

СЕНТЯБРЬ
С 01 по 15 сентября
Комплекс №1

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
- И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.п., вдох (через нос).
- И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
- И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны — вдох.
- И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

С 15 по 30 сентября
Комплекс №2

- «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
- «-Горка». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
- «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
- «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п. сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
- «Мячик». И.п.: о.с., прыжки на двух ногах с подпрыгиванием мяча перед собой.
- «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

ОКТАБРЬ

С 01 по 15 октября

Комплекс №3 «Прогулка в лес»

- «*Потягушки*». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
- «*В колыбельке подвесной летом житель спит лесной*» {орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
- «*Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки*». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
- «*Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит*». И.п.: о.с., вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
- «*Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли*» (желуди). И.п.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох — присесть.
- «*Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан*» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

С 16 по 31 октября

Комплекс №4 «Дождик»

- И.п. Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.
Капля первая упала — кап!
То же проделать другой рукой.
И вторая прибежала — кап!
- И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.
- И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.
- И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
- И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.
- И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3—4 раза
От дождя убежим.
- И.п.: о.с. Приседания.
Под кусточком посидим.

НОЯБРЬ

С 01 по 15 ноября

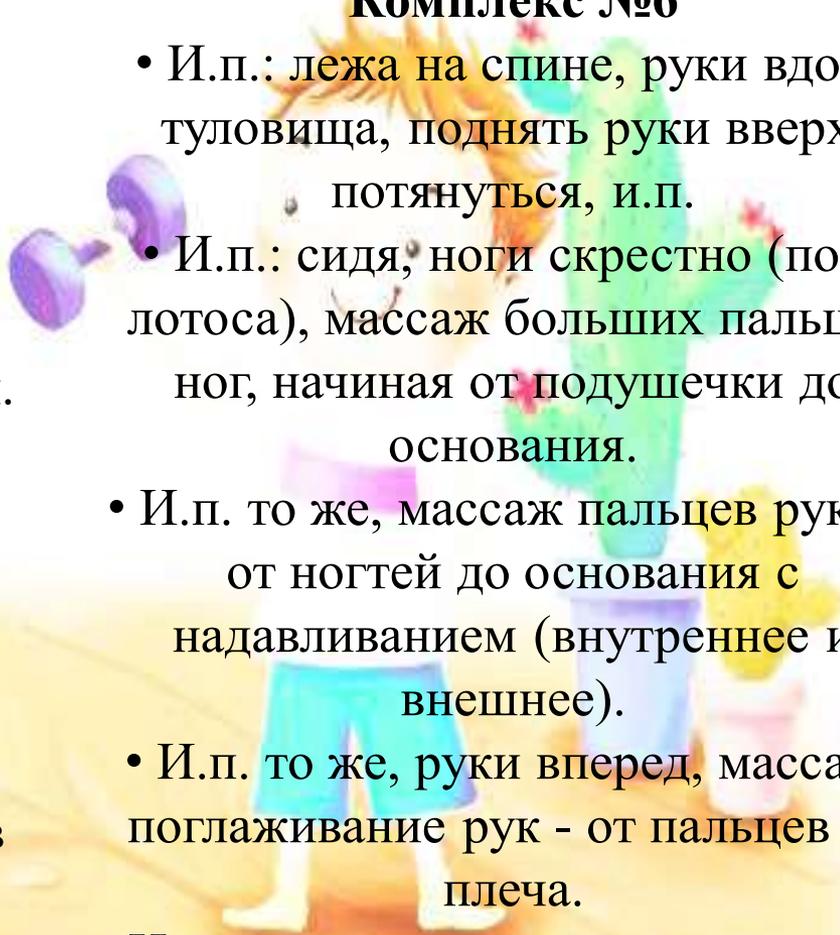
Комплекс №5

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
- И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
 - «Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
- «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
- И.п.: о.с., руки на пояс, пережат с носков на пятки.

С 16 по 30 ноября

Комплекс №6

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
- И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
- И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
- И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
- И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
 - И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.



ДЕКАБРЬ
С 01 по 15 декабря
Комплекс №7

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
- И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
- И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
- И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
- И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
- И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

С 16 по 31 декабря
Комплекс №8

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.
- И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
- И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

С 01 по 15 января

Комплекс №9 «Самолет»

- И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

- И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

- И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.
Я мотор завожу И внимательно гляжу.
- И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.
Поднимаюсь ввысь,
Лечу.
Возвращаться не хочу.
- И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

С 16 по 31 января

Комплекс №10

(по методике Э.С. Аветисова)

- И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
- И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
- И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3—7 раз.
- И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
- И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

С 01 по 15 марта**Комплекс №13 «История про лисенка»**

Жил на свете лисенок. И был он очень веселый. Вот такой:

- И.п. – стоя на четвереньках.
 - повороты головы.
 - прогибание спины
- движение сомкнутых голеней вправо-влево.

Лисенок любил гулять на лужайке перед норкой

- И.п. – то же.

Ползание на четвереньках вперед-назад.

.... и кувыркатся в траве.

- И.п. – лежа на спине.

Перекаты вперед-назад. С бока на бок.

Однажды лисенок увидел красивую бабочку.

- И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.
- Разведение коленей в стороны.

Бабочка вспорхнула, села на пенек....

- И.п. – лежа на спине.

Достать прямыми ногами спинки кровати за головой.

и улетела. Лисенок расстроился.

- И.п. – стоя на четвереньках.

Опустить голову, плечи, изогнуть спину.

Но тут пришла мама, приласкала лисенка.

- И.п. – то же.

Поднять голову, прогнуть спину.

.... и лисенок снова развеселился.

- И.п. – то же.

Движение согнутых голеней вправо-влево.

Комплекс №14 «Весна»

- Потягивание.

- «Солнце встает».

И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох

- «Радуга».

И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху.

Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п.

То же в другую сторону.

- «Бабочка».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

- «Ласточка».

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть.

- «Покувыркаемся в траве».

И.п. – лежа на спине.

Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

- «Весенние цветы» - дыхательное упражнение.

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания.

Выдох через рот

- «Солнечные капельки».

И.п. – то же, глаза закрыты.

Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

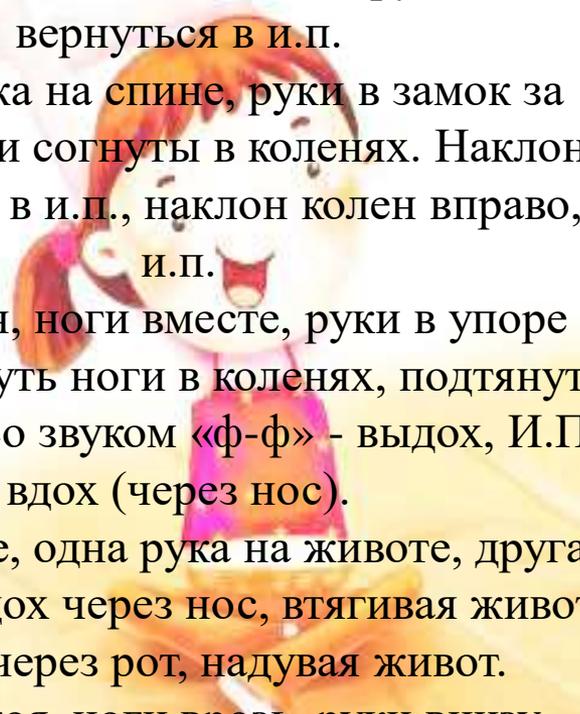
- «На одной ножке» . Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

АПРЕЛЬ

С 01 по 15 апреля

Комплекс №15 «Весёлый котёнок»

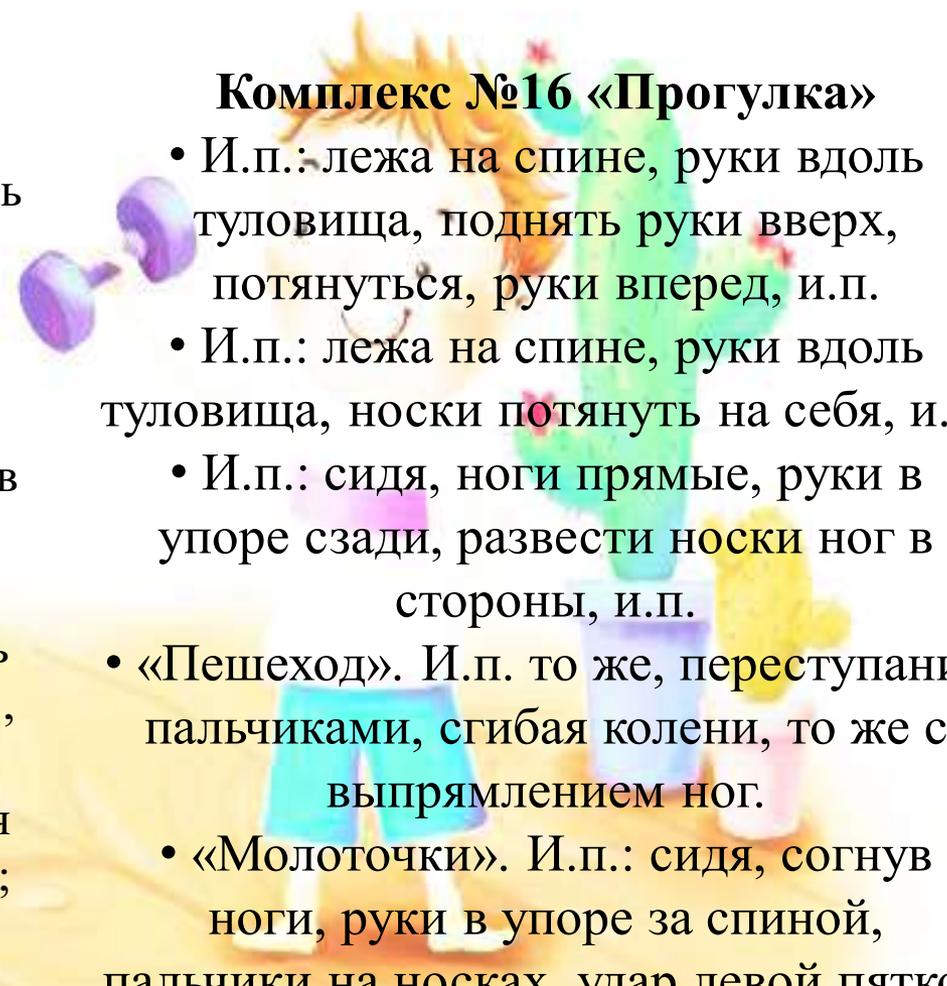
- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
- И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).
- И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
- И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
- И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.



С 16 по 30 АПРЕЛЯ

Комплекс №16 «Прогулка»

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
- И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
- «Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
- «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
- И.п.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.



МАЙ

С 01 ПО 15 МАЯ

Комплекс №17 «Неболейка»

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
- И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
- И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
- И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
- И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
- И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

С 16 ПО 31 МАЯ

Комплекс №18 «Поездка»

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
- И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
- И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
- И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

ИЮНЬ

С 01 ПО 15 ИЮНЯ

Комплекс №19 «Самолёт»

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

- И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Левое крыло отвел, Поглядел.

- И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Я мотор завожу, и внимательно гляжу.

- И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.
Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

- И.п.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.
- И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

С 16 ПО 30 ИЮНЯ

Комплекс №20 «Два брата, через дорогу живут...»

- И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- И.п. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
- И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
- И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
- И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
- И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

ИЮЛЬ

С 01 ПО 15 ИЮЛЯ

Комплекс №21 «Уголёк»

- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

- «Бревнышко».

И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

- «Лодочка».

И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.

- «Шлагбаум».

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.

- «Божья коровка».

И.п: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки,

наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

- Ходьба на месте.

С 16 ПО 31 ИЮЛЯ

Комплекс №22 «Шалтай - болтай»

- И. п.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

- И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.

- И.п. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

- И. п. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

- И. п. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

- И. п. Сидя, руки на коленях.

Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

С 01 ПО 15 АВГУСТА

Комплекс №23 «Весёлые жуки»

- И. п. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.
- И. п. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок
 - И. п.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удерживать положение, не дыша, 2-3 секунды.
- И. п. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.
 - И.п. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
- И. п. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Комплекс №24 «Зоопарк»

• *Потягивание.*

• «Змея».

И.п. – лежа на животе.

Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

• «Крокодил».

И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

• «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

• «Обезьянка».

И.п. – лежа на спине.

Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

• «Жираф».

И.п. – стоя на четвереньках.

Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

• «Кенгуру». И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.