

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I- II	День знаний	При выдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.	<p>«Дом» На горе мы видим дом (<i>крыша над головой</i>) Много зелени кругом (<i>руками обвести круг</i>) Вот деревья (<i>шаг вперёд, правая рука обводит круг</i>) Вот кусты (<i>шаг вперёд - левая рука обводит круг</i>) Вот душистые цветы (<i>на каждое слово приседание</i>). Окружает всё забор (<i>взялись за руки, шагаем по кругу</i>) За забором – чистый двор (<i>продолжаем движение по кругу</i>) Мы ворота открываем (<i>шагают в круг</i>) К дому быстро подбегаем (<i>лёгкий бег назад (спиной)</i>) В дверь стучимся: «тук-тук-тук» (<i>«стучать» кулачком</i>) Кто-то к нам идёт на стук (<i>ладонь приложить к уху</i>) В гости к другу мы пришли и гостинцы принесли (<i>вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что-то</i>).</p>	
III	Витаминки из корзинки	Ноги вместе, руки вверх. Согнув ноги в коленях, наклониться вперёд, как бы поднимая с земли (пола) упавшие яблоки (выдох). Исходное положение (вдох)	Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите друг к другу, сгибая в наружную сторону. Это же упражнение сделайте для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите последовательно на основания каждого пальца с наружной и внутренней стороны.	«Вершки и корешки» Дети образуют круг или шеренгу. В центре круга или перед шеренгой стоит взрослый (или водящий) с большим мячом в руках. Ведущий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называя съедобную часть, и бросают мяч водящему.
IV	Цветы заботы и добра	«Загаси свечу». Медленный вдох через нос и узкое отверстие, образованное губами, на воображаемую свечу (указательный палец), которая стоит недалеко. Палец («свечу») постепенно отодвигать. По мере удаления пальца мышцы живота всё более напрягаются	Канатоходец. Исходное положение – стоя, руки опущены, перед ребёнком кладётся длинная верёвка. Это канат под куполом цирка, по которому надо пройти как настоящему канатоходцу (в руки ребёнку можно дать флажки или ленточки). Шаг правой ноги – поднимаем левую руку, шаг левой ноги 0 поднимаем правую руку, а левая при этом опускается. Носочки ног при таком движении должны быть оттянуты.	Каждый день по утрам делаем зарядку (ходьба на месте) Очень нравится нам делать по порядку: весело шагать (ходьба), руки поднимать (руки вверх), приседать и вставать (приседание), прыгать и скакать (прыжки).

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I	История колоска.	<p>«Хомяки» Дети сильно надувают щёки «как у хомяков» (<i>дышат через нос</i>) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот («щёчки, как у детей»)</p>	<p>Завожу правую ногу при ходьбе влево, а правая и левая рука поворачиваются вправо, левую ногу при движении заводим вправо, а обе руки поворачиваются налево – и другие модификации перекрестного шага.</p>	<p>«Колобок». Замесила бабушка ни булку, ни оладушки (<i>руки сцеплены в замок, круговые движения влево, вправо</i>). Доставала из печи (<i>руки в стороны</i>) Ни пирог, ни калачи (<i>покачивания головой в разные стороны</i>). Как поставила на стол (<i>приседания</i>) Он от бабушки ушёл (<i>бегут в круг</i>). Он от дедушки ушёл (<i>бегут из круга</i>). Кто же бежит без ног? (<i>топают</i>) Это жёлтый колобок (<i>потянулись на носочках, руки вверх</i>).</p>
II	Лес, точно терем расписной...	<p>«Веточка» Руки медленно поднять вверх – вдох носом. Потянуться вверх к солнцу – пауза. Наклон вправо, руки прямые над головой – медленный выдох ртом. Задержать дыхание. Медленный вдох носом. Выпрямиться. Задержать дыхание. Медленный выдох ртом, наклон влево. Снова задержать дыхание.</p>	<p>«Грибы идут» Ходьба с песочными мешочками</p>	<p>Дети и встают ЗА мячиками. Далее детям предлагается встать перед мячиком, справа от мячика, слева от мячика, сесть, согнуть ноги в коленях, держать мячик на коленях, под коленями, над коленями.</p>
III	Краски осени (деревья)	<p>«Посмотри на друга» Стоя, руки на поясе. 1 – повороты головы вправо – вдох через нос. 2-4 – и.п. – выдох через рот. 5 – повороты головы влево – вдох через нос. 6-8 – и.п. – выдох через рот.</p>	<p>«Ветки наклоняются» Правая рука – левое колено, одновременно левая рука – правое ухо, и наоборот.</p>	<p>Тучи в небе кружатся (дети покачиваются в стороны) Что ни шаг, то лужица (ходьба с высоким подниманием коленей) День осенний хмурится (повороты влево-вправо) Листопад на улице(кружатся на месте) По дороге стелется жёлтая метелица (бегут по кругу)</p>

IV	Перелётные птицы	<p style="text-align: center;">«Аист».</p> <p>Шагать, высоко поднимая колени. – «Аист, аист длинноногий, покажи до- мой дорогу». «Аисты»: <i>(я строчка на одном выдохе)</i>. - Топай правой ногой, топай левой но- гой, снова – правой ногой, снова – ле- вою ногой. После – правой ногой, по- сле – левой ногой. Вот тогда придёшь домой.</p>	<p style="text-align: center;">«Аисты гуляют»</p> <p>Приставные шаги вправо, одно- временно выбрасываем левую руку вбок влево, и наоборот.</p>	<p style="text-align: center;">«Цапля».</p> <p><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.</p>
----	-------------------------	--	---	---

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I	Россия – моя родина	Дети встают парами лицом друг другу и, держась за руки, делают поочерёдные приседания. При этом каждый ребёнок, приседая, делает выдох, вставая – вдох, а пока приседает партнёр – задерживает дыхание.	«Парад» Марширование на счет: «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором — на счет «два», в третьем — на счет «три», в четвертом — на счет «четыре». Повторить несколько раз.	Дети в кругу. Ведущий бросает мяч одному из детей и кричит одно из четырёх слов: «земля», «вода», «огонь», «воздух». Ребёнок должен поймать мяч и бросить его обратно, назвав при этом обитателя воды, земли, воздуха. Если ведущий крикнул «огонь», то мяч ловить нельзя.
II	Мой дом, моя семья	Сделать быстрый вдох и на одном выдохе произносить несколько раз подряд «п-п-п-п-п-п». Грудную клетку не сжимать, должны работать губы.	«Мельница». Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное	«Подскажи словечко» (игра с мячом). Есть у меня братишка, смешной такой мальчишка! Мне во всём он подражает и ни в чём не уступает. Если мы играем в мячик, я скачу – он тоже...скачет. Я сижу – и брат...сидит. Я бегу – и он ...бежит. Мяч беру – и он ...берёт. Мяч кладу – и он ...кладёт. Куст стригу – и он -...стрижёт. Жгу костёр – он тоже - ...жжет. Птицам хлеб щиплю – он...щиплет. Сыплю корм – он тоже... сыплет. Еду на велосипеде – он со мною вместе - ...едет. Хохочу – и он - ...хохочет. Есть хочу – он тоже - ...хочет. Маслом хлеб я мажу – ...мажет. Я рукой машу – он...машет. Такой смешной мальчишка – младший мой братишка!
III	Безопасные дороги детства	«Паровоз» Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 2 мин.), после чего поезд останавливается, произносится на выдохе «ш-ш-ш» как можно дольше. Выполняется	Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.	«Самолёт» Руки ставим мы в разлёт (руки в стороны) Появился самолёт («летят» по кругу как самолёты) Мах крылом туда- сюда (наклоны влево - вправо) Делай «раз» и делай «два» (повороты влево - вправо)

		глубокий вдох через нос (остановка) и снова поехали.		<p>Раз и два, раз и два (руки опустить вниз) Руки в стороны держите (руки в стороны) Друг на друга посмотрите (повороты влево - вправо) Раз и два, раз и два (шагать) Опустили руки вниз (руки опустить вниз) Самолёт, скорей садись! (садятся на корточки).</p>
IV	Женские профессии. День матери.	Исходное положение (и.п.) лежа на спине. По инструкции Р. медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу, затем 2-е конечности одновременно на вдохе, удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого то же на животе.	«Огонь и лед». И.п. стоя в кругу. По команде: огонь- дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый Р. выбирает произвольно. По команде лед дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. П. несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.	<p>Солнышко, колоколнышко Солнышко, колоколнышко (дети в кругу, затем расширяют круг) Ты пораньше взойди (поднимают руки вверх, тянутся на носочках) Нас пораньше разбуди (руки опускают) Нам в поле бежать, нам весну встречать (бегут по кругу, взявшись за руки)</p>
V	Посуда	«Самовар» Вдох носом. На выдохе произносить «пых-пых-пых». На каждом последующем выдохе число слогов увеличивать. Кто дольше пропыхтит?	Ходьба и прыжки через предмет (вправо-влево, вперед назад), лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, стул), стоя к нем; лицом, боком, спиной	<p>«Чайничек с крышечкой». Пар идёт с дырочки (рукой показать «завитки пара»). Дырочка в шишечке (соединить в колечки пальцы: большой и указательный) Шишечка на крышечке (кулачок поставить на кулачок). Крышечка на чайничке (правой ладонью прикрыть левый кулачок). Чайничек! (резко опустить ладони вниз ребром).</p>

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
I	Продукты питания	И.п. сесть на пол, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет Р. дышать правильно, у него просто нет другой возможности.	Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене сначала на уровне глаз, затем вытягиваются вверх. Передвигаться вдоль стены 3-5 метров вправо, а затем влево. Сначала двигаются одноименные, а затем противоположные рука и нога:	Жёлтый, круглый, ты откуда (руки на поясе наклоны влево-вправо) Прямо с солнечного юга, сам на солнышко похож (руки с стороны, потом на пояс) Можешь съесть меня, но только(прыжки на месте) Раздели сперва на дольки (хлопки в ладоши) Как меня ты назовёшь? (наклоны вперёд)
II	Зима. Зимующие птицы	«Свиристель на ветке» Глаза вправо – глубокий вдох – пауза – глаза в исходное положение – пассивный выдох – пауза. Глаза влево - глубокий вдох – пауза – глаза в исходное положение – пассивный выдох – пауза. Глаза вверх - глубокий вдох – пауза – глаза в исходное положение – пассивный выдох – пауза. Глаза вниз - глубокий вдох – пауза – глаза в исходное положение – пассивный выдох – пауза.	Правая рука на левое плечо, левую ногу вытянуть вперёд, голову откинуть назад, левая рука на правое плечо, правую ногу вытянуть вперёд, голову опустить вниз	Ведущий выполняет различные движения, повторять игрокам надо только в том случае, если они услышат словесную команду. Кроме того, ведущий может всё запутать: произносит одну команду, а движение выполняет другое.

неделя	Тема недели.	Дыхание	Ориентирование в схеме тела	Координация речи с движением
III	Дикие животные Сибири	<p>Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед.</p> <p>На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди) притягивающее движение. На выдохе отталкивающее движение опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.</p>	<p>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.</p> <p>Мытье головы. а) Слегка расставить и немного согнуть в суставах пальцы. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.</p>	<p>«Тянем-потянем»</p> <p>1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.</p> <p>2. Поднимите правую руку вверх. Лево́й руко́й двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаюсь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.</p> <p>3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.</p> <p>4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!</p> <p>5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.</p> <p><i>При этом можно одновременно произносить любой текст, соотнося текст с темпом движений.</i></p>
IV	Встреча Нового года. Хвойные деревья	<p>«Подарок под Ёлкой»</p> <p>«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к ёлке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание... Что же лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами!</p> <p>Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно поговорить о том (если дети захотят), кто о чём мечтает.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. 2. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе. 3. Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу. 4. Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз. 5. Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать. 	

