

 **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуреи спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Предметно - развивающая среда физкультурного зала:**

*Для общеразвивающих упражнений:*

1.Гимнастические коврики.

2.Скакалки.

3.Кольца.

4.Обручи разных размеров.

5.Мячи разных размеров.

6.Платочки.

7.Флажки.

8.Гантели.

9.Кубики разных размеров.

10.Гимнастические палки.

11.Султанчики.

*Для проведения основных видов движений:*

1.Мишени для метания в цель.

2. «Гусеница» для ползания

3.Канаты и веревки

4.Гимнастические скамейки

5.Гимнастические лестницы

6.Дуги разных размеров «Радуга»

7.Коврики со следочками.

8.Мягкий модуль из 7 частей.

9.Мешочки для метания.

10.Кочки «ежики» для профилактики плоскостопия.

11.Маты.

12.Балансир-доска «Рыбка».

13Дорожка «Травка» для профилактики плоскостопия. 14.Сетка волейбольная.

*Для проведения подвижных игр и игр-эстафет*:

1.Конусы сигнальные.

2.Эстафетные палочки.

3.Мешок для прыжков.

4.Доска для катания с ручками.

5.Игра «Кольцеброс».

6.Игра «Минигольф».

7.Игра «Боулинг».

8.Сухой бассейн.

9.Игра «Сбей кеглю».

*Тренажеры:*

1.Беговая дорожка.

2.Тренажер «Мини-твист».

3. Тренажер «Гребной».

Мониторинг и диагностика физического развития проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года.

**Показатели физической подготовленности ребенка 6-7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Качества | Уровни развития |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Прыжки в длину с места (см) | 120 и более | 119-95 | Менее 95 |
| Метание правой рукой (м) | 8,0 и более | 7.9-5.0 | Менее 5 |
| Метание левой рукой (м) | 5,7 и более | 5,6-4.7 | Менее 4.7 |
| Наклон туловища вперёд из и.п.: сидя (см) | 13 и более | 12-5 |  Менее 5 |

**Анализ результатов физической подготовленности А.А.** **(начало учебного года).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качества | Результат | Уровень развития |
| Прыжки в длину с места (см) | 105 | Средний |
| Метание правой рукой (м) |  4.1 |  Низкий |
| Метание левой рукой (м) |  3.8 |  Низкий |
| Наклон туловища вперёд из и.п.: стоя (см) | 12 | Средний |

**Результат мониторинга физического развития ребенка**

Ф.И.О.: А.А..

Возраст на момент обследования: 6 лет.

Дошкольное учреждение: МБДОУ «Детский сад №4 «Родничок».

Группа: №2.

Инструктор по физкультуре: Аметова Елена Николаевна.

 **Оцениваемая характеристика**

 *1. Развитие физических качеств.*

Двигательные умения развиты в соответствии с возрастом и имеют средние показатели. Движения недостаточно координированы, мало выразительны. Такие физические качества, как скорость, ловкость, сила, меткость развиты недостаточно. Новые движения осваивает не сразу, допускает ошибки. При повторе пытается их исправить.

*2. Овладение основными видами движения.*

Девочка с удовольствием посещает занятия по физкультуре, пытается выполнять упражнения правильно, но из-за рассеянности внимания не всегда это получается, путается в перестроении. Координация движения развита недостаточно. Недостаточно хорошо ориентируется в пространстве. Затрудняется в выполнении элементов спортивных упражнений.

*3. Формирование потребности в двигательной активности.*

девочка активно участвует в совместных играх и эстафетах, но не всегда соблюдает правила. Стремится преодолеть трудности и улучшить качество выполнения упражнений, стремится к самостоятельности. Объем двигательной активности имеет средние показатели

**Перспективное планирование на 2020-2021 учебный год**

**Сентябрь**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  Недели Этапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: упражнять детей в беге колонной по одному, умение переходить с бега на ходьбу; учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре, в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать точность движений при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; совершенствовать выполнение упражнений с мячом и лазанье под шнур, не задевая его; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, ходить по гимнастической скамейке с выполнением заданий; развивать ориентировку в пространстве, воображение, ловкость, быстроту. |
| Водная часть | Ходьба на носках, на пятках с разным положением рук, в колонне и по кругу. Бег с высоким подниманием колен и с захлестом голени. Бег «змейкой». Ходьба и бег по сигналу взрослого. |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С малым мячом | С гимнастической палкой |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку. Усложнение: с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамье боком, перешагивая через кубики2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между ними 40 см); прыжки на двух ногах через «кочки» (5-6штук, расстояние между ними 40 см)3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3м); перебрасывание мяча, стоя в шеренгах из-за головы (расстояние 3м). | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка (выполняется с небольшого разбега); прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. (дистанция 6-8 метров) 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу из-за головы (с расстояния 4м); перебрасывание мяча снизу друг другу.3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его 2-мя руками2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; ползание по скамье с опорой на предплечья и колени.3.Ходьба по гимнастической скамье, на середине выполнить поворот; ходьба по скамье с высоким подниманием колен и хлопнуть под коленом. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; лазанье в обруч, который держит партнер, стараясь не задеть его (сгруппировавшись в «комочек»).2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи присесть, хлопнуть и пройти дальше; ходьба боком приставным шагом, перешагивая через кубики.3.Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат в шахматном порядке); прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5м). |
| Подвижные игры | «Слушай хлопки» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Попади в цель» (в корзину) |
| Малоподвижные игры | Игры в сухом бассейне | «Летает-не летает» | «Чего на стало?» | Игры в сухом бассейне. |

**Октябрь**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  Недели Этапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: закреплять навык ходьбы и бега по кругу и между предметами, со сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; учить правильно приземляться на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; закреплять умение вести мяч по прямой, а также «змейкой», ползать разными способами; развивать ловкость в упражнения с мячом, быстроту в играх и эстафетах, внимание, умение реагировать на сигнал, ориентировку в пространстве. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне друг за другом между предметами, в разном темпе, бег с преодолением препятствия, перепрыгивая через бруски, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с изменением направления, ходьба широким и семенящим шагом. |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | На гимнастической скамейке | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине скамьи присесть- руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между ними 40 см); прыжки на двух ногах вдоль шнура, справа и слева от него.3. Броски малого мяча вверх и ловля его; перебрасывание мяча друг другу, предварительно хлопнув в ладони (расстояние 2-2,5м)  | 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат.2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед; ведение мяча и забрасывание его в корзину3. Ползание «по- медвежьи» (на ступнях и ладонях на расстояние 4-5м); лазанье в обруч на четвереньках, а также прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.  | 1. Ведение мяча по прямой; ведение мяча между предметами (6-8 кубиков, расстояние между ними1м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3- 4 м)3. Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейке. | 1.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой с пролезанием под дугу; ползание на четвереньках\_-мешочек с песком на спине2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 кеглей, расстояние между ними- пол метра); прыжки между предметами на двух ногах, в конце впрыгнуть в обруч.3. Равновесие\_ ходьба по гимнастической скамейке, хлопая перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  |
| Подвижные игры | «Зоопарк» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Боулинг» |
| Малоподвижная игра | Игра в сухом бассейне «Найди 3 кольца» | «Нос-пол-потолок» | «Летает-не летает» | «Скажи, что ты слышишь?» |

**Ноябрь**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  Недели Этапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге «змейкой, в лазанье под дугу ;учить прыгать через короткую скакалку, лазать по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой совершенствовать бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, повторить эстафету с мячом, ведение мяча с продвижением вперед ; развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал. |
| Водная часть | Ходьба и бег по кругу с изменением темпа, ходьба «змейкой» между кеглями, ходьба с упражнениями для рук, широким и семенящим шагом, ходьба с высоким подниманием колен, бег с перепрыгиванием через предметы, бег на носках. |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалкой | С кубиком | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие- ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом. (1-й способ: пятки на полу, носки на канате, 2-й способ: носки или середина стопы на канате)2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 штук), без паузы; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.3.Бросание мяча в корзину (баскетбольный вариант); эстафета: «Мяч водящему»  | 1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед.2. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине на коленях и ладонях; ползание в прямом направлении, подталкивая мяч головой3. Броски мяча друг другу из-за головы и ловля его двумя руками; передача мяча в шеренгах: передать мяч вдоль шеренги с поворотом к партнеру (Проводится в виде эстафеты) | 1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами (5-6 кеглей, расстояние между ними 1 м; метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м.2. Лазанье под дугу (3-4 дуги стоят в одну линию); ползание «по-медвежьи в прямом направлении (дистанция не более 5м)3. Равновесие- ходьба на носках между предметами «змейкой» - руки за голову; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по диагонали.2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь двумя ногами от пола.3. Равновесие- ходьба на носках по наклонной доске (руки на пояс, руки за голову); ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля двумя после отскока от пола; забрасывание мяча в корзину от груди. |
| Подвижные игры | «Съедобное-не съедобное» | «Гольф» (прокатывание малого мяча) | «Баскетбол»(ведение мяча и бросание в корзину) | «Лягушка» (бросание мяча о стенку и ловля после отскока) |
| Малоподвижные игры | «Зеркало» | Игра в сухом бассейне «Овощи и фрукты» | «Летает-не летает»» | «Угадай на ощупь»» |

**Декабрь**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  Недели Этапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием), в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании по скамье на животе и «по-медвежьи», закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его, развивать чувство равновесия, ловкость в упражнениях с мячом, глазомер.  |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе. Ходьба - на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; |
| ОРУ | В парах  | Без предметов | С малым мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие-ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), ходьба по скамье, на середине присесть, руки вперед.2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики); прыжки на правой и на левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.3.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 2-2,5м друг от друга; броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м); прыжки между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно.2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза; ползание под щнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, в группировке.3.Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков, расстояние между предметами 1 м); эстафета «Передача мяча в колонне» | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах (на расстояние 1,5м) способом по выбору детей.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза); ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (5-6шт на расстоянии 1м)3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; прыжки со скамейки на мат или коврик | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; лазанье по гимнастической скамье с переходом на другой пролет.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м) |
| Подвижные игры | «Слушай и выполняй» | «Скажи, что звучит?» | «Запомни и повтори» | «Волейбол» (отбивание легкого мяча двумя руками через сетку) |
| Малоподвижные игры | «Что за дверью?» | «Ладонь на ладонь » | Игра в сухом бассейне: «Найди 5 колец» | «Что изменилось?» |

**Январь**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  НеделиЭтапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: повторить ходьбу и бег по кругу, с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры), упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; закреплять умение лазать под шнур, ползать на четвереньках.  |
| Вводная часть | Ходьба по периметру зала, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с выполнением задания для рук – за голову, на пояс, вверх; Из «снежков» выкладывается дорожка длиной 3–5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе);  |
| ОРУ | С гимн.палкой | С кубиком | С малым мячом | Со скакалкой |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук; прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в шахматном порядке) 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их; проведение мяча по прямой (дистанция 10м). | 1. Прыжки в длину с места (на мат)2. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 мм; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.3.Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т. д.). «Поймай мяч»-дети в тройках перебрасывают мяч друг другу на расстоянии 2м | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с пере- шагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка); ходьба на носках, между предметами (5–6 шт., расстояние между пред- метами 0,5 м), руки на 2.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд); перебрасывани мяча в парах (с расстояния 3м, способ: сверху вниз с ударом о пол)3.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края; ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3м), затем лазанье под шнур (высота 50см) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза); ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1м) 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову). 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обручей лежат плотно друг к другу); прыжки через короткую скакалку различными способами. |
| Подвижные игры | «Зоопарк» | «Кто быстрее перенесет мешочки?» | «Удочка» | «Кто быстрее перелезет?» |
| Малоподвижные игры | «Тихо-громко» | Игры в сухом бассейне | Этюд: «Сосулька» | «Рыбка-балансир» |

**Февраль**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  НеделиЭтапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| Вводная часть | Ходьба обычная, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Игра «Фигуры» - бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) |
| ОРУ | С обручем | С гимн. палкой | Без предметов | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка); ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза).2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы); прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза).3.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, а ловля двумя руками; игра-эстафета: «Мяч по кругу» (с.60) | 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и на левой ноге.2. Переброска мячей друг другу двумя руками от груди (баскетболь- ный вариант).3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком; ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5–6 шт.) | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка)3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м.; метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой | 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук; эстафета с мячом: «Передал-садись» |
| Подвижные игры | «Угадай движение?» | «Не оставайся на земле» | «Удочка» | «Дотронься до красного (синего, желтого и т.д)» |
| Малоподвижные игры | Игра в сухом бассейне: «Найди такой же цвет» | «Проползи в гусенице» | Релаксация под музыку | «Шумящие коробочки» |

**Март**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Недели Этапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и в лазанье на гимнастическую стенку; |
| Вводная часть | Ходьба и бег между кеглями, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег по всему периметру зала. «Кто скорее до мяча». Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м) |
| ОРУ | С малым мячом | С флажками | С палкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки; ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.2. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. (2– 3 раза).3.Эстафета с мячом: «Передача мяча в шеренге» (с.73); эстафета с мячом: «Передай сидя мяч» (с.73) | 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала (3м), по одной стороне прыгают на правой ноге, по другой на левой.2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору ребенка 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»); ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни | 1. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»); ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.3.Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза); лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота 40см).2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, кегли); прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.4.Эстафета: «Передача мяча в шеренге» |
| Подвижные игры | «Попади в цель» (вертикальную) | «Бадминтон» (отбивание волана ракеткой) | «Футбол» (ведение мяча ногой) | «Не оставайся на полу» |
| Малоподвижные игры | «Овощи и фрукты» (в сухом бассейне) | Игры в сухом бассейне  | «Тихо-громко» | Коррегирующее упражнение: «По колючей травке»  |

**Апрель**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  НеделиЭтапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; |
| Вводная часть | Игра «Быстро возьми»; по сигналу взрослого ребенок должен быстро взять кубик. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!», бег на скорость, челночный бег. |
| ОРУ | С малым мячом | С обручем | Без предметов | На гимнастической скамейке |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.; прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.3. Переброска мяча в шеренгах; | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в паре; эстафета с мячом: «Передал-садись»3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»; лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. | 1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони между предметами (расстояние между предметами 1м)3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предмет 4. Прыжки через короткую скакалку на месте; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета») | 1. Бросание мяча друг другу. 2. Прыжки в длину с разбега; прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров); 2–3 раза 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние между предметами 40 см. игровое упражнение с бегом «Догони пару» |
| Подвижные игры | «Летает, плавает или прыгает» | «Баскетбол» (ведение мяча по прямой и «змейкой») | «Гольф» (прокатывание малого мяча в лунку) | «Удочка» |
| Малоподвижные игры | Этюд «4 стихии» | Игра в сухом бассейне; «Найди по цвету» (помидор-красный мяч, слива-синий, виноград-зеленый и т.д.) | «Продавец и покупатель» | Релаксация по д медленную музыку |

**Май**

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|  Недели Этапы занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи: повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; закреплять умение прыгать через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием и упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки). По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне – бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см). На сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; |
| ОРУ | С обручем | С мячом | Без предметов | С палкой |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м); прыжки на двух ногах между предметами в игре «Кто быстрее».3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. | 1. Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега.2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м); метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3–4 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза). 4.Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза); лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола, в группировке. | 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз.2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс); ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии; прыжки между предметами на правой и левой ноге.  |
| Подвижные игры | «Зоопарк» | «Забей гол» (с элементами игры в футбол) | «Боулинг» (сбивание кеглей мячом) | «Кто быстрее добежит да лестницы (скамейки, мячей и т.д.)» |
| Малоподвижные игры | Релаксация под музыку | «Летает-не летает» |  | Игра в сухом бассейн |

**Игры на развитие внимания, слуха, ориентировки в пространстве**

**«Ладонь на ладонь»**

Цель: развитие умения согласовывать действия с партнёром.

Взрослый с ребенком прижимают ладошки друг к другу и таким образом двигаются по комнате, где можно установить разные препятствия, которые пара должна преодолеть. Это может быть сооруженная ребёнком гора или река.

 **«Слушай хлопки!»**

Цель: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**«Зоопарк»**

Цель: игра способствует развитию переключаемости и распределения внимания, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Ведущий включает музыку. Пока звучит музыка, дети идут по кругу, будто прогуливаясь по зоопарку. Затем музыка затихает, а ведущий выкрикивает название какого-либо животного. Дети должны «остановиться у клетки» и изобразить это животное. Например, при слове «заяц» - начать прыгать, при слове «зебра» - «бить копытом» и т.д. Игра веселее проходит в группе детей, но в нее можно играть и с одним ребенком.

**«Съедобное-несъедобное»**

Цель: известная игра практически для любого возраста, развивающая концентрацию и переключаемость внимания.

 Один участник произносит задуманное им слово и бросает мяч другому. Если слово означает съедобный предмет – мяч нужно поймать, если несъедобный – ловить нельзя. Можно играть в эту игру вдвоем и вести счет, а можно играть группой, на выбывание (это усложненный вариант, так как никто не знает заранее, кому будет брошен мяч).

**«Овощи-фрукты»**

Цель: развивает избирательность и переключаемость внимания.

Ведущий выкрикивает названия овощей и фруктов, дети-участники должны при слове, означающем овощ, присесть, а при слове, означающем фрукт – подпрыгнуть. Темы называемых предметов могут быть разными (звери-птицы, деревья-кустарники), условные движения – тоже (хлопнуть в ладоши, поднять руки вверх и т.д.).

 **«Испорченный телефон»**

Цель: простая и всем известная игра на развитие слухового внимания. Загаданное слово передается шепотом на ухо по кругу, пока не вернется к загадавшему игроку, или по шеренге (тогда последний игрок громко произносит полученное слово).

**«Корова с колокольчиком»**.

Цель: развивать слуховое восприятие.

Дети становятся в круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Дети передают друг другу колокольчик, звоня в него. Затем по команде взрослого: «Колокольчика не слышно!» ребенок, у которого в руках оказался колокольчик, перестает звонить. На вопрос взрослого: «Где корова?» водящий должен рукой указать направление, откуда в последний раз слышал звон (также можно играть с одним ребенком)

**«Слушаем слова»**

Цель: развивать активное внимание.

 Нужно заранее договориться с ребенком (детьми), что водящий (взрослый) будет произносить самые разные слова, среди которых будут встречаться, например, названия животных. Ребенок должен успеть хлопнуть в ладоши, когда услышит эти слова. Можно в процессе игры менять тему заданных слов и движение, которое должен совершить ребенок, а также усложнять игру, сочетая 2 и более тем и, соответственно, движений.

**«Нос-пол-потолок»**

Цель: развивать умение реагировать на слуховой сигнал, выполнять движения в соответствии со словами.

 Ведущий называет в разном порядке слова: нос, пол, потолок и совершает соответствующие движения: дотрагивается пальцем до носа, показывает в потолок и в пол. Дети повторяют движения. Затем ведущий начинает путать детей: продолжает произносить слова, а движения делать то правильно, то неправильно (например, при слове «нос» показывает в потолок и т.д.). Дети должны не сбиться и показывать правильно.

**«Ладошки»**.

 Цель: развивать активное внимание, глазомер.

Играющие садятся в ряд или в круг и кладут ладони на колени соседей (правую – на левое колено соседа справа, левую – на правое колено соседа слева). Нужно быстро поднимать и опускать ладошки по порядку (чтобы «пробегала волна»). Не вовремя поднятые ладошки выбывают из игры.

**«Снежный ком»**.

Цель: развитие внимания и памяти.

 Первый участник произнести слово на заданную тему или без нее. Второй участник должен сначала произнести слово первого игрока, затем – свое. Третий – слова первого и второго игрока и затем свое, и т.д. Ряд слов вырастает, как снежный ком. Упражнение интересней выполнять в группе детей, но можно и вдвоем, добавляя слова по очереди.

**«Зеркало».**

Цель: развитие умения согласовывать свои действия с партнёром.

Играть в эту игру можно в парах или вдвоем. Игроки садятся или встают друг напротив друга. Один из них совершает разные движения: поднимает руки, двигает ими в разные стороны, чешет нос. Другой - "зеркало" первого.

Для начала можно ограничиться движениями рук, но постепенно усложнить игру: строить рожицы, поворачиваться и т.д. Время игры ограничивается 1-2 минутами.

Если "зеркало" сумело продержаться нужное время, оно получает один балл, а игроки меняются ролями.

**«Летает, плавает или прыгает»**

Цель: развивать умение подражать, реагировать на сигнал.

Взрослый называет животное, птицу или рыбу, а ребенок должен своими движениями их изобразить.

**«Скажи, что ты слышишь?»**

Цель: Накопление словаря и **развитие фразовой речи**, умение прислушиваться и определять источник звука.

Педагог предлагает детям закрыть глаза, **внимательно** послушать и определить, какие звуки они услышали (щебет птиц, сигнал машины, шорох падающего листа, разговор прохожих и т. д.). Дети должны ответить полным предложением. Игру хорошо проводить на**прогулке.**

**«Скажи, что звучит?»**

Цель. **Развитие слухового внимания**.

Педагог предлагает детям закрыть глаза, **внимательно**послушать и определить, какие звуки они услышали (щебет птиц, сигнал машины, шорох падающего листа, разговор прохожих и т. д.). Дети должны ответить полным предложением. Игру хорошо проводить на**прогулке.**

**«Слушай и выполняй»**

Цель: **Развитие** понимания словесных инструкций и фразовой речи.

Оборудование: Различные мелкие предметы или игрушки *(фанты)*.

Описание **игры.**

**Вариант 1.**

Педагог называет 1—2 раза несколько различных движений (одно — пять, не показывая их). Ребенку нужно проделать движения в той последовательности, в какой они были названы. А затем самому перечислить последовательность проделанных упражнений. За правильное, точное выполнение задания ребенок поощряется: за каждое правильно выполненное действие — очко (фант*)*. Набравший большее количество очков — победитель.

**Вариант 2.**

Педагог дает одновременно двум-трем детям задания: «Петя, побегай», «Ваня, пойди в зал, открой там форточку», «Коля, подойди к обручам, возьми один и принеси Тане» и т. п. Остальные дети следят за правильностью выполнения.

**«Тихо — громко!»**

**Вариант1**

Цель. Развитие координации движений и чувства ритма.

Оборудование. Бубен.

Описание игры Педагог стучит в бубен тихо, потом громко, и очень громко. Соответственно звучанию бубна, дети выполняют движения: под тихий звук идут на носочках, под громкий — полным шагом, под более громкий — бегут. Кто ошибся, тот становится в конце колонны. Самые внимательные окажутся впереди.

**Вариант2.**

Цель: различение музыки по громкости; соотнесение действий с силой звучания.

Оборудование: музыкальный центр.

Описание игры: дети встают в круг. Поочередно звучит то тихая, то громкая музыка. Под тихую музыку дети ходят на цыпочках, под громкую - топают ногами.

 **«Продавец и покупатель.»**

Цель. Развитие словаря, и фразовой речи.

Оборудование: Коробки с горохом и различной крупой.

Описание игры: Один ребенок — продавец. Перед ним две коробки (затем число, их можно увеличить четырех-пяти, в каждой разный вид продуктов, например горох, пшено, мука и пр. Покупатель входит в магазин, здоровается и просит отпустить ему крупу. Продавец предлагает найти ее. Покупатель должен по слуху определить, и какой коробке нужная ему крупа или другой требуемый товар. Педагог, предварительно знакомит детей с продуктами, помещает продукты в коробку, встряхивает и дает возможность детям прислушаться к издаваемому каждым продуктом звуку.

**«Шумящие коробочки.»**

Цель: развитие умения прислушиваться и различать шумы по громкости.

Оборудование: набор коробочек, которые заполнены различными предметами *(спичками, скрепками, камушками, монетками и др.)* и при сотрясении издают разные шумы *(от тихого до громкого)*.

Описание игры: педагог предлагает ребенку потрясти каждую коробочку и выбрать ту, которая шумит громче *(тише)* других.

**«Угадай, чей голосок***»*

Цель: определить товарища, но голосу. Развитие координации движений.

Описание игры: Дети стоят в кругу. Один из них становится *(по назначению педагога)* в центре круга и закрывает глаза. Педагог, не называя, указывает рукой на кого-нибудь из детей, тот произносит имя стоящего в центре. Водящий должен угадать, кто назвал его. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибся, педагог предлагает ему снова закрыть глаза, и игра продолжается. Педагог предлагает детям разбежаться по площадке. По сигналу *«Бегите в круг»* дети занимают места в кругу. Один ребенок остается в центре круга дети идут по кругу и говорят:

Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя, узнай!

Игра повторяется несколько раз.

**«Иди по голосу»**

Цель: развитие слухового восприятия.

Ребенку завязать глаза. Взрослый (или ребенок), звеня колокольчиком ведет за собой ребенка с завязанными глазами. Дойдя до определенного места, ребенок открывает глаза и они меняются местами.

**«Запомни и повтори»**

Цель: **развитие** концентрации и объема **внимания**, закрепление счета.

Выложить 5-10 обручей. Во второй обруч положить платочек, в пятый кубик и т.д. Ребенку предлагается внимательно посмотреть и повторить действия, в таком же порядке выложить все предметы.

**«Угадай на ощупь»**

Цель: развивать моторику, умение на ощупь угадывать предметы.

Ребенку завязывают глаза, взрослый дает какой-либо предмет, и на ощупь нужно его определить (усложнение: описать внешний вид предмета, назначение).

**Гимнастики для глаз**

Комплекс 1.

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).

2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).

3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).

4. Быстро моргать (1 мин.).

5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Комплекс 2.

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз,

перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги;

поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок

правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три –

четыре раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;

отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей

мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести

пальцы (три – пять раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить

указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа

налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

Комплекс 4.

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению

функций вестибулярного аппарата (и.п.- стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре

раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой

стрелке (два – три раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть

на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

Комплекс 5 .

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть

предметы, расположенные сзади (два раза).

2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть

удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре

раза).

3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

Комплекс 6.

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть

на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за

мячом (пять – шесть раз)

3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх,

вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за

мячом (четыре – пять раз).

Комплекс 7.

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6.

Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6.

Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4

приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс 8.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть

вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в

обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо;

затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Комплекс 9.

1. -Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

2. -Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

3. -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца:

влево - вправо, вверх-вниз.

4. -Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и

наоборот.

5. -Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Комплекс 10

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая … пришла к вам в гости. (2—-3 сек). Посмотрите, какая у меня … (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою … (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «… у нас веселые, любят бегать, прыгать.

Внимательно следите глазами: … подпрыгнула вверх, присела, побежала

вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними».

Повторить 4 раза.

4. «Моя … очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем

глазами найти ее». Повторить 4 раза

Комплекс 11.

"Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не жалей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи

Комплекс 12.

"Ветер"

Ветер дует нам в лицо.

Часто моргают веками.

Закачалось деревцо.

Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.

Ветер тише, тише, тише...

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше.

Встают и глаза поднимают вверх.

Комплекс 13.

"Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрыть глаза. Представить себе,

что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент.

Открыть глаза, посмотреть на табличку.

Комплекс 14.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза,

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Вправо, влево повернем,

Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

Комплекс 15.

"Снежинки"

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

Комплекс 16.

Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Моргают глазами.

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Делают круговые движения глазами.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Отводят взгляд влево.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

Отводят взгляд вправо.

Комплекс 17.

Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить

детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по

синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение

«восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Комплекс 18.

Спектр.

Данное пособие помещается в групповой комнате или компьютерном классе. Глаза детей отдыхают при

рассматривании цветового спектра.

**Упражнения на дыхание. Упражнения на удлинение выдоха.**

**«Наклоны вперед».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

**«Наклоны в сторону»** («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

**«У кого дольше колышется ленточка».** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**«Задуй свечку».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**«Ёжик».** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**«Ушки».** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.**

**Комплекс 1**

**1. «Качалка».**

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

**2. «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.

**3. «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.

**4. «Как гуси шипят».**

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш…». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

**5. «Прижми колени».**

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

**6. «Гребцы».**

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

**7. «Скрещивание рук внизу».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

**8. «Достань пол».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

**9. «Постучи кулачками».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук».Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

**10. «Прыжки».**

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

 **Комплекс 2 «На улице».**

**1. «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.

**2. «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.

**3. «Заблудился».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**4. «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.

**5. «Снеговик веселится».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

**6. «Вырасти большим».**

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

**Сюжетная дыхательная гимнастика .**

**Сюжет 1 «На прогулке».**

Дети выполняют комплекс под музыку.

**1. «Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

**2. «Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

**3. «Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

**4. «Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

**5. «Лягушка»** (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

**6. «Комарики»** (по методу М.Лазарева)

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

**7.** Дети поют песню Е.Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру **«Эхо»** (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

**8. «Отдых».**

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становиться громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

**Сюжет 2 «Снова в лес».**

 **1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

**2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены.1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

**3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 ра

**4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли»** (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»** (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».**

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становиться стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

**Сюжет 3 «Мы строим дом».**

**1. «Поднимаем кирпичи».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**2. «Кладём раствор».**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд:«Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**3. «Белим потолок».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

**4. «Наклеиваем обои».**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**5. «Красим полы».**

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**6. «Игра с песком»**  (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова ).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с…». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

**Сюжет 4 «Пожарные».**

**1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу:«Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**2. «Направляем огнетушитель на огонь».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**3. «Затушим горящие угольки».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**4. «Заглянем в щель».**

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

**5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**6. «Глоток воздуха»** (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

**7.** Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

**Сюжет 5 «На море».**

**1. «Какое море большое».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу«Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**2. «Чайки ловят рыбу в воде».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**3. «Створки раковины раскрываются».**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть;2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**4. «Пловцы».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз«Раз!». Повторить 5-6 раз.

**5. «Дельфин плывёт».**

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**6. «Акула»** (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

**7. «Волны шипят».**

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш…». Повторить 5-6 раз.

**8. «Сон на берегу моря».**

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

**Сюжет 6 «В зоопарке».**

**1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет»** (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста»** (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос»** (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка»** (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 - вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**5. «По реке плывёт бревно… Ох и злющее оно!»** (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт»** (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

**7.** Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р…», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).