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 мин  2-3 мин  3-4 мин  2-4 мин  1-3 мин  3-5 мин  1-2 мин  8-10 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 мин  2-3 мин  3-4 мин  1-2 мин  1-2 мин  3-4 мин  3-5 мин  10-12 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 мин  2-3 мин  до 4-5 мин  1-3 мин  4-6 мин  2-4 мин  2-3 мин  8-10 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 мин  3-4 мин  3-4 мин  до 5 мин  5-10 мин  3-5 мин  3-5 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 мин  5-8 мин  1-4 мин  1мин  до 10 мин  1,5-2 мин  3-4 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 мин  0,2-0,4 мин  3-4 мин  4-7 мин  5-7 мин  2-3мин  2-4 мин  3-5 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 мин  3-5 мин  4-5 мин  4-5 мин  4-5 мин  4-5 мин  2-5мин |
| 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 мин  2,5-4 мин  1-3 мин  5-7 мин  2-4 мин  4-5 мин  0,5-3 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 мин  1-3 мин  5-4 мин  0,2- 0,5  3-4 мин  3-4 мин  1,5-4 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 мин  2-4 мин  2-3 мин  3-4 мин  3-5 мин  4-5 мин  2-3 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 мин  2-3 мин  4-2 мин  1-2 мин  5-8 мин  5-8 мин  2-5 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 мин  2-4 мин  7-9 мин  1-2 мин  7-9 мин  2-3 мин  1-3 мин  0,2-0,5 |
| 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 мин  3-4 мин  2-4 мин  0,2-0,4  2-3 мин  2-4 мин  2-3 мин  7-10 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 мин  1-2 мин  4-5 мин  2-3 мин  1-2,5 мин  5-6 мин  1-2 мин  5-8 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 мин  3-4 мин  5-8 мин  4-7 мин  4-7 мин  3-4 мин  2–3 мин |
| Итого | 171 мин = 2 часа 51 мин | |