****

Керівник: Типак Л.М.

вихователь ДНЗ №6

|  |  |
| --- | --- |
| **Жовтень** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Точковий масаж стопи, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Фізкультхвилинка **«Упіймай сонячного зайчика»** ст. 148 |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Моя сім’я»**   Цей пальчик - дідусь .  Цей пальчик – бабуся.  Цей пальчик – татусь.  Цей пальчик – матуся.  Цей пальчик – я.  От і вся моя сім’я!  *Текст супроводжується почерговим згинанням пальців, розпочинаючи з великого пальця. Після закінчення промови – покрутити кулачком.* |
| 1. Рухлива гра **«Жили у бабусі»** |
| ІІІ - ІV | 1. Точковий масаж у ділянці носа, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Схованки»**   У схованки пальці грали  І голівки заховали.  Оце так, оце так.  І голівки заховали  *Ритмічно згинати і розгинати пальці. Ускладнення : почергове згинання пальчиків на обох руках.* |
| 1. Рухлива гра **«Де подзвонили»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Дітки люблять чистоту»** ст. 148 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Листопад** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Точковий масаж стопи , ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Пальчик – хлопчик»**   Пальчик – хлопчик, де бродив?  З цим братиком в ліс ходив,  З цим братиком борщ варив,  З цим братиком снідав,  З цим братиком співав.  *Під час промовляння показати великі пальці на обох руках. Потім по черзі з’єднувати їх з рештою пальців.* |
| 1. Рухлива гра **«Доповзи до брязкальця»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Хлопчики та дівчатка»** ст. 146 |
| ІІІ - ІV | 1. Точковий масаж у ділянці носа, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«П’ять пальців»**   На моїй руці п’ять пальців,  П’ять хватальців, п’ять держальців.  Щоб стругати, щоб пиляти  І щоб брати й дарувати .  Їх не важко рахувать:  Раз, два, три, чотири, п’ять!  *Ритмічно стискати і розтискати кулачки. Під час лічби - по черзі загинати пальчики на обох руках.* |
| 1. Рухлива гра **«Дожени мене»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Дощик та малята»** ст. 148 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Грудень** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Точковий масаж стопи, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Зустрілися»**   Зустрілися два кошеняти: „М’яв, м’яв !”  Два цуценяти: «Гав, гав! ”  Два лошеняти : „Іго – го! ”  Два тигреняти:”Р – р – р !”  Два бики : „Му - у!”  Дивись які роги!  *Під час промовляння кожного рядка з’єднувати по черзі пальці правої і лівої рук, починаючи з мізинця. Після показати роги, витягнувши вказівні пальці і мізинці.* |
| 1. Рухлива гра **«До ляльок у гості»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Веселі музики»** ст. 148 |
| ІІІ - ІV | 1. Масаж рук, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Черв’ячки»**   *(Долоні лежать на колінах або на столі. Пальці, згинаючись, підтягують до себе долоню (рух гусениці, що повзе).*  Один, два, три, чотири, п’ять –  *(Їдемо по столі вказівним і середнім пальцями, інші пальці притиснуті до долоні.)*  Черв’ячки пішли гуляти. Один, два, три, чотири, п’ять –  Черв’ячки пішли гулять. Раптом ґава підбігає.  *(Складаємо пальці щіпкою, качаємо ними нагору й униз.)*  Головою вона хитає. І кричить :”Кра ! Добрий ранок!  *(Розкриваємо долоню, відводячи великий палець униз, а інші нагору.)*  Черв’яки – це мій сніданок!”Поки ґава надривалась, *(Розводимо руками.)*  Черв’яки давно сховались!  *(Стискаємо кулачки, притискаємо їх до грудей.)* |
| 1. Рухлива гра **«По стежинці»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Грядочка»** ст. 156 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Січень** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Точковий масаж стопи, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Сорока»**   Сорока – сорока, на припічку сиділа,  Дітям кашку варила. Цьому дам, цьому дам,  цьому дам і цьому дам. А цьому не дам,  бо він дров не носив, діжі не місив,  хати не топив, дітей гуляти не видив!  Справжній лежень.  *Пальці лівої руки згинають у кулачок, а потім по черзі їх розгинають, починаючи з великого пальця.* |
| 1. Рухлива гра **«Хто тихіше»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Уранці всі вмиваються»** ст. 151 |
| ІІІ - ІV | 1. Точковий масаж вушних раковин, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Рибки»**   Рибки весело пустують  В чистій тепленькій воді.  То стиснуться, розтиснуться,  То зариються в піску.  *Імітувати руками рухи рибок відповідно до тексту.* |
| 1. Рухлива гра **«Через струмок»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Любимо водичку»** ст. 147 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Лютий** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Точковий масаж стопи, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Черепаха»**   Ось моя черепаха, вона живе в панцирі.  Вона дуже любить свою домівку.  Коли вона хоче їсти, то висовує голову.  Коли хоче спати, то ховає її назад.  *Руки стиснуті в кулаки, великі пальці усередині. Потім показати великі пальці і сховати їх знову.* |
| 1. Рухлива гра **«Горобчики і автомобіль»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Сороченята»** ст. 153 |
| ІІІ - ІV | 1. Точковий масаж у ділянці носа, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Фізкультхвилинка **«Зустрічі в лісі»** ст. 153 |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Павучок»**   *(Руки схрещені. Пальці кожної руки „біжать ” по передпліччю, а потім по плечу іншої руки)*  Павучок із малюками повзав довгими гілками. *(кисті вільно опущені, виконуємо рух „дощик ”.)*  З неба дощ рясний полив, павучків на землю змив. *(Плескіт долонями по столі/колінам.)*  Вийшло сонечко на небо – *(Долоні бічними сторонами притиснуті одна до одної, пальці розчепірені, качаємо руками – сонечко світить.)*  Павучкам додому треба! *(Дії аналогічні первісним.)*  Павучата – малюки знов забрались на гілки. *(„ Павучки ” повзають на голові.)* |
| 1. Рухлива гра **«Де подзвонили»** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Березень** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Масаж рук, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Капуста»**   Ми капусту рубимо , рубимо,  Ми капусту солимо, солимо,  ми капусту тремо, тремо,  ми капусту чавимо, чавимо.  *Руки прямими долонями вгору – вниз, почергове поглажування подушечок пальців, поперти кулачок об кулачок. Стискати і розтискати кулачки.* |
| 1. Рухлива гра **«Пташки літають»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Росточки»** ст.156 |
| ІІІ - ІV | 1. Точковий масаж стопи, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Фізкультхвилинка **«Сонячні зайчики»** ст. 155 |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Маленька мишка»**   Ніч настала. Тиша*...(Біжимо пальцями обох рук по столі або колінам.)*  Бігла сіра миша, *(Склавши пальці рук круглим віконечком, заглядаємо в нього.)*  У вікно дивилася, пальчиком грозилася: *(Грозимо пальчиком.)*  - Хто ще не ліг у ліжечко? *(Руки притиснуті долонями одна до одної. Лежать на тильній стороні однієї з рук на столі (колінах)).*  - Хто не хоче спати? *(перевертаємо руки на інший бік).*  Такого неслухняного я буду лоскотати! *(Лоскочемо пальчиками, то одну, то іншу долоньку).* |
| 1. Рухлива гра **«Зайчик біленький сидить»** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Квітень** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Точковий масаж у ділянці носа, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Вулик»**   От великий вулик, де бджоли сховалися.  Ніхто їх не побачить.  Об вони показалися з вулика.  Одна, дві, три, чотири, п’ять!  З – з-з-з!  *Пальці стиснуті в кулак, потім відгинати їх поодинці. На останній рядок різко підняти пальці вгору з розчепіреними пальчиками - бджоли відлетіли.* |
| 1. Фізкультхвилинка **«Діточки і квіточки»** ст. 150 |
| 1. Рухлива гра **«Сонечко і дощик»** |
| ІІІ - ІV | 1. Масаж рук, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Ніжки»**   Взули ноженята в нові чоботята.  Тупці – тупці ніжки на прямі доріжки.  По калюжах не бродіть.  У болітце не біжіть, чоботята бережіть.  *По черзі погладжувати однією рукою другу, крокувати пальчиками по столу, постукувати пальчиками, посваритися пальчиками****.*** |
| 1. Рухлива гра **«Злови м’яч»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Стрибни через гілочку»** ст.147 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Травень** | |
| Тиждень | Вид діяльності |
| І-ІІ | 1. Точковий масаж стопи , ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Пішов котик на базар»**   Пішов котик на базар, купив котик курочку.  Курочка – чорна – ряба, качечка з носка пласка;  Гусеня – га – га, го – го! Порося - куві – куві!  Кізонька – хвиці – хвиці! Корівонька – му - му, му – му!  Рибонька – пливи – пливи! Горобець – лети – лети!  Конячка – біжи – біжи! (Ім’я дитини) – вези – вези!  *Лагідно погладжуйте ручки малюка і читайте віршик. Починаючи з третього рядка, беріть кожний пальчик малюка, злегка обертайте його, потім притискайте до долоньки.* |
| 1. Рухлива гра **«Мій дзвінкий, веселий м’яч»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Сонечко»** ст. 165 |
| ІІІ - ІV | 1. Точковий масаж у ділянці носа, ходьба по «Доріжці здоров'я» |
| 1. Пальчикова гімнастика **«Сорока»**   Сорока, сорока, сорока – білобока,  Кашу варила, на порозі стрибала ,  Гостей скликала. Цьому дала на тарілочці,  Цьому – в мисочці, цьому – в блюдечку,  Цьому в чашечку. А цьому не дала:   * + Ти воду не носив, дрів не рубав,   кашу не варив!Нема тобі нічого!  *Пальці лівої руки згинають у кулачок, а потім по черзі їх розгинають, починаючи з великого пальця.* |
| 1. Рухлива гра **«Пташки літають»** |
| 1. Фізкультхвилинка **«Пташенята»** ст. 157 |

Література: Дошкільна освіта «Здоров'я та фізичний розвиток дитини раннього віку» .