Воспитатели: Каминская К.А.

План работы с детьми

группы старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  | Содержание работы | |
| Дыхательная гимнастика | Самомассаж |
| Сентябрь | 1 неделя | **«Дышим по разному».**  И. п. - сидя на стуле прямо или стоя: Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный). Вдох через нос, выдох через рот.  Вдох через рот, выдох через нос.  Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).  Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).  Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.  Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы. Вдох через нос, выдох через нос толчками. | **«Добываем огонь»** - *энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.*  Добываем мы огонь,  Взяли палочку в ладонь.  Сильно палочку покрутим - И огонь себе добудем. |
| 2 неделя | **«Свеча».**  Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.  Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во  время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза. | **«Стряпаем»** - *имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.*  Раскатаем колобок,  Колобок – румяный бок. Будем сильно тесто мять, Будем няне (маме) помогать. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Октябрь |  | |
| 1 неделя | 4 неделя | 3неделя |
| **«Танец живота».**  Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.  Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких. | **«Погасит 3,4,5,6,…10 свечей».**  На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в  комплексе утренней зарядки. | **«Упрямая свеча».**  Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!  Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность  ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза. |
| **«Мельница»** - *сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.*  Закружилась мельница, Быстро мука мелется. | **«Зажигалка»** - *обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:*  «Зажигалку зажигаю, Искры, пламя выбиваю!» | **Растирание пальцев**  «Крепко пальчики сожмём, После резко разожмём» -  *Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 неделя | **Пускаем мыльные пузыри**   1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз. | **«Точилка»** - *сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.*  Мы точили карандаш, Мы вертели карандаш. Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили. |
| 3неделя | **Мельница**  Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз. | **«Точим ножи»** - *активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.*  Ножик должен острым быть, Будем мы его точить.  Раз, два, три, четыре, Острый ножик наточили. |
| 4 неделя | **Губы «трубкой»**   1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4.Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4- 6 раз. | **«Пила»** - *ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.*  Пилим, пилим мы бревно, очень толстое оно. Надо сильно постараться,  И терпения набраться.  «Сильным я родился,  А ну, стена, подвинься!»  *Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.*  «Вот все пальцы на виду! Бух! – теперь их не найду»  *Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз*.  «Ручкой ручку поддержу, Сильно ею потрясу»  *Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | 1 неделя | **Часики**  Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз. | **«Игра с ушками»**  Раз, два, три, четыре, пять – Будем с вами мы играть.  Есть у ушка бугорок  Под названьем «козелок». Напротив ушко мы помнём И опять считать начнём.  Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть.  Сверху в ушке ямка есть, Нужно ямку растереть.  Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть.  Ушкам отдыхать пора, Вот и кончилась игра. |
| 2неделя | **Трубач**  Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз. | **«Ручки греем»** - *упражнение выполняется по внешней стороне ладони.*  Очень холодно зимой, Мёрзнут ручки: ой, ой, ой! Надо ручки нам погреть,  Посильнее растереть. |
| 3 неделя | **Каша кипит**  Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза. | **«Озорные мишки»**  *Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до*  *10. Делать 1 раз.*  Оттяну вперёд я ушки, а потом назад.  Словно плюшевые мишки детки в ряд сидят.  Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь. Не забудь: массаж для ушек нужно делать всем.  Оттяну вперёд я ушки, А потом назад.  Словно плюшевые мишки  Детки в ряд сидят. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4 неделя | **Насос**   1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед- вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3-4 раза.   Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки. Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.  При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз. | **«Надеваем браслеты»** - *одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).*  Мы браслеты надеваем,  Крутим, крутим, продвигаем, Влево-вправо, влево-вправо, На другой руке сначала. |
| Декабрь | 1 неделя | **«Снежный ком».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз. | **«Нос, умойся!»**  «Кран, откройся!» - *правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.*  «Нос, умойся!» - *растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.*  «Мойтесь сразу оба глаза» - *нежно проводим руками над глазами.*  «Мойтесь, уши!» - *растираем ладонями уши.*  «Мойся, шейка!» - *аккуратными движениями гладим шею спереди.*  «Шейка, мойся хорошенько!» - *гладим шею сзади, от основания черепа к груди.*  «Мойся, мойся, обливайся! – *аккуратно поглаживаем щеки.*  «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - *трем ладошки друг о друга.* |
| 2 неделя | **Конькобежец».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз. | **Массаж лба – растирание.**  Лоб массируют четырьмя пальцами обеих рук от центра лба к ушам – 8-10 движений. Затем проводят растирание лба  быстрыми круговыми движениями (до 300 об/мин), одновременно перемещая, их справа налево.  Продолжительность 30 с. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3 неделя | **«Погрейся».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз. | **«Ай, тари, тари, тари.»**  Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари. Останутся деньги, куплю Маше серьги.  Останутся пятаки, куплю Маше башмаки. Останутся грошки, куплю Маше ложки.  Останутся полушки, куплю Маше подушки.  *Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст. Разогретыми руками греют горло.* |
| 4 неделя | **«Ёлочка растёт».**И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза. | **Массаж крыльев носа**  Выполняется круговыми движениями средних фаланг согнутых указательных пальцев, нежно, с частотой вращения до 250 оборотов в минуту. При этом ребенок вдыхает через рот, а выдыхает через нос. При обильном насморке следует прервать процедуру, чтобы высморкаться.  Продолжительность массажа 1-1,5 минуты.. |
| Январь | 1 неделя | **«Зайчик».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на  выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз. | **Массаж кожи под глазами** (проекция гайморовых пазух). Объект воздействия – участок лица под глазами от носа до ушей. Под глазами массируют ладонями обоих рук. Работу  можно прекращать при стойком ощущении тепла. |
| 2 неделя | **Лыжник**  Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». | **«Мыло»**  Каждый день я мыло мою*,* под горячею водою  И в ладонях поутру*,* сильно, сильно мыло тру. Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!  *Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.*  *Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.* |
| 3 неделя | **Регулировщик**  Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить  «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз. | **«Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.  Мы пружинку нарисуем Длинную и крепкую.  Мы возьмём её растянем, А потом обратно стянем. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4 неделя | **Маятник**  Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне  — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону. | **«Строим дом»**  Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом Молоточки по гвоздочкам застучали,  И гвоздочки в доски быстро забивали, строим крышу и крыльцо- получилось хорошо.  Вот идет маляр с ведром, он покрасит новый дом.  *Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу.*  *Постукивают пальчиками.*  *Растирают кулачком.* |
| Февраль | 1 неделя | **Ушки**  Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз. | **Кролики**  Во дворе у Толика Маленькие кролики. Беленькие кролики, Целых восемь штук.  По утрам мы с Толиком Кормим наших кроликов. И едят морковку  Кролики из рук. (В. Кодрян)  *Массируемая рука изображает*  *кролика, а массирующая – гладит тыльную поверхность кисти. Движения ласковые, аккуратные* |
| 2 неделя | **Великан и карлик**  Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи  расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням. | Принялась она за дело, Завизжала и запела.  Ела, ела дуб, дуб,  Поломала зуб, зуб. (С. Маршак)  *Пиление ладони гребнями пальцев противоположной руки* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Март |  | |
| 1 неделя | 4 неделя | 3 неделя |
| **Солнце**  Солнце мы хлопком все встретим, Так полет свой мы отметим.  И.п. – ноги слегка расставлены. 1 – поднять руки вверх (вдох);  2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох);  4 – и.п. (выдох). | **Барабанщик**  Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем.  И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, похлопать по коленям (выдох); 2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох). | **Гудок парохода** Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет. И.п. – о.с.  1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек;  3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен). |
| **«Цветы»**  Как у нас на грядке,  сколько цветиков цветут:  розы, маки, ноготки,  астры пестрые цветки, георгины и левкой.  Выбираешь ты какой?  *Сжимают и разжимают кулачки.*  *Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.*  *Протягивают ладошки вперед.* | **Мурка**  Мурка лапкой носик мыла, Сидя утром у окошка Мурка моется без мыла  Потому, что Мурка – кошка.  (В. Левин)  *Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины* | **Метели**  Свистели метели, Летели снега.  Стелила постели Большая пурга, Стелила постели Морозам она,  И было метелям Совсем не до сна.  Мы утром в окошко Взглянули на сад – Сугробы в саду,  Как подушки лежат.  *Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти подушечками 2-5-го пальцев Направление движения – от кончиков пальцев до*  *лучезапястного сустава* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Апрель |  | | |
| 1 неделя | 4 неделя | 3 неделя | 2 неделя |
| **Семафор**  Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить  «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза. | **Вырасти большой**  Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей.  *И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);*  *2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».* | **Очищающее «ха» - дыхание**  Друг за друга мы - горой, посмеёмся над бедой. И.п. – ноги на ширине плеч.   1. – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2. – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»); 3. – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот. | **Дышим тихо, спокойно, плавно**  Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим.  И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем  плавный выдох через нос. |
| **«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.  Гуси травушку щипали, Громко, весело кричали: Га-га-га, га-га-га,  Очень сочная трава. | **«Умывалочка»**  Надо, надо нам помыться Где тут чистая водица?  Кран откроем ш-ш-ш, Ручки моем – ш-ш-ш.  Щечку, шейку мы потрем И водичкою обольем.  *Похлопывают ладонями. Постукивают ребрами ладоней. Покалачивают кулачками.*  *Похлопывают ладонями.* | **«Блины»**  Мы блинов напекли:  первый дали зайке, зайке - попрыгайке. А второй лисенке, рыженькой сестричке. Третий дали мишке, бурому братишке.  Блин четвертый – котику, котику с усами. Пятый блин поджарили и съедим мы сами. *Похлопывают ноги ладонями снизу вверх. Покалачивают кулачками*  *Поглаживают ладонями.* | **«Поза льва»** (для профилактики ангины, тонзиллита). Массаж неба языком – 6-8 движений, затем энергично высунуть язык до подбородка – 2 раза. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 неделя | **Сердитый ежик**  Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз. | **Ветер**  Дунул ветер на берёзку, Разлохматил ей причёску. Ветер очень торопился,  Улетел, не извинился. (М. Пляцковский)  *Предплечье – это ствол, а кисть с растопырёнными пальцами – крона. Зигзагообразное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти* |
| 3 неделя | **Инопланетяне**  **Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»  Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.  Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.   1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку. 2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие. 3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая )». 4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц. | **Массаж ушей**.  Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее: Вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем. Козелок мы разомнем, по уху пальчиком ведем.  И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем. *Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.*  *Проводят пальцами по лбу от середины к вискам. Растирают уши.*  *Растирают ладошки. Поднимают руки вверх.* |
| 4 неделя | **Ежик**  Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз. | **Заря**  Кто на розовой заре, На росистом серебре Барабанит, барабанит По сосновой по коре? Дятел петь захотел,  Дятел носом песню спел. (Э. Мошковская)  *Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца противоположной руки* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Май | 1 неделя | **Воздушный шар**  И.п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.  Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.  1.Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим. 2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. | **Паук**  Диво дивное – паук,  Восемь ног и восемь рук. Если надо наутек,  Выручают восемь ног.  Сеть плести за кругом круг Выручают восемь рук.  (В. Суслов)  *Пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука*  *Граблеобразное круговое растирание ладони подушечками пальцев противоположной руки* |
| 2 неделя | **Радуга, обними меня**  *И.п. – о.с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;*   1. *– задержать дыхание на 3-4 сек;* 2. *– растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки*   *сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.* | **«Солнышко»**  Солнце утром рано встало, Всех ребятишек приласкало: гладит грудку,  гладит шейку, гладит носик, гладит лоб, гладит ушки, гладит ручки,  загорают дети. Вот! |
| 3 неделя | **В лесу**  Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз. | **«Барашек»**  Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав. Гребешок скорей возьми И кудряшки расчеши.  *Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*  *Указательным пальцем растирают крылья носа.*  *Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4 неделя | **«Прямая спинка».** ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз. | **«Муха»**  Муха-горюха, села на ухо.  Сидела, сидела, никуда не летела Жужжала, жужжала, ухо чесала. Песню пела «за-за-за»  И по уху поползла.  Посидела, посидела, дальше полетела.  *Трут указательные пальцы*  *Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.* |