**1.**

А) ***Потягивание в кроватях.***

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.

Б) ***Упражнение "Отдыхаем"***

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза.

**2*.*** ***Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках.***

На носочки встанем все - сразу подрастем.  
На носочки встанем все и вот так пойдем.  
Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.  
Научились так ходить и покажем маме.

**3**. ***Упражнение "Зарядка".***

А сейчас все по порядку  
Встанем дружно на зарядку.  
Руки в стороны  
Согнули,  
Вверх подняли,  
Помахали,  
Спрятали за спину их,  
Оглянулись:  
Через правое плечо,  
Через левое еще.  
Дружно присели  
Пяточки задели,  
На носочках поднялись,  
Опустили руки вниз.

*(Дети выполняют движения по тексту.)*

**4*. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".***

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.

**5**. ***Водные процедуры - обширное умывание*** (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

***3 и 4 неделя.***

**1.**

А) ***Потягивание в кроватях.***

Б) ***Массаж спины "Дождик".***

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

*(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)*

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

*(Постукивают пальчиками.)*

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

*(Легко постукивают кулачками.)*

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

*(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)*

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

*(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)*

А уйду - тогда гуляйте:

Бом: Бом: Бом:

*(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)*

**2. *Ходьба по извилистой дорожке.***

***Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)***

**3. *Упражнения "Листья"***

Листья осенние тихо кружатся,

*(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)*

Листья нам под ноги тихо ложатся

*(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят,

*(Выполняют движения руками вправо-влево.)*

Будто опять закружиться хотят.

*(Поднимаются, кружатся.)*

**4. *Звукотерапия.***

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

**5. *Водные процедуры - обширное умывание.***

**ОКТЯБРЬ**

***1 и 2 неделя***

**1.**

А) ***Потягивание в кроватях.***

Б) ***Пальчиковая гимнастика "Тучки"***

Мы наши пальчики сплели

*(Дети стоя сплетают пальцы.)*

И вытянули ручки.

*(Вытягивают руки ладонями вперед.)*

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.

*(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)*

**2. *Ходьба по шнуру (8-10 м).***

***Ходьба с перекатом с пятки на носок.***

**3. *Упражнение "Ветер"***

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше, выше.

(*Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)*

**4. *Дыхательная гимнастика "Любимый носик"***

А сейчас без промедления  
Мы разучим упражнения,  
Их, друзья, не забывайте  
И почаще повторяйте.

Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).

Вдох - погладь свой нос  
От крыльев к переносице.  
Выдох - и обратно  
Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.  
Попеременно ноздри при этом закрывай.  
Стой красиво, ровно, спинка - прямо.  
И насморк скоро убежит, ты так и знай!

**5. *Обширное умывание.***

***3 и 4 неделя***

**1.**

А) ***Потягивание в кроватях.***

Б) ***упражнения для глаз***

- закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

- посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

**2. *Ходьба с высоким подниманием колена.***

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.  
Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.  
Важно по двору идет, "кукареку" поет.  
Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

***Ходьба по ребристой доске.***

**3. *Упражнение "Петушок"***

Шел по берегу петух,  
*(Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)*  
Подскользнулся, в речку бух!  
*(Круговые движения руками, приседают.)*  
Будет знать петух, что впредь  
*(Грозят пальчиком.)*  
Надо под ноги смотреть.  
*(Наклоняются вперед.)*

**4. *Дыхательное упражнение "Петух".***

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "ку-ка-ре-ку" (выдох) 5-6 раз.

***5.*** Обширное умывание.