Журкова Татьяна Валерьевна 265-646-113

**Приложение № 4**

**Коррекционно-профилактические и оздоровительные мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Коррекционно – профилактические и оздоровительные мероприятия для детей от 5 до 6 лет |
| понедельник | 1. Велотренажер, «педали».2. Массаж БАТ по Уманской.3. Упражнения «Ладошки на полу».4. Рассказываем пальчиками стихи».5. Дыхательные упражнения.6. Осанка.7. Гимнастика для глаз.8. Игры коррекционные. | 3-4 мин2-3 мин3-4 мин2-4 мин1-3 мин3-5 мин1-2 мин8-10 мин |
| вторник | 1. Силачи упражнения для верхних конечностей.2. Упражнения на велотренажере.3. Упражнения с мячиками.4. Гимнастика для глаз.5. Дыхательные упражнения.6. «Волшебные перчатки».7. Осанка.8. Игры коррекционные. | 2-3 мин2-3 мин3-4 мин1-2 мин1-2 мин3-4 мин3-5 мин10-12 мин |
| Среда | 1. Силачи – упражнения для верхних конечностей.2. Упражнения на дыхание, психогимнастика.3. Упражнения с педалями.4. Ходьба по следам.5. Игры с утяжелителями.6. Мячики – ёжики.7. Гимнастика для глаз.8. Игры коррекционные. | 1-2 мин2-3 миндо 4-5 мин1-3 мин4-6 мин2-4 мин2-3 мин8-10 мин |
| четверг | 1. Силачи упражнения для верхних конечностей.2. Упражнения на дыхание (речевая гимнастика).3. Ходьба по следам с раздражителями.4. Упражнение – собери палочки по образцу.5. Тапочки с бусинками.6. Осанка.7. Упражнения для слуха. | 2-3 мин3-4 мин3-4 миндо 5 мин5-10 мин3-5 мин3-5 мин |
| пятница | 1. Силачи упражнения для верхних конечностей.2. Упражнения на развитие внимания - «следы с сюрпризом».3. «Ладошки на стене».4. Упражнения на закрепление вестибулярного аппарата.5. Игры лечебные.6. Игольчатая дорожка.7. Упражнения для слуха. | 2-4 мин5-8 мин1-4 мин1миндо 10 мин1,5-2 мин3-4 мин |
| Итого |  175 мин = 2 часа 55 мин |

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Коррекционно - профилактические мероприятия для детей от 5 до 6 лет |
| понедельник | 1. «Ладошки с пуговицами».2. «Овальный коврик» перед сном.3. Упражнения на осанку (ходьба с пред-ми на голове) 4. «Осанка».5. «Волшебные перчатки».6. Упражнения для слуха.7. Упражнения для развития внимания.8. Силачи упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей. | 4-5 мин0,2-0,4 мин3-4 мин4-7 мин5-7 мин2-3мин2-4 мин3-5 мин |
| вторник | 1. Упражнения с утяжелителями.2. Упражнения на дыхание.3. Упражнения с мячиками.4. Расскажи стихотворение руками.5. Мячики – ёжики.6. Упражнения для глаз.7. Перчатки с сюрпризом. | 4-5 мин3-5 мин4-5 мин4-5 мин4-5 мин4-5 мин2-5мин |
| Среда | 1. Речевая гимнастика.2. Упражнение «Ладошки на стене».3. Упражнения «Волшебные точки».4. Упражнения на развитие мелкой моторики.5. Мячики с наполнителями.6. Упражнения для слуха.7. Овальный коврик. | 2-3 мин2,5-4 мин1-3 мин5-7 мин2-4 мин4-5 мин0,5-3 мин |
| четверг | 1. «Поймай рыбку» - координация движений.2. Дыхательная гимнастика.3. Велотренажеры.4. Овальный коврик.5. «Волшебные тапочки»6. Упражнения для слуха.7. Силачи упражнения для верхних конечностей. | 5-7 мин1-3 мин5-4 мин0,2- 0,5 3-4 мин3-4 мин1,5-4 мин |
| пятница | 1. «Педали» со следами.2. Упражнения «Ладошки» - фиксированные на стене.3. Психо-эмоциональная гимнастика.4. Мячики – ёжики.5. Попади в цель.6. Ладошки с пуговицами.7. Упражнения для глаз. | 3-4 мин2-4 мин2-3 мин3-4 мин3-5 мин4-5 мин2-3 мин |
| Итого  | 188 мин = 3 часа 08 мин |

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Коррекционно - профилактические и оздоровительные мероприятия для детей от 6 до 7 лет |
| понедельник | 1. Ходьба с предмет. на голове.2. Упражнения «Ладошки на полу».3. «Следы с сюрпризом».4. Упражнение «Осанка».5. Игры на мелкую моторику.6. Мини баскетбол.7. «Педали» с трафаретками. | 2-4 мин2-3 мин4-2 мин1-2 мин5-8 мин5-8 мин2-5 мин |
| вторник | 1. «Силачи».2. «Осанка».3. Велотренажеры.4. «Следы фиксированные».5. Упражнения-игры с утяжелителями в п/и.6. Дыхательная гимнастика.7. Волшебные перчатки.8. Овальный коврик. | 4-5 мин2-4 мин7-9 мин1-2 мин7-9 мин2-3 мин1-3 мин0,2-0,5  |
| Среда | 1. Осанка.2. Игры с утяжелителями.3. Упражнения «Ладошки на полу».4. Овальный коврик.5. Дорожка со следами.6. Мячи – великаны.7. Упражнения для глаз.8. Игровые упражнения по желанию. | 1-2 мин3-4 мин2-4 мин0,2-0,4 2-3 мин2-4 мин2-3 мин7-10 мин |
| четверг | 1. Упражнения для верхних конечностей.2. Дорожка – «внимание».3. Упражнение для пальцев: «Расскажи стихотворение руками».4. Упражнения с палочками и мячиками с наполнителями.5. Психогимнастика (дыхание), точечный массаж У.6. Попади в цель.7. Упражнения для глаз.8. Коррекционные игры. | 3-4 мин1-2 мин4-5 мин2-3 мин1-2,5 мин5-6 мин1-2 мин5-8 мин |
| пятница | 1. Упражнения для глаз.2. Упражнения на педалях со следами.3. Игры на формирование правильной осанки (с предметами на голове). 4. Моторика «Кто быстрее закрутит винтики, головки». 5. «Волшебные тапочки». 6. Перчатки с сюрпризом. 7. Велотренажер со следами трафаретками.  | 2-3 мин3-4 мин5-8 мин4-7 мин4-7 мин3-4 мин2–3 мин |
| Итого | 171 мин = 2 часа 51 мин |