**Календарно – тематическое планированиевоспитательно-образовательной работы**

**подготовительной к школе группы**

**18-22 ноябрь 2024г.**

*Федорищева Надежда Николаевна*

*Воспитатель МБДОУ № 45 г. Канска*

**Тема недели: «Поздняя осень»**- закрепить умение называть приметы поздней осени, сравнивать позднюю и раннюю осень.

**Итоговое мероприятие:**викторина «Осеннее настроение»- закрепление знаний детей об особенностях осени, природных явлениях,актуализация знаний детей о птицах , растениях в данный период времени года.

Дата проведения итогового мероприятия: 22 ноября.

Ответственный за проведение итогового мероприятия: Федорищева Н.Н.

**Понедельник 18.11.2024г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | | | | | **Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, помещения группы)** | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая, подгрупповая** | **Индивидуальная** | | **Образовательная деятельность в режимных моментах** | |
| **Утро** | - Утренняя гимнастика. Комплекс №6.  Задача: формировать положительное отношение к гимнастике.  - Беседа «Поздняя осень» - познакомить с приметами поздней осени на примере картин – пейзажей на осеннюю тему.  - Д\игра «Когда это бывает?»  Задача: Расширять знания детей об осени.  Пальчиковая игра«Кто живет у нас в лесу?».  Цель: развивать координацию общих движений.  Работа над звукопроизношением: Цель: развивать навыки правильного произношения звуков в чистоговорках. | - Настольно-печатная игра «Подбери заплатку». Задача: Учить соотносить цветовой рисунок и форму «заплатки» и «ткани»с Настей Г.,  Арсением С. | | - Дежурство по столовой. Задача: Прививать культурно – гигиенические навыки у детей, закреплять умение сервировать стол. Воспитывать старательность, трудолюбие. | | В уголок книги поместить произведения по теме «Осень». | Информирование родителей о ходе образовательного процесса.  Рекомендации родителям пособий для домашних занятий с детьми. |
| **ООД** | Развитие речи «Составление рассказа по картине « Лиса с лисятами»; продолжать развивать умения у детей составлять рассказ, по сюжетной картине, используя имеющиеся у них представления о жизни диких животных (лиса); развивать  умение поддерживать беседу, совершенствовать формы диалогической речи; обогащать речь прилагательными и глаголами; воспитывать бережное отношение к животным.О.С.Ушакова | | | | | |
| Художественно-эстетическое развитие. Лепка «Ветка рябины»; учить композиционно располагать изображение ветки рябины на картоне, отображая характерные особенности листьев и ягод; развивать у детей эстетическое восприятие осенней природы, желание передать её красоту в лепке;воспитывать любовь к природе, к красоте. | | | | | |
| Физическое развитие (по плану инструктора по физической культуре) | | | | | |
| **Прогулка** | -Наблюдение за дождем, беседа. Задача: - расширение представлений о предметах и явлениях природы, взаимосвязи природы и человека. Развитие познавательного интереса. Игра м/п с мячом «Успевай, называй»  - Трудовая деятельность: выполнение сезонных работ на участке детского сада. Задача: развивать трудовые навыки. - Подвижная игра: «Третий лишний». Задача: Учить соблюдать правила игры; развивать ловкость и быстроту бега | | Основные виды движений:«Прыгни дальше».  Цель: закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления во время прыжков у Давида Б., Славы С., Димы Я. | «Кто быстрее и аккуратнее» Закреплять умение быстро, аккуратно раздеваться, соблюдая порядок в своем шкафу. | Самостоятельная деятельность детей на участке, игры с выносным материалом – развитие навыков совместной игровой деятельности. | |
| **Работа перед сном** | Чтение художественной литературы: Стихи А.С. Пушкина «Уж небо осенью дышало».  Задача: развивать целенаправленное внимание, воображение. | | | | | |
| **Вечер** | - Гимнастика пробуждения комплекс №2  - С/р игра «Магазин».  Задача: закреплять умение играть дружно, поддерживать сюжет на всем его протяжении. - Чтение рассказа И. Соколова – Микитова «Осень» (в сокращении). | | Речевое упражнение «Из чего?» (с детьми) Валерией К.,  Дианой У. | Трудовое поручение – навести порядок в шкафчиках для одежды. | Самостоятельная деятельность детей в различных центрах активности. | |
| **Прогулка** | - Наблюдение за небом. Задача: развивать наблюдательность, умение рассуждать.  - П/и «Белки-шишки-орехи». Задача: развивать двигательную активность, быстроту реакции, внимание.  - П/и «Мышеловка» Цель: развитие общей моторики.Задача: упражнять в беге, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать ловкость и выносливость. | | | | | |

**Вторник 19.11.2024г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | | | | | **Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая,**  **подгрупповая** | **Индивидуальная** | | **Образовательная деятельность в режимных моментах** | |
| **Утро** | - Утренняя гимнастика. Комплекс №6  Задача: формировать положительное отношение к гимнастике. - Беседа « Осень. Что ты о ней знаешь?» Цель: закрепить знания детей о сезонных изменениях в природе, обобщить и систематизировать представления о характерных признаках осени.Работа над звукопроизношением. Цель: продолжать учить произносить звуки в словах красиво  и правильно; игра «Что сказали на ушко?». Артикуляционная гимнастика: «Барабанщик» (Стучим кончиком языка за верхними зубами, произнося: «дын-дын-дын», «т-д-т-д»). Цель: Отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).  Труд: Отбирать игрушки, книги, коробки для ремонта. | Д/и: «Чудесный мешочек» Цель: закрепить умение описывать предмет на ощупь  Викой С.,  Дариной Т. | | Отметить в календаре: число, день недели, состояние погоды. Задача: формировать умение замечать сезонные изменения в природе, фиксировать их в календаре природы. | | Рассматривание альбома «Дары осени» Задача: закреплять знания об овощах, фруктах. | Индивидуальные беседы и консультации по запросам родителей. |
| **ООД** | ФЭМП «Число 7. Цифра 7». Закрепить порядковый и количественный счет в пределах 7; знание состава числа 7. | | | | | |
| Познавательное развитие. Тема «Поздняя осень» Цель:знакомить с сезонными явлениями через ознакомление с шедеврами живописи, поэзии и музыки, знакомить с сезонными явлениями поздней осени; расширять представления о творчестве. | | | | | |
| Художественно-эстетическое развитие. Рисование «Осенний лес».  Формировать умение рисовать по собственному замыслу, самостоятельно продумывать содержание, композицию рисунка, подбирать материал для рисования, доводить задуманное до конца | | | | | |
| **Прогулка** | - Наблюдение за признаками осени Задача: закреплять знания о характерных признаках осени. - Обсудить народные приметы и пословицы. Задача: развивать наблюдательность, речь. Д/игра : «Узнай по описанию» Задача: развивать логическое мышление, двигательную активность П/игра: “Зайцы и волк” Задача:  развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании в ловле. | - Инд. работа с подгруппой детей. Задача: закреплять умение прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед, развивать ловкость( Варварой Ф., Настей Г.). | | Игра-экспериментирование «Почему дует ветер?»  - познакомить с причинами возникновения ветра, уточнить знания о свойствах ветра. | | Самостоятельная деятельность детей на прогулке. |
| **Работа перед сном** | Чтение художественной литературы «Пословицы и поговорки об осени». Задача: показать детям познавательную, нравственную и эстетическую ценность пословиц. | | | | | |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна комплекс №2 .  Задача: формировать потребность в ЗОЖ.  - Уборка кроватей после сна. - С/р игра. «Овощной магазин» Задача: закреплять умение детей развернуть сюжет. - Чтение художественной литературы С. Погореловский «Урожай» Цель: обогащение литературного багажа детей, воспитывать уважение к труду взрослых. | | Д/игра «Угадай, где я нахожусь?» Задача: упражнять в умении ориентироваться по плану.(Слава С., Никита Г.) | | Ситуативный разговор «Как правильно вести себя за столом» Цель: разработать совместно с детьми правила поведения за столом | Работа в книжном уголке – ремонт книг, настольно - печатных игр. Настольная игра «Собери картинку» Задача: развивать внимание; закреплять название листьев. |
| **Прогулка** | - Наблюдение за погодой (вечером становится прохладно, быстро темнеет) Задача: развивать умение сравнивать.  - П/игра «Море волнуется»  Задача: развивать фантазию, выдержку.  - П/игра «День – ночь»  Задача: развивать быстроту, ловкость, навыки пространственной ориентации. | | | | | |

**Среда 20.11.2024г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | | | | | **Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая, подгрупповая** | **Индивидуальная** | | **Образовательная деятельность в режимных моментах** | |
| **Утро** | - Утренняя гимнастика. .Комплекс №6  Задача: формировать положительное отношение к гимнастике.  - Беседа с детьми « Животные осенью..» -развиваем память, знания, речь.  Загадывание загадок о животных развивать сообразительность, внимание к слову.  Д/игра «Кто где живёт?» (употребление сущ-х именительного падежа): в берлоге живёт (кто) – медведь. Словарь: логово, норка, конюшня, свинарник)  -Составление описательных рассказов о животных по плану.  -Д/и «Кто у кого», «Чей? «Чья?, Чьи?»  -Артикуляционная гимнастика: «Чистим зубы». Цель: развивать подвижность губ, языка.  -Работа над звукопроизношением. Цель: закреплять правильное произношение звуков; игра «Правильно – неправильно».  - Самостоятельная деятельность в центрах занятости | Индивидуальная работа по рисованию с Ксенией Ш., Катей Х. Закрепить навык закрашивания в контуре. | | - напомнить детям, что нужно следить за своим внешним видом, чистотой одежды, за прической. | | Альбомы, иллюстраций и книги по теме: «Животные».Иллюстрации, картины, раскраски о животных  Центр театрализации «Играем в театр»; Центр сюжетно-ролевых игр «Мы играем» | | Попросить родителей дома вместе с детьми подобрать картинки с изображением животных и принести в детский сад для альбома «Животные наших лесов».  . |
| **ОД** | Развитие речи «Звук и буква Ы». Познакомить со звуком и буквой «Ы»; формировать умение определять гласный звук в середине односложных слов и в конце слова; объяснить , как делить слова на слоги, используя схему слова. | | | | | | |
| Художественно-эстетическое развитие. Музыка (по плану музыкального руководителя) | | | | | | |
| Физическое развитие (по плану инструктора по физической культуре) | | | | | | |
| **Прогулка** | - Наблюдение за окружающим миром (прогулка по территории детского сада)  Задача: развивать наблюдательность, умение описывать увиденное.  П/игра « Пробеги не задень»-добиваться улучшения техники бега, хорошей осанки.  М/П игра «Найдите куколку» ориентир. в пространстве. | | Индивидуальная работа «Сбей кеглю»   Задача: упражнять в метании, развивать ловкость, глазомер  (Славой С.,  Никитой Г). | | Трудовые поручения: уборка на участке. Задача: Формировать умение детей определять, что необходимо сделать для наведения порядка в соответствии с сезоном года, погодными условиями, какой инвентарь понадобится. Воспитывать трудолюбие, формировать культуру труда, сформировать умение действовать сообща.. | | Самостоятельная игровая деятельность на участке. |
| **Работа перед сном** | - Чтение потешек, прибауток, закличек.  Задача: знакомим с народным творчеством | | | | | |  |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна комплекс №2.  Задача: формировать положительное отношение к гимнастике.  **- Чтение художественной литературы:**П.Ершов «Конёк- Горбунок».  Задача: прививать любовь к книгам, желание слушать и пересказывать услышанное. - С/Р игра «Кофе сластёна»  Задача: закреплять умение встречать посетителей, накрывать на стол, быть доброжелательными. - Д/игра «Закончи слово» Задача: Развивать умение детей делить слова на слоги. | | Закрепить знания левой и правой руки.Д/и «с какой стороны» (Викторией С., Настей Г). | | Следим за осанкой во время еды. | | Самостоятельная художественная деятельность.  Изготовление разрезных картинок |
| **Прогулка** | - Наблюдение за состоянием погоды.  Задача: развивать наблюдательность, диалогическую речь.  - П/и:  П/игра «Горелки». Задача: упражнять в быстром беге,  развивать ловкость.  - Самостоятельная игровая деятельность. | | | | | | |

**Четверг 21.11.2024г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | | | **Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая,**  **подгрупповая** | **Индивидуальная** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** |
| **Утро** | - Утренняя гимнастика. Комплекс №6  Задача: формировать положительное отношение к гимнастике.  - Беседа «До чего же он хорош, где такой еще найдешь» -упражнять детей в различии растений в осеннем наряде, обогатить эстетический опыт, вызвать радостное переживание от восприятия красоты природы осенью.  -Д/и «Оденем дерево» -выбрать из разбросанных на полу листья своего дерева и поместить на ветках  -Игровое упражнение «Найди пару» -собрать похожие по цвету листья  -Пальчиковая игра:  Ветер по лесу гулял, ветер листики считал…  - Д/и «Подбери фигуру»  Задача: упражнять в сопоставлении формы изображенных на картинах предметов с геометрическими фигурами. | Д/и «Подбери действие» - развитиеречи  (Дариной Т., Вадимом Н.). | КГН  Дежурство по столовой Майя К., Даниил М.  Задача: закрепить умение правильной сервировки стола. | Альбом « Растения нашего края и города», иллюстрации по теме беседы.  Игра «Где спрятано растение», « Угадай что изменилось».  Настольные игры «Собери цветы», лото « Деревья».  Раскраски по теме недели. | Инд. беседы с  родителями о  самочувствии  детей. |
| **ОД** | Познавательное развитие (сенсорное развитие) «Обучение приёму сравнения»  Учить сопоставлять предметы между собой, находить в них общее и отличительные признаки; развивать внимание, восприятие, мышление. | | | |
| Художественно-эстетическое развитие. Музыка (по плану музыкального руководителя). | | | |
| **Прогулка** | - Наблюдение за осадками. Понаблюдать за изморозью и снегом. Вспомнить, чем различаются изморозь, иней, снег.   Исследовательская деятельность: Продолжать работу над определением о изменении свойства воды в зависимости от температуры воздуха.(Что произошло с водой ?)  -П/и «Мяч соседу»  Задача: закреплять быструю передачу  мяча по кругу.  - Подвижные игры «Найди себе пару».  Задача: положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности; развивать двигательные навыки детей, ловкость. | Упражнять в  ходьбе спиной вперед.  (Василисой Т., Дианой У). | Во время умывания напомнить детям, чтобы тщательно мыли  руки.   Задача: формировать у детей представления о значении соблюдения гигиенических норм для здоровья, о микробах, как причине некоторых заболеваний. | Самостоятельная игровая деятельность на участке. |
| **Работа перед сном** | - Чтение: Л. Толстой «Была у Насти кукла» | | | |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна комплекс № 2.  Задача: формировать положительное отношение к гимнастике.  - Сюжетно ролевая игра: «Кукольный театр».  Задача: развивать творческие способности, воображение.  - Чтение художественной литературы Т. Крюкова «Непослушная кукла»;  - Д/ игра «Отгадай, где спрятано».  Задача: развивать внимание зрительное восприятие. | Игра «Закончи предложение». Цель: учить подбирать нужные слова (Димой Я., Варварой Ф.). | Закрепить умения правильно и безопасно для себя и окружающих пользоваться столовыми приборами (Арсений С., Матвеем Л). | Раскрашивание картинок-раскрасок с изображением игрушек. |
| **Прогулка** | - Наблюдение за ветром  Задача:-продолжать учить определять силу ветра; расширять знания детей о неживой природе.  - П/игра «Ловишка, бери ленту»  Цель: упражнять в беге в определенном направлении.   - П/игра«Жмурки»  Цель: порадовать детей, создать определенный настрой. | | | |

**Пятница 22.11.2019г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | | | **Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | **Взаимодействие с родителя-ми/ социальными партнера-ми.** |
| **Групповая,**  **подгрупповая** | **Индивидуальная** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** |
| **Утро** | - Утренняя гимнастика. Комплекс №6.  Задача: формировать положительное отношение к гимнастике.  - Д/игра «Отгадай-ка».  Задача: Обучать описывать предмет, не глядя на него, находить в нем существенные признаки; по описанию узнавать предмет.  - Экологическая сказка – беседа «Приключения ветра». Цель: конкретизировать и закрепить знания о ветре.  П/и «Догонялки с ветром».  Д/и «Урожай». Цель: развивать координацию слов с движениями.  Физкультурная пауза. Упр. «Птица перед взлетом». | Составление описательного рассказа о любимой игрушке.  Задача: развивать диалогическую речь. Макаром Д., Давидом Б.,  Софьей З. | Закреплять навыки общественного поведения: первыми здороваться с взрослыми,  вежливо прощаться, благодарить за оказанную помощь | Игровая деятельность с настольно-печатными играми - развивать мышление, умение работать в группе. | Индивидуальные беседы с родителями о необходимости знакомства с предупреждающими знаками «Осторожно, животные» изготовление знаков совместно с детьми. |
| **ОД** | Развитие речи. Сочинение сказки на тему: «Как ёжик выручил зайца» О.С.Ушакова стр. 153  Учить придумывать сказку, описывать внешний вид персонажей, их поступки, переживания. Оценивать рассказы друг друга. | | | |
| Познавательно-исследовательская деятельность. «Свет и тень» познакомить с образованием тени от предметов, установить сходство тени и объекта, создать с помощью теней образы. | | | |
| Художественно-эстетическое развитие. Аппликация «Лиса и заяц».  Закреплять умение вырезать и наклеивать изображения знакомых животных, соизмерять размер изображения с величиной листа (не слишком крупное или мелкое), красиво располагать изображения на листе. Совершенствовать координацию движений рук. Развивать воображение, творчество. | | | |
| **Прогулка** | - Наблюдение за погодой.  Задача: продолжать расширять знания о ноябре, последнем месяце осени. Учить определять погоду самостоятельно. - П/игра: «Палочка-выручалочка».  Задача: Развивать навыки бега, внимания, смекалки.  - П/игра «Катай мяч».  Задача: Развивать выдержку, внимание, ловкость. | Индивидуальная работа с Артемом П., Ксеней Ш. «Попрыгунчики».  Задача: закреплять умение прыгать на одной ноге,  энергично отталкиваться и правильно приземляться. | Учить детей сушить мокрые вещи после прогулки.  Задача: развивать навыки самообслуживания. | Самостоятельные игры. Приучать детей играть дружно, самостоятельно выбирать игры роли, действия. |
| **Работа перед сном** | - КГН: мытье рук после прогулки.  Чтение рассказов, стихотворений по теме недели. | | | |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна, закаливание.  Цель: формировать положительное отношение к гимнастике, потребность в ЗОЖ.  **Итоговое мероприятие:** Викторина «Осеннее настроение». Задания:  -Назови осенние слова , Каждому дереву свой листочек, Чьи детки с ветки?, физминутка « Стая птиц летит на юг», Какие птицы спрятались на картинках, загадки по теме викторины.  - Ср/игра «Игрушки у врача».  Задача: учить детей уходу за больными и пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, расширять словарный запас ввести понятия «больница», «больной», «лечение», «лекарства», «температура», «стационар». - Чтение художественной литературы по выбору детей. | Обращать внимание на последовательность при одевании, воспитывать самостоятельность (Арсением С., Кирой П.). | Беседа «Культура еды – серьёзное дело». Задачи:  - способствовать воспитанию КГН и умению вести себя за столом Славой С., Давидом Б.). | Игры по выбору детей |
| **Прогулка** | - Наблюдение: вечернее небо.  Задачи: предложить охарактеризовать изменения, происходящие вечером, рассказать, как меняется небо. Учить использовать эпитеты, образные выражения, видеть красоту природы.  -П/игра «Перемени флажок».  Задача: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну. Подвижная игра: «Какая команда быстрее соберется». Цель. Развивать внимание. | | | |

**Утренняя гимнастика**

**Ноябрь**

**Комплекс №6 (18.11. – 22.11.)**

**I. Вводная часть**

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

Построение в колонну по 2,3,4.

**II. Основная часть:**

**Упражнения с гимнастической палкой.**

**1.  «Палку вверх».**

И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой.

**2. «Ногу вверх».**И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку.1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3 - 4– лев.ногой.

**3. «Выпад в сторону».**

И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – руки вперёд; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – и.п. То же влево.

**4. «Ноги вверх».**

И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.

**5.«Прогнись».**

И.П. — лёжа на животе, палка за спиной. 1-2 — поднять туловище вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

**6. «Повороты».**

И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.

1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

**7. «Приседания».**

И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и.п.

**8. «Прыжки».**

И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков.

Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**9.Упражнение на дыхание. «Гуси летят».**

Медленная ходьба на месте.

Вдох – руки поднять в стороны, выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**III. Заключительная часть:**

Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

**Речёвка.**Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура.

И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.

**Гимнастика после сна**

**НОЯБРЬ**

***Комплекс №2* (18.11. – 22.11.)**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потя­нуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавлива­нием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п**.** то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.

***Дыхательные упражнения***

1. **«Лыжник».**

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

1. ***«*Паровоз» или «Поезд».**

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

1. **«Мельница».**

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

1. **«Партизаны».**

И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть ша­гов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».