**Здоровье сберегающие технологии на уроках речевой практики для школ, реализующих адаптированную общеобразовательную программу**

Сборник

Составила: учитель- дефектолог

Филатова Д. И.

**Аннотация**

В данном сборнике представлен перечень популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий, разработанный для учащихся с интеллектуальными нарушениями. Технологии собраны для применения на уроках речевой практики в 1 классе. В данном сборнике здоровье сберегающие технологии представляют собой 3 направления деятельности на уроках речевой практики, как физкультминутка, пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения соответствующие лексической теме. Данные технологии может использовать любой учитель дефектолог во время организации учебного процесса.

**Пояснительная записка**

**Актуальность использования здоровьесберегающих технологий в современном образовании объясняется тем, что здоровье является основным фактором успешного личностного развития учащихся с интеллектуальными нарушениями.**

Здоровьесберегающий подход к образовательному процессу учащихся с ОВЗ представляет собой систему способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучаемых, обеспечивающую укрепление, и самое главное сохранение их здоровья.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для школы учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Т к возможности здоровья обучающихсяограниченны процесс обучения должен быть максимально направлен на сохранение и сбережение непосредственно Здоровья.

Основные цели здоровьесберегающих технологий на уроках учащихся с ОВЗ:

-организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии;

-выполнение требований СанПиН;

-игровые оздоровительные технологии;

-веселыефизминутки на уроках в начальной школе;

-работа по предупреждению утомляемости на уроках;

-формирование навыков здорового образа жизни;

-формирование роли здорового образа жизни в семьеу младших школьников;

- взаимосвязь показателей заболеваемости обучающихся с организацией их учебной деятельности;

Современные технологии воспитания ориентированные на укрепление здоровья должны строиться на стимулировании положительных чувств успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.

В настоящем методическом пособии представлены разработки здоровье сберегающих технологий по речевой практике. Сборник предназначен для общеобразовательных организаций реализующих адаптированные основные образовательные программы 1-4 классов. Методическое пособие предназначено для детей с ограниченными возможностями здоровья и помогает в реализации здоровье сберегающих технологий в предметной области «Язык и речевая практика» в соответствии с ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Содержание методического пособия- сборника, следующие разделы:

Физические упражнения имеют оздоровительное, развивающее и воспитательное значение: содействуют правильному физическому развитию детского организма, повышают умственную и физическую работоспособность, способствуют формированию двигательных навыков, правильной осанки.

**Польза пальчиковой гимнастики для детей с ОВЗ заключается в** развитии мелкой моторики рук, которая способствует повышению функциональной активности головного мозга, стимуляции речи, снятии умственного напряжения, в благоприятном воздействии на психическое развитие детей, а также в подготовке к рисованию и письму в 1 классе.

Также применение пальчиковой гимнастики и упражнений по развитию мелкой моторики позволяет детям интенсивно заниматься и не утомляться за счёт постоянной смены видов деятельности и переключения внимания.

Упражнения дыхательной гимнастики являются средством профилактики респираторных заболеваний, быстро восстанавливают работоспособность после умственного и физического утомления. Дыхательные упражнения могут выполняться в начале или в конце урока.     **Здоровьесберегающие технологии обеспечивают высокий уровень здоровья при соблюдении следующих условий:**

* рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучаемого;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;
* отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания.

Для повышения умственной работоспособности учащихся 1 класса и предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, физкультминутки проводятся, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся. Физкультминутки проводятся, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

**РАЗДЕЛ: Школьная жизнь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Давайте познакомимся** | | |
| **ФМ**  Все ребята дружно встали  *Выпрямится.*  И на месте зашагали.  *Ходьба на месте.*  На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*  А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки*  *положить за голову.*  Как пружинки мы присели  *Присесть.*  И тихонько разом сели.    *Выпрямится и сесть.* | **ПГ**  Я хочу построить школу,  (Руки над головой "домиком").  Чтоб окошки были в ней,  (Руки перед глазами.Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко").  Чтоб у школы дверь была,  (Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями).  Рядом чтоб сосна росла  (Пальцы растопырены.Руки тянем вверх).  Чтоб вокруг забор стоял,  (Руки перед собой кольцом, пальцы соединены).  Солнце было,  (Скрестить кисти рук, пальцы растопырены).  Дождик шёл,  ("Стряхивающие" движения)  И тюльпан в школьном саду расцвёл  (Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх). | **ДУ**  "Подуем на одуванчик".  Предложите детям сорвать отцветший одуванчик, поднесите его к губам (держать на небольшом расстоянии) и подуть так, чтобы слетели все семена-парашютики. Задание выполняется вначале в несколько приемов, а затем дети пытаются сдуть парашютики за время одного долгого выдоха |
| **2 урок**  **Давайте познакомимся** | | |
| **ФМ**  Раз, два, три, четыре, пять.  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже -  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше  И легко-легко подышим | **ПГ**  Дружат в нашем классе девочки и мальчики  пальцы рук соединяются в "замок"  - Мы с тобой подружим маленькие пальчики  ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук  - Раз, два, три, четыре, пять  поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев  - Начинай считать опять.  - Раз, два, три, четыре, пять.  - Мы закончили считать  руки вниз, встряхнуть кистями | **ДУ**  Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно "растягивая" все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание. |
| **3 урок**  **Давайте познакомимся** | | |
| **ФМ**  Все ребята дружно встали  И на месте зашагали.  На носочках потянулись.  И друг другу улыбнулись.  Как пружинки мы присели,  А потом тихонько сели. | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  **«**Подуем на листики».  На ладошку положить упавший листок или лист, вырезанный из бумаги, и сдуть его. |

**РАЗДЕЛ: Я и мои товарищи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Знакомство во дворе** | | |
| **ФМ**  Все ребята дружно встали  *Выпрямится.*  И на месте зашагали.  *Ходьба на месте.*  На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*  А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки*  *положить за голову.*  Как пружинки мы присели  *Присесть.*  И тихонько разом сели.    *Выпрямится и сесть.* | **ПГ**  Дружат в нашем классе девочки и мальчики  пальцы рук соединяются в "замок"  - Мы с тобой подружим маленькие пальчики  ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук  - Раз, два, три, четыре, пять  поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев  - Начинай считать опять.  - Раз, два, три, четыре, пять.  - Мы закончили считать  руки вниз, встряхнуть кистями | **ДУ**  «Шарик»  Упражнения выполняется стоя. Просим представить учеников, что у вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании. |
| **2 урок**  **Знакомство во дворе** | | |
| **ФМ**  Раз, два, три, четыре, пять.  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже -  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше  И легко-легко подышим | **ПГ**  Раз, два, три, четыре, пять, будем пальцы мы считать, Пять на правой, пять на левой, Знают это Таня с Севой. Вместе будет их десяток, Дружных, крепеньких ребяток. Дел у каждого – сполна!  (по очереди соединяют большой палец со всеми остальными) | **ДУ**  «Шар лопнул» И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» |
| **3 урок**  **Знакомство во дворе** | | |
| **ФМ**  Мы походим на носках,  А потом на пятках.  Вот проверили осанку  И свели лопатки. | **ПГ**  **“Раз, два, три, четыре, пять”** Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать! Крепкие, дружные, Все такие нужные. На другой руке опять: Раз, два, три, четыре, пять! Пальчики быстрые, Хотя не очень… чистые.(на первую строчку – по очереди загибаем пальчики на правой руке. на следующие четыре строчки – ритмично сжимать и разжимать кулачки. на шестую строчку – загибать поочередно пальцы на левой руке. на последние строчки – помахать пальчиками обеих рук). | **ДУ**  «Свисток судьи»  Поднести «свисток» ко рту – вдох. На выдохе произносить «С – с – с!» |

**РАЗДЕЛ: Я за порогом дома**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Дорога домой** | | |
| **ФМ**  Раз, два, три, четыре, пять.  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже -  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше  И легко-легко подышим | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  «Вырасту большой»  Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! |
| **2 урок**  **Дорога домой** | | |
| **ФМ**  Мы походим на носках,  А потом на пятках.  Вот проверили осанку  И свели лопатки. | **ПГ**  Пальчики уснули,  В кулачок свернулись.  Один!  Два!  Три!  Четыре!  Пять!  Захотели поиграть!  *На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются* | **ДУ**  **«Трубач»**. Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз. |
| **3 урок**  **Дорога домой** | | |
| **ФМ**  Раз, два, три, четыре, пять.  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже -  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше  И легко-легко подышим | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  «Свисток судьи»  Поднести «свисток» ко рту – вдох. На выдохе произносить «С – с – с!» |

**РАЗДЕЛ: Мы играем в сказку**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Теремок** | | |
| **ФМ**  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо всё выше, выше.  (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*.* | **ПГ**  Солнышко:  - Утро красное пришло,  - Солнце ясное взошло.  - Стали лучики светить  - Малых деток веселить.  Пальчики разгибаются по одному  - Прилетели тучки  - Спрятались лучики.  Пальчики прячутся в кулачок | **ДУ**  «Шар лопнул» И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» |
| **2 урок**  **Теремок** | | |
| **ФМ**  **Будем прыгать, как лягушка**  Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок!*(Прыжки.)* | **ПГ**  Солнышко:  - Утро красное пришло,  - Солнце ясное взошло.  - Стали лучики светить  - Малых деток веселить.  Пальчики разгибаются по одному  - Прилетели тучки  - Спрятались лучики.  Пальчики прячутся в кулачок | **ДУ**  **«**Подуем на листики».  На ладошку положить упавший листок или лист, вырезанный из бумаги, и сдуть его. |

**РАЗДЕЛ: Я за порогом дома**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Знакомство в гостях** | | |
| **ФМ**  **Это я**  Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот. Это нос. Это рот. Там спинка, тут живот. Это ручки. Хлоп, хлоп. Это ножки. Топ, топ. Ой, устали! Вытрем лоб. | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  Вырасту большой  Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! |
| **2 урок**  **Знакомство в гостях** | | |
| **ФМ**  Все ребята дружно встали  *Выпрямится.*  И на месте зашагали.  *Ходьба на месте.*  На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*  А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки*  *положить за голову.*  Как пружинки мы присели  *Присесть.*  И тихонько разом сели.    *Выпрямится и сесть.* | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  «Телефонный звонок»  Поднести «телефонную трубку» ко рту – вдох. На выдохе произносить «З – з – з!» |
| **3 урок**  **Знакомство в гостях** | | |
| ФМ  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо всё выше, выше.  (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. *(На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются)* | **ПГ**  Солнышко:  - Утро красное пришло,  - Солнце ясное взошло.  - Стали лучики светить  - Малых деток веселить.  Пальчики разгибаются по одному  - Прилетели тучки  - Спрятались лучики.  Пальчики прячутся в кулачок | **ДУ**  «Свисток судьи»  Поднести «свисток» ко рту – вдох. На выдохе произносить «С – с – с!» |

**РАЗДЕЛ: Я за порогом дома**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Покупка школьных принадлежностей** | | |
| **ФМ**  Все ребята дружно встали  *Выпрямится.*  И на месте зашагали.  *Ходьба на месте.*  На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*  А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки*  *положить за голову.*  Как пружинки мы присели  *Присесть.*  И тихонько разом сели.    *Выпрямится и сесть.* | **ПГ**  Я хочу построить школу,  (Руки над головой "домиком").  Чтоб окошки были в ней,  (Руки перед глазами.Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко").  Чтоб у школы дверь была,  (Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями).  Рядом чтоб сосна росла  (Пальцы растопырены.Руки тянем вверх).  Чтоб вокруг забор стоял,  (Руки перед собой кольцом, пальцы соединены).  Солнце было,  (Скрестить кисти рук, пальцы растопырены).  Дождик шёл,  ("Стряхивающие" движения)  И тюльпан в школьном саду расцвёл  (Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх). | **ДУ**  **«Каша кипит» -** положение сидя. Одна рука на животе, другая на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая произносить ф-ф-ф. Повторить несколько раз. |
| **2 урок**  **Покупка школьных принадлежностей** | | |
| **ФМ**  «Большой — маленький»  Сначала буду маленьким,  К коленочкам прижмусь.  Потом я вырасту большим,  До лампы дотянусь.  *Дети выполняют движения по тексту стихотворения.* | **ПГ**  Тик-так, тик-так,  Все часы идут вот так.  Тик- так, тик-так.  (повороты пальцами из стороны в сторону)  Налево – раз, направо – раз,  Тик-так, тик-так.  (повороты кистями из стороны в сторону)  Мы тоже можем так. | **ДУ**  «Телефонный звонок»  Поднести «телефонную трубку» ко рту – вдох. На выдохе произносить «З – з – з!» |

**РАЗДЕЛ: Игры и игрушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **В магазине игрушек** | | |
| **ФМ**  Зайке холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть.  Лапки вверх, лапки вниз.  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-скок-скок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мёрзли лапки.  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз.  (Движения выполняются по ходу текста стихотворения) | **ПГ**  Я с игрушками играю *Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.*  Мячик я тебе бросаю, *Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»*  Пирамидку собираю, *Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз*  Грузовик везде катаю. *Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».* | **ДУ**  «Шарик»  Упражнения выполняется стоя. Просим представить учеников, что у вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании. |
| **2 урок**  **В магазине игрушек** | | |
| **ФМ**  Буратино  Буратино - потянулся,  Раз - нагнулся,  Два – нагнулся,  Руки в стороны развёл,  Ключик, видно, не нашёл.  Чтобы ключик нам достать,  Надо на носочки встать. | **ПГ**  У Антошки есть игрушки:  Вот веселая лягушка.  Вот железная машина.  Это мяч. Он из резины.  Разноцветная матрешка  И с хвостом пушистым кошка. *Поочередно сгибают пальцы, начиная с большого пальца.* | **ДУ**  «Шар лопнул»  И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» |

**РАЗДЕЛ: Школьная жизнь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Готовимся к празднику** | | |
| **ФМ** | **ПГ**  Тик-так, тик-так,  Все часы идут вот так.  Тик- так, тик-так.  (повороты пальцами из стороны в сторону)  Налево – раз, направо – раз,  Тик-так, тик-так.  (повороты кистями из стороны в сторону)  Мы тоже можем так. | **ДУ**  **"**Подуем на снежинки".  На ладошку положить упавшую снежинку, вырезанный из бумаги, и сдуть его. |
| **2 урок**  **Готовимся к празднику** | | |
| **ФМ**  Раз, два, три, четыре, пять.  Все умеем мы считать,  Отдыхать умеем тоже -  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше  И легко-легко подышим | **ПГ**  Ждали праздника мы долго. *(Трём ладошку о ладошку.)*  Наконец пришла зима. *(Сжать кулаки, прижать их друг к другу.)*  Наконец пришла зима *(Пальцы «идут» по столу, по коленкам.)*  В гости ёлку привела. *(Пальцы показывают ёлочку, указательные пальцы сцепляются.)*  К ёлке все мы подошли, Хороводы завели. *(Круговые движения кистями рук.)*  Покружились, поплясали, *(Кисти рук опустить, расслабить.)*  Даже чуточку устали. Дед Мороз скорей приди, *(Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.)*  Нам подарки принеси. | **ДУ**  Вырасту большой  Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! |
| **3 урок**  **Готовимся к празднику** | | |
| **ФМ**  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо всё выше, выше.  (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. *(На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются)* | **ПГ**  Я с игрушками играю *Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.*  Мячик я тебе бросаю, *Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»*  Пирамидку собираю, *Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз*  Грузовик везде катаю. *Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».* | **ДУ**  Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно "растягивая" все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание. |

**РАЗДЕЛ: Игры и игрушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Новогодние чудеса** | | |
| **ФМ**  Зайке холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть.  Лапки вверх, лапки вниз.  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-скок-скок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мёрзли лапки.  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз.  (Движения выполняются по ходу текста стихотворения) | **ПГ**  Тик-так, тик-так,  Все часы идут вот так.  Тик- так, тик-так.  (повороты пальцами из стороны в сторону)  Налево – раз, направо – раз,  Тик-так, тик-так.  (повороты кистями из стороны в сторону)  Мы тоже можем так. | **ДУ**  **"**Подуем на снежинки".  На ладошку положить упавшую снежинку, вырезанный из бумаги, и сдуть его. |
| **2 урок**  **Новогодние чудеса** | | |
| **ФМ**  Мы походим на носках,  А потом на пятках.  Вот проверили осанку  И свели лопатки. | **ПГ**  Я с игрушками играю *Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.*  Мячик я тебе бросаю, *Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»*  Пирамидку собираю, *Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз*  Грузовик везде катаю. *Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».* | **ДУ**  Вырасту большой  Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! |
| **3 урок**  **Новогодние чудеса** | | |
| **ФМ**  Посмотри, как блестит, - (поднимают руки вверх и плавно качают кистями) Под ногами хрустит - (топают ногами) Беленький снежок, - (постепенно опускаются на корточки, показывая Легкий, как пушок. руками, как идет снег) Одевайся живей, - («Надевают» шапочку, шарфик) Побежим веселей – (бегут на месте) Бегать и играть, И снежки кидать. – («лепят и кидают снежок») | **ПГ**  Ждали праздника мы долго. *(Трём ладошку о ладошку.)*  Наконец пришла зима. *(Сжать кулаки, прижать их друг к другу.)*  Наконец пришла зима *(Пальцы «идут» по столу, по коленкам.)*  В гости ёлку привела. *(Пальцы показывают ёлочку, указательные пальцы сцепляются.)*  К ёлке все мы подошли, Хороводы завели. *(Круговые движения кистями рук.)*  Покружились, поплясали, *(Кисти рук опустить, расслабить.)*  Даже чуточку устали. Дед Мороз скорей приди, *(Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.)*  Нам подарки принеси. | **ДУ**   Старая, седая, с ледяной клюкой, Вьюга ковыляет Бабой-ягой. Воет вьюга: «З-з-з» (С усилением звука) Застонал лес от вьюги: «М-м-м» (Тихо высоким голосом) Тяжело стонут дубы « М-м» (Громко низким голосом) Стонут березы: «М-м» (Тихо высоким голосом) Шумят ели: «Ш-ш». Стихает вьюга: «С-с-с». |

**РАЗДЕЛ: Я и мои товарищи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Зимняя прогулка** | | | |
| **ФМ**  Зайке холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть.  Лапки вверх, лапки вниз.  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-скок-скок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мёрзли лапки.  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз.  (Движения выполняются по ходу текста стихотворения) | **ПГ**  Раз, два, три, четыре, пять *Загибают пальчики, начиная с большого.*  Мы во двор пришли гулять. *«Идут» по столу указательным и средним пальчиками*  Бабу снежную    лепили *«Лепят» комочек двумя ладонями.*  Птичек крошками кормили, *«Крошат хлебушек»*  С горки мы потом катались, *Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой.*  А еще в снегу валялись. *Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной*  Все в снегу домой пришли. *Движения воображаемой ложкой.*  Съели суп, и спать легли. *Руки под щеку.* | **ДУ "**Подуем на снежинки".  На ладошку положить упавшую снежинку, вырезанный из бумаги, и сдуть его. | |
| **2 урок**  **Зимняя прогулка** | | | |
| **ФМ**  Вместе по лесу идём,  Не спешим, не отстаём.  Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*  Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*  Вот ромашка, василёк,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковёр.  И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*  К небу ручки протянули,  Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*  Отдохнуть мы все успели  И на место снова сели. *(Дети садятся.)* | **ПГ**  Елка быстро получается, Если пальчики сцепляются. Локотки ты подними, Пальчики ты разведи.  *Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.* | **ДУ**  «Тишина»  Поднести палец ко рту – вдох. На выдохе произносить «Тс – тс – тс!» | |
| **3 урок**  **Зимняя прогулка** | | | |
| **ФМ**  Сначала буду маленьким,  К коленочкам прижмусь.  Потом я вырасту большим,  До лампы дотянусь.  *Дети выполняют движения по тексту стихотворения.* | **ПГ**  Ждали праздника мы долго. *(Трём ладошку о ладошку.)*  Наконец пришла зима. *(Сжать кулаки, прижать их друг к другу.)*  Наконец пришла зима *(Пальцы «идут» по столу, по коленкам.)*  В гости ёлку привела. *(Пальцы показывают ёлочку, указательные пальцы сцепляются.)*  К ёлке все мы подошли, Хороводы завели. *(Круговые движения кистями рук.)*  Покружились, поплясали, *(Кисти рук опустить, расслабить.)*  Даже чуточку устали. Дед Мороз скорей приди, *(Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.)*  Нам подарки принеси. | | **ДУ**  Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно "растягивая" все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание. |

**РАЗДЕЛ: Я дома**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Помощники** | | | | |
| **ФМ**  Каждый день по утрам  Делаем зарядку,  Очень нравится нам  Всё делать по порядку:  Весело шагать, весело играть,  Руки поднимать, руки опускать,  Прыгать и скакать.  (Движения выполняются по ходу стихотворения). | **ПГ**  Мы капусту рубим-рубим,  (размашистые движения руками, как топором)  Мы капусту мнём-мнём,  («мнут капусту»)  Мы капусту солим-солим,  («берут» щепотку соли и «солят»)  Мы капусту жмём-жмём.  (сгибание и разгибание кистей рук) | | **ДУ**  «Шарик»  Упражнения выполняется стоя. Просим представить учеников, что у вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании. | |
| **2 урок**  **Помощники** | | | | |
| **ФМ**  Буратино  Буратино - потянулся,  Раз - нагнулся,  Два – нагнулся,  Руки в стороны развёл,  Ключик, видно, не нашёл.  Чтобы ключик нам достать,  Надо на носочки встать. | **ПГ**  У Антошки есть игрушки:  Вот веселая лягушка.  Вот железная машина.  Это мяч. Он из резины.  Разноцветная матрешка  И с хвостом пушистым кошка. *Поочередно сгибают пальцы, начиная с большого пальца.* | | **ДУ**  «Шар лопнул»  И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» | |
| **3 урок**  **Помощники** | | | | |
| **ФМ**  По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*  По ровненькой дорожке  Шагают наши ножки,  Раз-два, раз-два,  По камешкам, по камешкам,   *прыгают на двух ногах,*  По камешкам, по камешкам...  В яму — бух!  *приседают на корточки* | | **ПГ**  Мы капусту рубим-рубим,  (размашистые движения руками, как топором)  Мы капусту мнём-мнём,  («мнут капусту»)  Мы капусту солим-солим,  («берут» щепотку соли и «солят»)  Мы капусту жмём-жмём.  (сгибание и разгибание кистей рук) | | **ДУ**  **«Каша кипит» -** положение сидя. Одна рука на животе, другая на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая произносить ф-ф-ф. Повторить несколько раз. |

**РАЗДЕЛ: Я дома**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Спокойной ночи!** | | |
| **ФМ**  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо всё выше, выше.  (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. *(На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются)* | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  «Тишина»  Поднести палец ко рту – вдох. На выдохе произносить «Тс – тс – тс!» |
| **2 урок**  **Спокойной ночи!** | | |
| **ФМ**  В лесу темно,  Все спят давно.  (Дети изображают спящих.)  Все птицы спят...  Одна сова не спит,  Летит, кричит.  (Дети делают взмахи руками.)  Совушка - сова,  Большая голова.  На суку сидит,  Головой вертит.  (Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)  Во все стороны глядит,  Да вдруг как полетит.  (Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.) | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  Описание игры: Приколачиваем оконные рамы. Сверлим дырки дрелью. Произносить на одном выдохе звуки: «Т-т-т, д-д-д», а затем слоги: та - да-та-да, ты-ды-ты-ды, ук-тук-тук-тук» |
| **3 урок**  **Спокойной ночи!** | | |
| **ФМ**  Раз, два, три, четыре, пять – Все умеем мы считать.  Раз! Подняться потянуться. Два! Согнуться, разогнуться. Три! В ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире. Пять - руками помахать.  Шесть - за парту тихо сесть. | **ПГ**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик лег в кровать.  Этот пальчик чуть вздремнул.  Этот пальчик уж уснул.  Этот крепко, крепко спит.  Тише, тише, не шумите!  Солнце красное взойдет,  Утро красное придет,  Будут птички щебетать,  Будут пальчики вставать. | **ДУ**  Звуки работающих электромашин: пылесоса, холодильника, стиральной машины « Дж-дж-дж-дж-дж. Дз-дз-дз-дз-дз.» Разговор холодильника с миксером: « Хла-хло-хлу. Вжи-вжа-вже» |

**РАЗДЕЛ: Я дома**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 урок**  **Доброе утро!** | | |
| **ФМ**  **Это я**  Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот. Это нос. Это рот. Там спинка, тут живот. Это ручки. Хлоп, хлоп. Это ножки. Топ, топ. Ой, устали! Вытрем лоб. | **ПГ**  Солнышко:  - Утро красное пришло,  - Солнце ясное взошло.  - Стали лучики светить  - Малых деток веселить.  Пальчики разгибаются по одному  - Прилетели тучки  - Спрятались лучики.  Пальчики прячутся в кулачок | **ДУ**  **«Каша кипит»** - положение сидя. Одна рука на животе, другая на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая произносить ф-ф-ф. Повторить несколько раз. |
| **2 урок**  **Доброе утро!** | | |
| **ФМ**  Сначала буду маленьким,  К коленочкам прижмусь.  Потом я вырасту большим,  До лампы дотянусь.  *Дети выполняют движения по тексту стихотворения* | **ПГ**  Солнышко:  - Утро красное пришло,  - Солнце ясное взошло.  - Стали лучики светить  - Малых деток веселить.  Пальчики разгибаются по одному  - Прилетели тучки  - Спрятались лучики.  Пальчики прячутся в кулачок | **ДУ**  Описание игры: Приколачиваем оконные рамы. Сверлим дырки дрелью. Произносить на одном выдохе звуки: «Т-т-т, д-д-д», а затем слоги: та - да-та-да, ты-ды-ты-ды, ук-тук-тук-тук» |
| **3 урок**  **Доброе утро!** | | |
| **ФМ**  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо всё выше, выше.  (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. *(На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются)* | **ПГ**  Солнышко:  - Утро красное пришло,  - Солнце ясное взошло.  - Стали лучики светить  - Малых деток веселить.  Пальчики разгибаются по одному  - Прилетели тучки  - Спрятались лучики.  Пальчики прячутся в кулачок | **ДУ**   Звуки работающих электромашин: пылесоса, холодильника, стиральной машины « Дж-дж-дж-дж-дж. Дз-дз-дз-дз-дз.» Разговор холодильника с миксером: « Хла-хло-хлу. Вжи-вжа-вже» |