**Сентябрь**

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги.**

 (с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

 (Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

1. «Вышел зайчик погулять» Йога для детей стр. 85

2. «Умывалочка» Йога для детей стр. 85

3. «Веселые ребята». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

Ходьба по тропе «здоровья».

**Основные виды движения**

1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.

2. Прыжки на 2–х ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.

3. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).

4. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.

5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях

6. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.

7. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.

8. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди).

9. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.

10. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

11. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.

12. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.

13. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

14. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».

**Подвижные игры: «**Мышеловка», «Удочка», «Мы весёлые ребята», «Прогулка по лесу»

Игровые задания 1. Быстро в колонну.2. «Пингвин».3. «Не промахнись»

(кегли, мешочки).

**Мало подвижные игры :** «У кого мяч» «Найди и промолчи» «Грибы разные найду»

**Развлечения**

«Веселый стадион»

Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физи¬ческих упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.

**Октябрь**

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги.**

«Веселые ребята» (с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Проснулись». И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт  до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; те умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущени тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос.

Повторить пять—семь раз темп умеренный.

 «Прогнулись». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

 Прогнуть тело-вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

Ходьба по тропе «здоровья».

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.

2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.

3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше

 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.

2. Переползание через препятствие

3. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо не касаясь, пола. 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).

2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие.

2. 06.10.2017 4. 13.10.2017 6. 20.10.2017 8. 27.10.2017

1. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 1. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой.

2. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу боком, не касаясь, пола. 1. Перелезание с преодолением препятствия.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч. 1. На одной ножке прямо по дорожке.

2. «Ловкие ребята» (с мячом).

3. «Перешагни, не задень»

**Подвижные игры**

«Перелёт птиц» «У кого больше урожай »(ягоды и фрукты) «Гуси-гуси…»

**Игровые упражнения**

1. «Попади в корзину»

2. «Проползи, не задень»

3. «Не упади в ручей»

**Мало подвижные игры**

«Найди и промолчи», «Лови овощи» (с мячом)

 «Летает – не летает»

**Развлечение**

«Путешествие в сказку»

Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физиеческих упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги. Ноябрь.**

**Забавные художники** (с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень люб те рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы буде не руками, а различными частями нашего тела.

**«Готовимся рисовать».** И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

**«Рисуем головой».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый  ребенок работает в индивидуальном темпе.  Указание: не делать резких движений головой.

**«Рисуем глазами».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

**«Рисуем руками».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем  левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

 **«Устали руки».** И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и, п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**«Рисуем локтями».** И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

**«Рисуем ногами».** И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

**«Художники отдыхают».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

 **«Художники закончили работу».** Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

 Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

**Дыхательные упражнения: «Воздушный шар» Йога для детей стр.96**

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах.

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

4. Ведение мяча с продвижением вперёд.

5. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.

6. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.

7. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

8. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.

9. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.

10. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.

11. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.

12. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. 13. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.

**Подвижные игры**

**«**Пожарные на учениях», «Лошади», «Удочка», «Волк и семеро козлят»

**Игровые упражнения**

1. «Брось и поймай»

2. «Высоко и далеко»

3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)

**Мало подвижные игры**

Пальчиковая гимнастика «Считалка»

Йога для детей. Т.А. Иванова стр.111

**Релаксация** «Пушистые облака», «Угадай по голосу»

**Самомассаж** «Вышел зайчик погулять»

**Речёвка.**

Чтобы день твой был в порядке,

Начинай его с зарядки.

**Беседа**:

«Бодрость с самого утра»

Цель: Формировать ежедневную привычку делать утреннюю зарядку.

**Развлечение**

**«**Сказочные эстафеты»

Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги. Декабрь.**

**Какие мы красивые!**

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Воспитатель.

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.

2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.

3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.

5. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.

6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 7. Лазание по гимнастической стенке до верха.

8. Лазание разными способами, не пропуская реек.

9. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

10. По наклонной доске боком, приставным шагом.

12. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.

13. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.

14. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками

15. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

**Подвижные игры**

«Попади в снеговика», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Мороз-красный нос»

**Игровые упражнения**

1. Метко в цель.

2.Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.

3. «Смелые ребята»

**Мало подвижные игры**

**Пальчиковая гимнастика** «Мастера» Йога для детей. стр.109

**Самомассаж** «Снеговик» Йога для детей. стр.82

«Летает – не летает».

**Релаксация** «Снежная баба» Йога для детей стр.117

**Гимнастика для глаз:** «Тихо – тихо», «Найди и промолчи»

**Развлечение**

«Мы – пожарные»

Задачи: закрепляем знания о правилах пожарной безопасности, об осторожном обращении с огнем. Развиваем любознательность, двигательные и коммуникативные навыки, умение вовремя прийти на помощь.

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги. Январь.**

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцами в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

«Здравствуй солнышко». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина20см)

2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.

3. Забрасывание мяча в корзину.

1.Прыжки в длину с места.

2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.

3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди.

1. Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе

1. Влезание на гимнастическую стенку.

2. Пас друг другу мячом.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.

1. Прыжки на правой, левой ноге между кубикам

2. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.

1. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди.

2. Пролезание в обруч боком.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.

1. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.

2. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.

**Подвижные игры**

«Медведь и пчёлы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Успей выбежать»

**Мало подвижные игры**

«Найди и промолчи», «Угадай по голосу», «Съедобное или не съедобное»

**Дыхательная гимнастика**. «Самовар» Йога для детей стр.96

**Релаксация.** «Лимон» Йога для детей стр.120

**Развлечение**

«Сам себе я помогу и здоровье сберегу»

Цель: формирование понятия «здоровье».

Задачи:

- дать представление о правилах здорового образа жизни, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

- развитие внимания, мышления, устной связной речи на основе упражнений и заданий;

- воспитание потребности вести здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги. Февраль.**

**Ребята** (с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

**«Проснулись».** И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

**«Красные ушки».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Смешной живот».** И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

**«Растягиваем позвоночник».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт  до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; те умеренный.

**«Ох уж эти пальчики».** Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

**«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

**«Прогнулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

**«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

**Ходьба по тропе «здоровья».**

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.

2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.

4. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.

5. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см).

6. Прыжки на 2-х ногах через косички.

7. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке.

8. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.

9. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.

10. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.

11. Прыжки в длину с места

12. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.

13. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

**Подвижные игры**

«Охотники и зайцы» «Не оставайся на полу» «Пожарные на учении» «Гуси – лебеди»

**Игровые упражнения**

1. Проползи – не урони.

2. Ползание на четвереньках между кеглями.

3. Дни недели.

4. Мяч среднему (круг).

5. Покажи цель.

**Мало подвижные игры**

Зима (мороз – стоять, вьюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть)

«Стоп», «Разноцветные машины»

**Самомассаж.** «Красим» Йога для детей стр.86

**Дыхательная гимнастика**. «Гармошка» Йога для детей стр.97

**Развлечение**

«Будем в армии служить!»

Цель: Цель: привить патриотические чувства к своей родине.

Задачи: способствовать развитию ловкости, быстроты, координации движения посредствам музыкальных и спортивно- игровых заданий, закрепить разученный музыкальный репертуар, содействовать проявлению активности и самостоятельности, активно включать родителей в совместную деятельность с детьми.

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги. Март.**

**Гимнастика в постели.**

«Потягивание». И. п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1.На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2.Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка,

Если ты солдатик стойкий,

Ногу левую к груди,

Да смотри – не упади!

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку». (1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«Подуем на плечо». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

 «Цветок распускается». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и .п. (выдох).

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.

2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.

3. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).

4. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.

5. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.

6. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.

7. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши.

8. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.

9. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.

10. Ползание по скамейке «по – медвежьи»

11. Метание мешочков в горизонтальную цель.

12. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.

**Подвижные игры**

«Мышеловки», «Медведь и пчёлы», «Ловишки» ,«Шапка невидимка»

**Игровые упражнения**

1. «Кто выше прыгнет?»

2. «Кто точно бросит?»

3. «Не урони мешочек»

**Мало подвижные игры**

**Эстафета**

«Мяч водящему», «Угадай по голосу», «Части тела» (беседа)

**Самомассаж**. «Неболейка» Йога для детей стр.86

**Гимнастика для глаз**. «Самолёт» Йога для детей стр.106

**Развлечение**

«Весенние старты»

Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги. Апрель.**

**В гостях у солнышка**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на Подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!»

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.

2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.

3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.

4. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.

5. Прокатывание обруча друг другу.

6. Пролезание в обруч.

7. Лазание по гимнастической стенке одним способом.

8. Прыжки через скакалку.

9. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.

10. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.

11. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.

12. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.

13. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.

14. Ползание «по – медвежьи»

15. Метание мешочков в вертикальную цель.

**Подвижные игры**

«Медведь и пчёлы», «Ловишки – перебежки», «Удочка», «Полет в космос»

**Игровые упражнения**

1. «Сбей кеглю»

2. «Пробеги – не задень»

**Эстафеты**

1. Передача мяча над головой.

2. «Метко в цель»

3. «Кто быстрее до флажка»

**Мало подвижные игры**

«Сделай фигуру», «Стоп», «Кто ушёл?», «Найди жирафа»

**Дыхательная гимнастика.** «Песок» Йога для детей стр.97

**Пальчиковая гимнастика.** «Весна» Йога для детей стр.113

**Развлечение**

**«1 апреля» - праздник шутки и веселья**

Цель: Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.

**Гимнастика после дневного сна с элементами хатха –йоги. Май.**

**Готовимся к рисованию** (с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Все проснулись малыши?

Все открыли глазки?

Кисти ждут, карандаши,

Альбомы и раскраски.

Чтоб красиво рисовать,

Надо пальчики размять.

|  |  |
| --- | --- |
| **«С пробужденьем, ручки»**Ручки мы к груди поднимем,Ну-ка, поиграем с ними.Потрясём получше –С пробужденьем, ручки!**«Моем руки».**Детки любят мыть ладошки И без мыла, понарошку. Если вместе их сложить,Ручка ручку будет мыть.**«Вытираем насухо».**Ручкам надо умываться,Полотенцем вытираться.Им лениться не даем —Сильно друг о дружку трем.**«Просыпайтесь, пальчики».**Сделаем подсолнухи,        Из ладошек солнышки.        Каждый пальчик тянем,        Пусть светлее станет! | Поднять руки перед грудью итрясти в воздухе кистями рук.Дети имитируют мытье кис рук.Активно трут ладошки друг  о друга, до ощущения сильного тепла и покраснения.Правой рукой вытягивать каждый пальчик, начиная с большого, на левой руке, затем на правой руке. |

**«Сильные пальчики».** Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

 **«Неутомимые пальчики».** Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг  от друга не отрывать.

**«Посмотрите на нас».** Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

 **«Играем с ноготками».** Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

**«Моем всю руку».** Ладошкой правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча  вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке.

**«Устали руки».** Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз. Повторить четыре раза.

**«Руки отдыхают».** Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены. Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети  встают с кроватей и выполняют **дыхательные упражнения**.

**«Погончики».** И. п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

**«Снежинки».** И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

**Ходьба по тропе «здоровья».**

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.

2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.

4. Прыжки в длину с разбега.

5. Ползание «по – медвежьи».

6. Подлезание под дугу.

7. Перебрасывание мяча друг другу от груди.

8. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).

9. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.

10. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

11.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.

12. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.

13. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.

**Подвижные игры**

«Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Караси и щука»

**Игровые упражнения**

1. «Проведи мяч» (футбол).

2. Пас друг другу.

3. «Отбей волан»

4. «Прокати – не урони» (обруч).

5. «Забрось в кольцо»

6. «Мяч о пол»

**Эстафеты**

1. «Чья команда дальше прыгнет?»

2. «Посадка овощей»

3.Бег через скакалку

**Мало подвижные игры**

«Что изменилось?», «Собери картинку», «Сумей промолчать»

**Дыхательная гимнастика.** «Вдохни аромат цветка» Йога для детей стр.97

**Гимнастика для глаз.** «Треугольник, круг, квадрат» Йога для детей стр.106

**Развлечение**

«Каникулы в Простоквашино»

Цель: Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости.