****

 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 гралиІ 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 пилятиІ 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 пустуютьВ 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» .