<p>«Хлопушки» Правой рукой коснуться согнутого левого колена, левой рукой коснуться правого колена.</p>	<p>«Считалка» Наша Маша рано встала <i>(шагать на месте)</i> Кукол всех пересчитала <i>(«считать» пальчиком)</i> Две Матрёшки – на окошке <i>(загнуть мизинец и безымянный)</i> Две Иринки – на перинке <i>(загнуть средний и указательный).</i> А Петрушка в колпаке на дубовом сундуке <i>(большим пальчиком покачать влево – вправо).</i></p>
II		<p>«Качаем игрушку на качелях» В положении лёжа на спине, дети кладут на живот игрушку, делают глубокий вдох – живот надувают, игрушка вместе с животом поднимается; затем делают выдох – живот втягивают, игрушка опускается.</p>	<p>«Перекрестные шаги (1)» Заводить правую ногу при ходьбе влево, а левую ногу – вправо.</p>	<p>«Качели» Эх, раз! Ещё раз! Мы качаемся сейчас. Вверх, вниз мы летим, тормозить мы не хотим. <i>(Движения руками вверх, вниз).</i></p>

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
III	Сбор урожая	<p>«Вот это урожай!» Вдох носом – повернуть голову влево. Увидели очень большое яблоко - выдох ртом с произношением звука «о-о-о», повернуть голову направо (далее повторить с поворотом вправо).</p>	<p>Перекрестные шаги (2) Координируем движения ребенка так, чтобы в такт движения руки одновременно двигалась противоположная нога. Ладонь правой руки касается левого колена, ладонь левой руки – правого.</p>	<p>«Покупки» На базар ходили мы (шагать на месте) Много груш там и хурмы (шагать, высоко поднимая ноги) Есть лимоны, апельсины (присесть, встать) Дыни, сливы, мандарины (потрясти кулачками) Но купили мы арбуз (руки развести в стороны) Это самый вкусный груз! 9резко опустить руки вниз)</p>
IV	Цветы заботы и добра	<p>«Ушки» Покачивать головой вправо – влево. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием – вдох. Голова прямо – выдох.</p>	<p>Перекрестные шаги (3) Координируем движения ребенка так, чтобы в такт движения руки одновременно двигалась противоположная нога. Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, левую руку завести за спину, ладонь левой руки – правого, правую руку завести за спину.</p>	<p>«Делаю зарядку с дедушкой и бабушкой». Раз – подняться, потянуться. Два – согнуться, разогнуться. Три – в ладоши три хлопка. Головою три кивка. На четыре – руки шире. Пять – руками помахать. Шесть – на место сесть опять.</p>

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I	История колоска.	На одном вдохе, выдыхая толчками, произнести 3 (4) пары звуков: В-Ф! В-Ф!В-Ф! Ладонь на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.	Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки. «Вертушка» правая нога назад, голова влево, руки вправо, голова вправо, руки влево.	«Колобок». Замесила бабушка ни булку, ни оладушки (руки сцеплены в замок, круговые движения влево, вправо). Доставала из печи (руки вперед и в стороны) Ни пирог, ни калачи (покачивания головой в разные стороны). Как поставила на стол (приседания) Он от бабушки ушёл (бегут в круг). Он от дедушки ушёл (бегут из круга). Кто же бегаёт без ног? (топают) Это жёлтый колобок (потянулись на носочках, руки вверх).
II	Лес, точно терем расписной... (дары леса)	«Ветер кружит листья» Чередование вдоха и выдоха разной длины. Три коротких вдоха – длинный выдох. Длинный вдох – короткий и сильный выдох.	«Маяк» правая нога назад, голова влево, правая рука вправо и наоборот.	«Осенний букет» Ветер листочки роняет опять (махи плавные руками влево, вправо). Будем осенний букет собирать (покачивания влево, вправо, переступая с ноги на ногу). Листья берёзы, листья рябины (покружиться вправо). Листики тополя, листья осины (покружиться влево). Листики дуба мы соберём (присесть). Маме осенний букет отнесём (встать, руки развести в стороны).
III	Краски осени (деревья)	Исходное положение – руки перед собой, вдох носом – руки разводятся в стороны. Медленный выдох – руки сводятся так, чтобы	«Бревнышко» Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки плотно прижаты к телу, ноги соединены. На счет от 1 до 6 тело ребенка начинает перекачиваться по полу, например справа	Ровным кругом друг за другом мы идём за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так! – с окончанием останавливаются и повторяют

		встретились ладони	налево. На счет от 6 до 1, перекачиваясь в противоположном направлении, ребенок возвращается на исходную позицию. Повтор 5–7 раз.	<i>движение, которое показывает ведущий (педагог или ребёнок).</i>
IV	Перелётные птицы	«Полёт птиц». Дети машут руками, как крыльями, и одновременно дышат. Подъём «крыла» - вдох, опускание – выдох. Увеличивается темп взмахов – убыстрятся дыхание (<i>дышать глубоко</i>).	«Хлопушки-2» 1 – пр. рука на плечо, 2- левая рука на плечо, 3- лев. рука вперёд, 4 – пр. рука вперёд, 5 – хлопок в ладоши, 6 – хлопок по коленкам	«Цапля». <i>Дети стоят на одной ноге. Руки вытянуты в стороны.</i> Очень трудно так стоять, ножку на пол не спускать. И не падать, не качаться, за соседа не держаться.

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I	Россия – моя родина	<p>«Прялица». Дети соединяют пальцы рук, собранные в щепотку, у левой щеки, а затем начинают опускать ведущую руку вниз, имитируя движения плетения пряжи, одновременно пропевая гласный звук («тянут длинную нить»). Можно предложить детям сначала вытянуть короткую звуковую ниточку (до 1-й секунды), а затем длинную звуковую нить (от 3-х до 6-ти секунд).</p>	<p>«Сам себе качели» Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.</p>	<p>«Мячик мой» Друг весёлый, мячик мой (4 прыжка на носочках, руки на поясе) Всюду, всюду он со мной (по два взмаха левой и правой рукой – как бы удары по мячу) Раз, два, три, четыре, пять (5 прыжков на носочках, руки на поясе) Хорошо мячом играть (вновь по 2 взмаха – «удара»)</p>
II	Мой дом, моя семья	<p>«Малыш спрятался». Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстро туп-туп-туп, личико спрятали – УХ! (закрыли лицо руками)</p>	<p>«Восьмерки» Исходное положение — стоя. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.</p>	<p>«Дружба» Дружат в нашей группе девочки и мальчики (пальцы рук соединяются в замок). Мы с тобой подружим маленькие пальчики (ритмичное касание одноимённых пальцев рук). Раз, два, три, четыре, пять (поочерёдное касание одноимённых пальцев, начиная с мизинца). Начинай считать опять (ритмичное касание одноимённых пальцев рук). Раз, два, три, четыре, пять (поочерёдное касание одноимённых пальцев, начиная с большого). Мы закончили считать (руки опустить вниз, встряхнуть).</p>

III	Безопасные дороги детства	<p>«Накачать шину» Детям предлагают накачать «лопнувшую шину». Они сжимают перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку насоса. Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «С-С-С». При выпрямлении вдох происходит произвольно.</p>	<p>"Толкалки" (Фопель К., 1998) Скажите следующее: "Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.</p>	<p>«Самолёт» Руки ставим мы в разлёт – <i>руки в стороны</i> Появился самолёт – <i>«летят» по кругу как самолёты</i> Мах крылом туда- сюда – <i>наклоны влево-вправо</i> Делай «раз» и делай «два» - <i>повороты влево-вправо</i> Раз и два, раз и два – <i>руки опустить вниз</i> Руки в стороны держите - <i>руки в стороны</i> Друг на друга посмотрите - <i>повороты влево-вправо</i> Раз и два, раз и два – <i>шагать</i> Опустили руки вниз - <i>руки опустить вниз</i> Самолёт, скорей садись! – <i>садятся на корточки</i></p>
IV	Женские профессии. (День матери).	<p>«Мама устала». Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.</p>	<p>Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука — по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.</p>	<p>«Помощники Мамам дружно помогаем (<i>плечи вверх-вниз</i>) Сами в тазике стираем (<i>потираем кулачки друг о друга</i>) И рубашки и носочки (<i>движения руками, имитирующие полоскание</i>) Для сыночка и для дочки (<i>движения руками, имитирующие встряхивание</i>) Через двор растянем ловко для одежды три верёвки (<i>потягивания – руки в стороны</i>). Светит солнышко – ромашка, скоро высохнут рубашки (<i>потягивание – руки вверх</i>)</p>
V	Посуда.	<p>«Самовар» Вдох носом. На выдохе произносить «пых-пых-пых». На каждом последующем выдохе число</p>	<p>Выполняются глазодвигательные упражнения: (по четырем основным, четырем диагональным направлениям, от себя и к себе в сочетании с фиксацией мышц языка и челюсти).</p>	<p>Я пыхчу, пыхчу, пыхчу (отрывочными движениями подниматься с корточек) Больше греться не хочу (маршировать) Крышка громко зазвенела (прыжки на месте) Пейте чай, вода вскипела (сесть, ноги</p>

		слогов увеличивать. Кто дольше пропыхтит?	а) сильно сжатые челюсти, при необходимости можно попросить ребенка зажать зубами карандаш и т.п., б) максимально открытый рот, язык спрятан; в) максимально открытый рот, максимально высунутый язык.	вытянуть вперёд на ширину плеч) Я над чашками начальник (кулаками стучать по полу) Ставь на стол горячий чайник! (встать и топнуть ногой).
--	--	---	--	---

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I	Продукты питания	Чайник Чайник пыхтит (на выдохе пых-пых-пых) – пьём чай (вдох через вытянутые трубочкой губы)	Правая рука вперёд – правая нога назад, левая рука вперёд – левая нога назад, правая рука в сторону – голова вправо, левая рука в сторону – голова влево	Эта каша для Любаши (держат перед собой сложенные ковшиком руки) Пар над кашей поднялся (тянутся руками вверх) Где же каша? (пожимают плечами) Нету! Вся! (отрицательно качают головой, а потом машут рукой).
II	Зима. Зимующие птицы	«Ворона» Руки подняты через стороны вверх. Медленно опустить руки и приседая, дети произносят протяжно «ка-а-а-р». Педагог хвалит тех «ворон», которые медленно спустились с дерева на землю. Занимая исходное положение, дети произвольно делают вдох.	Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.	«Вороньи танцы» Вот под ёлочкой зелёной (<i>встали</i>) Скачут весело вороны (<i>прыжки попеременно с правой ноги на левую</i>) «Кар-кар-кар-кар» (<i>хлопки над головой</i>). Целый день они кричали (<i>повороты туловища влево - вправо</i>). Спать ребятам не давали (<i>наклоны вперёд</i>). «Кар-кар-кар-кар» (<i>хлопки над головой</i>) Только к ночи умолкают (<i>машут руками, как крыльями</i>) И все вместе засыпают (<i>салятся на корточки, руки под гол ову</i>).
III	Дикие животные Сибири	«Сугробы» Дети ходят по залу, «перешагивая через сугробы», произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. По команде «Вьюга» - приседают и на выдохе произносят «С-с-с» (2-3 минуты).	Р. располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (с интервалом около 1 секунды, 5-10 хлопков); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.	«Зимняя зарядка» А ежонок – хлоп-хлоп (<i>хлопки</i>) А зайчонок – скок-скок (<i>подскоки на двух ногах</i>) А лисёнок – шмыг-шмыг (<i>приседания</i>) А лосёнок – брык-брык (<i>подскок с выбрасыванием ноги вперёд</i>) А рысёнок – прыг-прыг (<i>подскоки на одной ноге</i>)

				И бельчонок – прыг-прыг (подскоки на другой ноге).	
IV	Встреча Нового года. Хвойные деревья	«Ветерок по горке». Язык «горкой». Дуть на указательный пальчик, при этом должна ощущаться струя холодного воздуха.	Ходьба и прыжки через предмет (вправо-влево, вперед назад), лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, стул), стоя к нем; лицом, боком, спиной	«Белые ёлочки» Белые, белые (руки вверх, потянулись) В декабре, в декабре (повороты туловища влево-вправо, руки в стороны) Ёлочки, ёлочки (руки вверх, потянулись) Во дворе, во дворе (повороты туловища влево-вправо, руки в стороны) Кружится, кружится, и поёт, и поёт (кружиться на месте) Праздничный, праздничный, хоровод, хоровод (хлопки в ладоши)	