

Сентябрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары». Перестроение в круг.
4. Общеразвивающие упражнения.
 - **«Покажем, какие мы сильные».** – И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, смотреть прямо. 1- руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз; 2- с напряжением руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
 - **«Потягущечки».** - И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- наклониться вперёд, руками потянуться, ладони выставить вперёд; 2- выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4-5 раз.
 - **«Шагают наши ножки».** – И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1- поднять правую (левую) ногу вверх; 2- опустить ногу. Повторить по 3 раза.
 - **«Прыжки на месте»** под счет 1-5. Чередовать с ходьбой (2 раза).
5. Дыхательные упражнения «Осенние листочки»
6. Ходьба.

Октябрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные шары». Перестроение в круг.
4. Общеразвивающие упражнения с погремушкой.
 - **«Покажем погремушку».** – И.п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Поднять руки вперёд, показать погремушку и спрятать их за спину. Повторить 5 раз.
 - **«Помашем погремушку».** – И.п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны, вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.
 - **«Ребята играют».** – И.п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, затем присесть, взять. Повторить 4-6 раз.
 - **«Белочки веселятся».** – И.п.: Подскоки на месте – 20-25сек..
5. Дыхательные упражнения «Вырасту большой».
6. Ходьба.

Октябрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Обними за плечики». Перестроение в круг.
4. Общеразвивающие упражнения
 - «**Осенние листья**». – И.п.: ноги на ширине стопы, руки в низ. 1-2 руки плавно вперёд, вверх (посмотреть на руки) (вдох); 3- руки в стороны; 4- и.п. (выдох). Повторить 4 раза.
 - «**Листья шуршат**». – И.п.: то же. 1-4- наклон туловища вперёд вниз, руки вниз. Покачать ими (выдох); 5-6- вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз.
 - «**Падают, падают листья**». – И.п.: ноги на ширине стопы, руки вниз. 1-2- присесть, положив руки на колени (выдох); 3-4- встать (вдох); Повторить 3 раза.
 - «**Допрыгни до листочка**». – И.п.: стоя, ноги вместе, руки внизу. Прыжки на месте. 1- руки в верх, ноги в стороны; 2- вернуться в и.п. (под счет 1-4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.
5. Дыхательные упражнения «Каша кипит».
6. Ходьба.

Ноябрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Тигр на охоте». Перестроение в круг.
4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
 - «**Постучим**». – И.п.: ноги слегка расставлены, кубики за спину. Кубики через стороны вперёд, постучать, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
 - «**Кубики к коленям**». – И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1- наклон вперёд, кубики к коленям (вдох); 2- вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
 - «**Не задень кубики**». – И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубик у полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
 - «**Постучим**». – И.п.: ноги слегка расставлены, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок- подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 2 раза.
5. Дыхательные упражнения «Маятник».
6. Ходьба.

Сентябрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнение на восстановления дыхания «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
 - «**Ладони к плечам**». – И.п.: Ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперёд, голову приподнять (вдох). Опустить руки, (выдох). Повторить 5 раз.
 - «**Ладони на колени**». И.п.: стоя, ноги врозь, руки за спину. 1- наклон вперёд, ладони на колени (выдох); 2- вернуться в и.п., руки за спину (вдох). Ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.
 - «**Спрячемся**». И.п.: то же, руки в низ. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками (выдох). Встать, выпрямиться, руки опустить (вдох). Повторить 5-6 раз.
 - «**Прыжки**». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Попрыгать мягко на обеих ногах. Под счет 1-6. Чередовать с ходьбой (2раза).
5. Дыхательные упражнения «Грибок» - 3 раза.
6. Ходьба.

Ноябрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая. (Медвежата, цапли)
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнение на восстановления дыхания «Луговые цветы».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
 - «**Пальцы врозь**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки к плечам, кисть в кулак. 1- руки вверх, пальцы развести, посмотреть на них, потянуться; 2- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
 - «**Маятник**». И.п. о.с., руки на пояс. 1- наклон вправо со словом «тик»; 2- наклон влево со словом «так». Повторить 4-5 раз.
 - «**Гуси шипят**». И.п.: то же. 1- наклон вперёд. Голову приподнять, руки в стороны назад, ноги не сгибать, произнести «ш-ш-ш»; 2- и.п. Повторить 4-5 раз.
 - «**Повернись**». И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2- поворот на живот, 3-4- вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.
 - «**Пружинка и подскоки**». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс; 4 пружинистых полуприседания и 8 подскоков на месте.
5. Дыхательные упражнения « Рубка дров».
6. Ходьба.

Декабрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая (имитация походки животных).
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные разноцветные шары».
4. Общеразвивающие упражнения с погремушками.
 - «Покажи». И.п.: ноги на ширине стопы, погремушки вниз, 1-2- погремушки вверх, пограть ими (вдох); 3-4- вернуться в и. п. (выдох). Повторить 3-4 раза.
 - «Покажи – спрячь». И.п.: то же, погремушки за спину. 1- погремушки вперёд (вдох); 2- за спину (выдох). Повторить 4 раза.
 - «Вот и они». И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади, погремушки на полу. 1- ноги вместе (спрятали); 2- вернуться в и.п. (вот они). Дыхание произвольное. Спина ровная, голову не опускать. Повторить 4-6 раз.
 - «Попляши». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя – пограть погремушками. Пауза. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.
5. Дыхательные упражнения «Заводные машинки».
6. Ходьба

Декабрь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая. (имитация походки животных)
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Маятник».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
 - «Вверх – Вниз». И.п.: ноги слегка расставлены, руки у плеч. Руки вверх, посмотреть на них, вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
 - « Руки в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Поворот вправо, выпрямиться, руки за спину. То же влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. Повторить 4 раза.
 - «Руки на колени». И.п.: сидя, руки в стороны. Согнуть ноги, руки положить на колени, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.
 - «Ребятишкам весело». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, прыжки на месте.
5. Дыхательные упражнения «Петушок».
6. Ходьба.

Январь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Паровоз».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
 - «Покажем, какие мы сильные». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1- руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз (вдох); 2- руки к плечам с напряжением.
 - «Хлопок под коленом». - И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперёд, сделать под ней хлопок, вернуться в и.п. То же правой ногой. Повторить 3 - 4 раза.
 - «Шагают наши ножки». – И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1- поднять правую (левую) ногу вверх; 2- опустить ногу. Повторить по 3 раза.
 - «Прыжки вправо-влево» (бок) под счет 1-5. Чередовать с ходьбой (2 раза).
5. Дыхательные упражнения «Здравствуй солнышко».
6. Ходьба.

Январь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корригирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Лыжник»,
4. Общеразвивающие упражнения без предметов
 - «Вот какие мы большие». И.п.: стоя, руки вниз. Поднять руки вверх, потянуться (вот какие мы большие), вернуться в и.п., присесть и положить руки на колени (вот какие мы маленькие), вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
 - «Длинные и короткие ноги». И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги. Повторить 4-5 раз.
 - «Рыбки плавают». И.п.: лёжа на животе, смотреть вперёд, руки под подбородком. Вытянуть руки вперёд, затем назад и положить ладони на спину. Повторить 3-4 раз.
 - «Воробушки прыгают». И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте. Чередовать 2 раза с ходьбой.
5. Дыхательные упражнения «Цветок распускается».
6. Ходьба.

Февраль

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.

2. Оздоровительный бег.

3. Упражнения на восстановления дыхания «Лыжник»,

4. Общеразвивающие упражнения с флажками.

- «**Ближе к солнцу**». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки опущены. Через стороны руки поднять вверх, через стороны опустить. Повторить 5 раз.

- «**Волшебники**». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1- руки в стороны; 2- руки вперёд; 3- в стороны; 4- вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

- «**Помашем птичкам**». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

- «**Отдыхаем**». И.п.: сидя, ноги врозь, прямые, флажки с боков. Упор руками. Согнуть ноги, голову на колени, вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 4-5 раз.

- «**Вверх – вниз**». И.п.: о.с., флажки вниз. Прыжки под счет 1-6, чередуя с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

5. Дыхательные упражнения «Дровосек»,

6. Ходьба.

Февраль

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.

2. Оздоровительный бег.

3. Упражнения на восстановления дыхания «Лыжник»,

4. Общеразвивающие упражнения с валанчиками.

- «**Взмахи**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, правая рука впереди, левая сзади. 1- смена положений рук взмахами; 2- вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

- «**Повороты**». И.п.: стоя, ноги врозь, руки с ленточками у плеч. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.; 3-4- то же в лево. Повторить по 3 раза.

- «**Ленточки к коленям**». И.п.: сидя, ноги вместе, руки с ленточками в стороны. 1-2 согнуть ноги, руки к коленям; 3-4- вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

- «**Взмахи назад**». И.п.: стоя, ноги врозь, руки с ленточками вниз. 1- руки вверх; 2- наклон вперёд, руки назад; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

- «**Пружинка**». И.п.: о.с., в руках ленточки. 1- полуприсед, руки вперёд; 2- вернуться в и.п. 3-4- выполнить подскоки. Повторить 2-3 раза.

5. Дыхательные упражнения «Свеча»

6. Ходьба.

. Март

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные шары», «Обними за плечи».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
 - **«Бабочка машет крыльями».** И.п.: о.с., 1- взмах руками через стороны вверх (вдох); 2- вернуться в и.п. (выдох); Повторить 5 раз.
 - **«Крылышки у бабочки».** И.п.: стоя, ноги врозь, руки скрещены на груди. 1- руки в стороны (вдох); 2- вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
 - **«Бабочка взлетает».** И.п.: о.с. 1-2- наклон вперёд, прогнуть спину, руки назад; 3-4- вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
 - **«Бабочка полетела».** И.п.: о.с. 1-3- стоя на одной ноге, плавные махи руками через стороны вверх – вниз (бабочка летит); 4- вернуться в и.п.; 5-6- присесть, руки в стороны, вверх (бабочка села на цветок); 7-8- вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 4-5 раз.
 - **«Бабочка летит».** И.п.: о.с., 1- прыжки на месте, одновременно взмахи руками, чередовать с ходьбой. Повторить 2-3 раза.
 - **«Выше к солнышку».** И.п.: о.с. 1- подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох через нос; 2- вернуться в и.п., выдох через рот. Повторить 3 раза.
5. Подвижная игра «Самолёты».
6. Дыхательные упражнения «Цветок распускается», «Грибок».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Волшебный сон».

Март

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Дышим животом», «Заводные машинки».
4. Общеразвивающие упражнения с платочками.
 - * И.п.: стоя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх – вниз, движение выполнять энергично. Повторить 5 раз.
 - * И.п.: платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом (спрятались), выпрямиться и опустить платочек (вот наши детки). Темп быстрый. Повторить 4 раза.
 - * И.п.: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, наклониться и взять платочек обеими руками. Повторить 5 раз.
 - * И.п.: сидя, ноги врозь, платочек на полу между ногами, руки в упоре сзади. 1- ноги вместе, сказать «спрятали»; 2- вернуться в и.п., сказать «вот он». Повторить 5 раз.
 - **«Потанцуем с платочком»** - дети выполняют разные движения: приседания, подскоки, взмахи и т.д. 20-30 сек.
5. Подвижная игра «Кошка и мышки».
6. Дыхательные упражнения «Здравствуй солнышко», «Дышим животом».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Под шум дождя».

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Одуванчик», «Подуем на плечо».
4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
 - **«Кубики вместе».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. 1- руки вверх, вместе, посмотреть на кубики (вдох); 2- вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
 - **«Подъемный кран».** И.п.: стоя, ноги врозь, руки с кубиками вниз. 1- руки в стороны (вдох); 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться (выдох); 4- вернуться в и.п. 5-8- то же в левую сторону. Повторить 4 раза.
 - **«Кубики назад».** И.п.: то же. 1-2- наклон вперед, кубики назад (выдох); 3-4-вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5 раз.
 - **«Положи и возьми».** И.п.: то же. 1- наклон вперед, положить кубики на пол (выдох); 2- вернуться в и.п. (вдох). 3- наклон вперед, взять кубики (выдох); 4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
 - **«Постучи».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками у пояса. 1-2- присесть со словами «тук-тук», постучать кубиками по коленям (выдох); 3-4- вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4 раза.
 - **«Подскоки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс, кубики на полу; подскоки на месте.
5. Подвижная игра «Цветные автомобили».
6. Дыхательные упражнения «Прогулка в лес».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Волшебный сон».

Апрель

8

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Подуем на плечо», «Здравствуй солнышко».
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.
 - **«Выше взмахи».** И.п.: ноги на ширине плеч, флажки опущены в низ. Взмахи вверх назад, смотреть вверх. Повторить 4 раза.
 - **«Помашки внизу».** И.п.: стоя, ноги врозь, флажки в стороны. Наклон вперед, взмахи вправо-влево; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
 - **«Выпрями ноги».** И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1- выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 4 раза.
 - **«Помашем солнышку».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
 - **«Подпрыгивание».** И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.
5. Подвижная игра «Солнышко и дождик».
6. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Свеча».
7. Релаксация под речевое сопровождение «Сказка».

Май

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные шары», «Здравствуй солнышко».
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.
 - «**Ближе к солнцу**». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки опущены. Через стороны руки поднять вверх, через стороны опустить. Повторить 5раз.
 - «**Волшебники**». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1- руки в стороны; 2- руки вперёд; 3- в стороны; 4- вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
 - «**Помашем птичкам**». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать, вернуться в и. П. Повторить 5-6 раз.
 - «**Отдыхаем**». И.п.: сидя, ноги врозь, прямые, флажки с боков. Упор руками. Согнуть ноги, голову на колени, вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 4-5 раз.
 - «**Открываем и закрываем воротики**». И.п.: 3-4- раза в каждую сторону.
 - «**Вверх – вниз**». И.п.: о.с., флажки вниз. Прыжки под счет 1-6, чередуя с ходьбой. Повторить 2-3 раза.
 - «**Выше, высоко**». И.п.: о.с., 1- подняться на носки, руки вперёд – вверх, вдох через нос; 2- вернуться в и.п., выдох через рот. Повторить 4 раза.
5. Подвижная игра «Курочка – хохлатка».
6. Дыхательные упражнения «Журавль», «Цветок распускается».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Наедине с природой» .

Май

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные шары», «Заводные машинки».
4. Общеразвивающие упражнения с обручем.
 - * И.п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. 1- поднять руки вверх (посмотреть в окошко); 2- опустить руки. Повторить 5 раз.
 - * И.п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. 1- присесть, поднять руки вперёд; 2- выпрямиться, опустить руки. Повторить 4 раза.
 - * И.п.: стоя, обруч вниз. 1- поворот вправо, обруч вынести вперёд; 2- вернуться в и.п.; 3- поворот влево, обруч вынести вперёд. Темп быстрый. Повторить по 4 раза.
 - * И.п.: лёжа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. 1- поднять одновременно обе ноги к обручу; 2- опустить вниз. Повторить 5 раз.
 - * И.п.: о.с., обруч на полу. Прыжки вокруг обруча – в правую и левую стороны.
5. Подвижная игра «лохматый пёс».
6. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Одуванчик».
7. Релаксация под речевое сопровождение «Дедушка Молчок».

Июнь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Насос», «Дышим животом».
4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
 - **«Постучим».** – И.п.: ноги слегка расставлены, кубики за спину. Кубики через стороны вперёд, постучать, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
 - **«Кубики к коленям».** – И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1- наклон вперёд, кубики к коленям (вдох); 2- вернуться в и.п. (выдох). То же из и.п. сидя, ноги врозь. Повторить 5 раз.
 - **«Не задень кубики».** – И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубик у полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
 - **«Коснись кубиков».** – И.п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперёд, коснуться кубиков руками, выпрямиться. Повторить 5 раз.
 - **«Постучим».** – И.п.: ноги слегка расставлены, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок, 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 2 раза.
 - **«Подышим».** – И.п. о.с., кубики в руках. 1- подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох); 2- вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
5. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
6. Дыхательные упражнения «Маятник», «Цветок распускается».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Под шум дождя».

Июнь

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Сердитый ёжик», «Подуем на плечо».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
 - * И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены. 1- вытянуть руки вперёд, ладонями вверх; 2- спрятать руки за спину. Повторить 5 раз.
 - * И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- наклониться вправо, выпрямиться. Повторить по 4 раза.
 - * И.п.: то же, руки внизу. 1- присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками; 2- встать, выпрямиться, руки опустить вниз. Повторить 5 раз.
 - * И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги вверх; 2- опустить ноги. Повторить 4 раза.
 - * И.п.: стоя, руки в низу. Подскоки на месте. Чередовать с ходьбой.
5. Подвижная игра «Птички в гнёздышках».
6. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Свеча».
7. Релаксация под речевое сопровождение «Волшебный сон».

Июль

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Паровоз», «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения с мячом.
 - * И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1- поднять мяч вверх, посмотреть на него, потянуться (вдох); 2- и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
 - * И.п.: стоя, держать мяч в обеих руках. 1- присесть, коснуться мячом пола (выдох); 2- выпрямиться (вдох). Повторить 4 раза.
 - * И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. 1- наклониться вперёд, коснуться мячом пола (выдох); 2- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
 - * И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.
5. Подвижная игра «Солнышко и дождик».
6. Дыхательные упражнения «Заводные машинки», «Подуем на плечо».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Наедине с природой».

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба корректирующая.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Маятник», «Дровосек».
4. Общеразвивающие упражнения с погремушками.
 - «Покажи». – И.п.: ноги на ширине стопы, погремушки в руках внизу. 1-2- поднять руки вверх, погнать погремушкой; 3-4- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
 - «Покажи – спрячь». – И.п.: ноги на ширине стопы, погремушки в руках внизу. 1-2- погремушки вынести вперёд; 3-4- за спину. Повторить 5 раз.
 - «Постучи». – И.п.: ноги на ширине стопы, погремушки в руках внизу. 1-4- присесть, постучать по коленям; 5-6- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
 - «Вот и они». И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади, погремушки на полу. 1- ноги вместе (спрятали); 2- вернуться в и.п. (вот они). Дыхание произвольное. Спина ровная, голову не опускать. Повторить 4-6 раз.
 - «Попляши». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя – погнать погремушками. Пауза. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.
5. Подвижная игра «У медведя во бору».
6. Дыхательные упражнения «Заводные машинки», «Дровосек».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Под шум дождя».

Август

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба **корректирующая**.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Лиса на охоте».
4. Общеразвивающие упражнения.
 - **«Покажем какие мы сильные»**. – И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, **руки к плечам**, пальцы сжать в кулаки, смотреть прямо. 1- руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз; 2- с напряжением руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
 - **«Потягущечки»**. - И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- наклониться вперёд, руками потянуться, ладони выставить вперёд; 2- выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4-5 раз.
 - **«Хлопок под коленом»**. - И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперёд, сделать под ней хлопок, вернуться в и.п. То же правой ногой. Повторить 4-5 раз.
 - **«Шагают наши ножки»**. – И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1- поднять правую (левую) ногу вверх; 2- опустить ногу. Повторить по 3 раза.
 - **«Прыжки вправо-влево»** (бок) под счет 1-5. Чередовать с ходьбой (2 раза).
5. Подвижная игра «Кот и мыши»
6. Дыхательные упражнения «Заводные машинки», «Петушок».
7. Релаксация под речевое сопровождение «Волшебный сон».

Август

1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба **корректирующая**.
2. Оздоровительный бег.
3. Упражнения на восстановления дыхания «Лыжник», «Заводные машинки».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов
 - **«Вот какие мы большие»**. – И.п.: стоя, руки вниз. Поднять руки вверх, потянуться (вот какие мы большие), вернуться в и.п., присесть и положить руки на колени (вот какие мы маленькие), вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
 - **«Длинные и короткие ноги»**. - И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги. Повторить 4-5 раз.
 - **«Рыбки плавают»**. – И.п.: лёжа на животе, смотреть вперёд, руки под подбородком. Вытянуть руки вперёд, затем назад и положить ладони на спину. Повторить 3-4 раз.
 - **«Поднять ноги»**. - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги вверх; 2- опустить. Повторить 4-6 раз.
 - **«Воробушки прыгают»**. - И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте. Чередовать 2 раза с ходьбой.
5. Подвижная игра «Птички в гнёздышках».
6. Дыхательные упражнения «Воздушные шары», «Свеча».
7. Релаксация под музыкальное сопровождение «Наедине с природой».