

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	«По дороге к азбуке». (чтение и обучение грамоте)	7 занятий по 30 минут	1 час 10мин	2 часа 20 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	7 занятий по 30 минут	1 час 10 мин	2 часа 20 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш» (Подготовка руки к письму)	7 занятий по 30 минут	1 час 10 мин	2 часа 20мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Хатха-йога»	7 занятий по 30 минут		3 часа 30минут	упражнения
2	«По дороге к азбуке». (Развитие речи и обучение грамоте)	10 занятий по 30 минут	1 час 40 мин	3 часа 20 минут	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	10 занятий по 30 минут	1 час 40 мин	3 часа 20 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш» (Подготовка руки к письму)	10 занятий По 30 минут	1 час 40 мин	3 часа 20 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения

	«Хатха-йога»	10 занятий По30 минут		5 часов	упражнения
3	«По дороге к азбуке». (чтение и обучение грамоте)	6 занятий по 30 минут	1 час	2 часа	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	6 занятий по 30 минут	1 час	2 часа	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш» (Подготовка руки к письму)	6 занятий по 30 минут	1 час	2 часа	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Хатха-йога»	6 занятий По 30 минут		3 часа	контрольные упражнения
4	«По дороге к азбуке». (чтение и обучение грамоте)	8 занятий по 30 минут	1 час 20мин	2 часа 40 минут	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	8 занятий по 30 минут	1 час 20 мин	2 часа 40 минут	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш» (Подготовка руки к письму)	8 занятий по30 минут	1 час 20 мин	2 часа 40 минут	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения

	«Хатха-йога»	8 занятий По 30 минут		4 часа	контрольные упражнения и тесты.
5	«По дороге к азбуке». (чтение и обучение грамоте)	6 занятий по 30 минут	1 час	2 часа	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	6 занятий по 30 минут	1 час	2 часа	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш» (Подготовка руки к письму)	6 занятий по 30 минут	1 час	2 часа	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Хатха-йога»	6 занятий По 30 минут		3 часа	контрольные упражнения и тесты.
6	«По дороге к азбуке». (чтение и обучение грамоте)	8 занятий по 30 минут	1 час 20мин	2 часа 40 минут	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	8 занятий по 30 минут	1 час 20 мин	2 часа 40 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш» (Подготовка руки к письму)	8 занятий по 30 минут	1 час 20 мин	2 часа 40 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения

	«Хатха-йога»	8 занятий По 30 минут		4 часа	контрольные упражнения и тесты.
7	«По дороге к азбуке». (чтение и обучение грамоте)	8 занятий по 30 минут	1 час 20 мин	2 часа 40 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	8 занятий по 30 минут	1 час 20 мин	2 часа 40 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш» (Подготовка руки к письму) «Хатха-йога»	8 занятий по 30 минут 8 занятий По 30 минут	1 час 20 мин	2 часа 40 мин 4 часа	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
8	Звуки и буквы (Развитие речи и обучение грамоте)	10 занятий По 30 минут	1 час 40мин	3 часа 20 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Раз ступенька, два ступенька» (Развитие математических представлений и логики)	10 занятий По 30 минут	1 час 40мин	3 часа 20 мин	беседа, вопросы, ответы детей, лексические упражнения
	«Волшебный карандаш»	10 занятий	1 час 40	3 часа 20 мин	беседа, вопросы,

9	(Подготовка руки к письму)	По 30 минут	мин	5 часов	ответы детей, лексические упражнения контрольные упражнения и тесты.
	«Хатха-йога»	10 Занятий По 30 минут			
	Мониторинг			18 часов	
	Итого	252 занятия 144 часов	31 час 30 мин	112 часов 30 мин	

Содержание программы

«По дороге к азбуке».

1. Речь письменная и устная. Звуки речи. Слова, слоги. Диагностика.
2. Гласный звук IaI, буква А, а;
3. Гласный звук, IyI; буква У, у.
4. Гласный звук IoI, буква О, о
5. Закрепление букв А. О, У. Чтение и составление слогов. Печатание букв.

6. Согласные звуки ІмІ, ІмІ; Печатание букв.
7. Согласные звуки ІсІ, ІсІ; буквы С, Печатание букв.
8. Закрепление букв М, С. Чтение и составление слогов. Печатание слогов.
9. Учимся соединять буквы А, У.
10. Чтение буквы, чтение слогов. УА, АУ.
11. Соединяем буквы, читаем слоги. АМ, УМ, УА, АУ.
12. Соединяем буквы, читаем слоги. АС, УС, ОС. Определение слогов в словах.;
13. Учимся соединять буквы МА, МУ; стр14-15.
14. Читаем слитно СА, СУ, СО, МА, МУ, МО, АС, ОС, УС, АМ, ОМ, УМ. Определение слогов в словах;
15. Звуковой анализ слогов. Деление слов на слоги, определение слогов в словах;
16. Предложение. Деление предложения на слова. Выкладывание слов: сам, сама;
17. Согласные звуки Іх, ІхІ; буквы Х, х. Чтение слогов и слов. Звуковой анализ слова:
МУХА. Составление предложений со словом СУХО. Печатание слогов;
18. Согласные звуки ІрІ, ІрІ; буквы Р, р. Заглавные буквы, слова с этими буквами. Печатание слогов.
19. Согласный звук ІшІ, всегда твердый; буквы Ш, ш. Составление предложений из трех слов. Печатание слогов;
20. Дифференциация звуков и букв С, Ш Чтение и составление слогов;
21. Гласный звук ЫІ; буква ы. В русском языке нет слов, которые начинаются на Ы. Звуковой анализ слов МИШКА, МЫШКА. Печатание слогов;
22. Согласные звуки ІлІ, ІлІ; буквы Л, л. Точка. Схема предложений. Точка. Учить отвечать на вопросы по прочитанному тексту. Печатание слогов;
23. Дифференциация звуков и букв Л, Р. Чтение и составление слогов;
24. Согласные звуки ІнІ, ІнІ; буквы Н, н. Звуковой анализ слов. Ударный слог. Учить отвечать на вопросы по прочитанному тексту;
25. Согласные звуки ІкІ, ІкІ; буквы К, к. Закрепление написания больших букв в именах, начале предложений. Учить вычленять словесное ударение, определять его место в словах;
26. Согласные звуки ІтІ, ІтІ; буквы Т, т. Закрепить умение называть слова с заданным звуком и буквой, вычленять словесное ударение, определять его место в словах. Печатание слогов;
27. Гласный звук ІиІ; буквы И, и. Звуковой анализ слогов МЫ-МИ, РЫ-РИ, СЫ-СИ, ТЫ-ТИ. Учить составлять предложения со словом И. Печатание слогов;
28. Согласные звуки ІпІ, ІпІ; буквы П, п. Учить отвечать на вопросы по прочитанному тексту. Печатание слогов;
29. Согласные звуки ІзІ, Із І; буквы З, з. Закрепить умение называть слова с заданным звуком и буквой, вычленять словесное ударение, определять его место в словах. Печатание слогов;

30. Согласные звуки звонкие и глухие. Дифференциация звуков и букв З, С; стр. 4
31. Согласный звук Йй; буквы Й, й. Совершенствовать навыки чтения. Учить придумывать слова по заданной звуковой модели. Печатание слогов; с
32. Согласные звуки Гг, Гг; буквы Г, г. Работа с предложением. Вопросительные предложения. Учить отвечать на вопросы по прочитанному тексту. Печатание слогов;
33. Согласные звуки Вв, Вв; буквы В, в. Чтение и составление слогов по разрезной азбуке. Печатание слогов.
34. Согласные звуки Дд, Дд; буквы Д, Сопоставление звуков и букв Д-Т. Закрепление понятий слог, слово, предложение. Печатание слогов.
35. Согласные звуки Бб, Бб; буквы Б, б. Печатание слогов.
36. Дифференциация звуков и букв Б-П. Чтение и составление слогов;
37. Согласный звук Жж; буквы Ж, ж. Сопоставление звуков и букв. Познакомить с правилом написания сочетания – ЖИ. Печатание слогов.
38. Дифференциация звуков и букв Ж, З, Ш. Чтение и составление слогов;
39. Буквы Е, е. Звуковой анализ слов с буквой Е. Печатание слогов;
40. Буква Ъ. Буква Ъ - показатель мягкости в конце слога или слова. Работа с разрезной азбукой: ЕЛ-ЕЛЬ, УГОЛ-УГОЛЬ. Учить называть слова, определенной структуры. Печатание слов;
41. Буквы Я, я. Звуковой анализ слов с буквой Я. Анализ слогов с буквой Я: МА-МЯ, ЛА-ЛЯ, БА-БЯ. Печатание слогов;
42. Чтение текстов с буквой Я;
43. Буквы Ю, ю. Анализ слогов с буквой Ю: ТУ-ТЮ, СУ-СЮ, ДУ-ДЮ. Печатание слогов;
44. Буквы Ё, ё. Звуковой анализ слов с буквой Е. Печатание слогов;
45. Дифференциация звуков и букв Е-Е. Чтение текста;
46. Мягкий согласный звук Чч; буквы Ч, ч. Звуковой анализ слов. Печатание слогов;
47. Дифференциация звуков и букв Ч, Ш, С, Т. Чтение текста;
48. Гласный звук Ээ; буквы Э, э. Закрепить умение составлять предложения с предлогами (в, на, за и др.). Печатание слогов;
49. Согласный звук Цц; буквы Ц, ц. Печатание слогов;
50. Дифференциация звуков и букв Ц, Ч, С. Чтение текста;
51. Согласные звуки Фф, Фф; буквы Ф, ф. Печатание слогов;
52. Согласный звук Щщ; буквы Щ, щ. Дифференциация звуков и букв Щ, Ч, С. Чтение текста;
53. Буква Ъ. Буква Ъ – показатель твердости. Печатание слогов;
- 54-63 Печатание слогов; Чтение книг

«Раз ступенька, два ступенька»

1. Вводное занятие. Входная диагностика.
- 2-3 Число и цифра 1. Величины: большой, поменьше, маленький. Ознакомление с названием месяца сентябрь. Логическая задача на соединение рисунков.

4-5 Число и цифра 2. Знаки «+», «=». Соотнесение формы предмета с хгеометрической фигурой. Ориентировка на листе бумаги.

6-7 Числа и цифры 1,2,3. Соотнесение количества предметов с цифрой. Квадрат, выкладывание квадрата. Из счётных палочек. Работа в тетради в клетку. Логическая задача: дорисовка недостающих фигур.

8-9 Числа и цифры 1,2,3, соотнесение количества предметов с цифрой. Квадрат, выкладывание квадрата из счётных палочек. Работа в тетради в клетку. Величина: большой, поменьше, самый маленький.

10-11 Числа и цифры 1,2,3,4,5. Знаки «+», «=». Независимость числа от величины предметов. Состав числа 5 из двух меньших. Ознакомление с названием месяца – октябрь.

12-13 Число и цифра 6. Знаки «=», «+». Сложение числа 6 из двух меньших. Величина: длинный, короче, еще короче, самый короткий. Логическая задача: сравнение, установление последовательности.

14-15 Числа и цифры 4,5,6. Знаки «<», «>», «=». Независимость числа от расположения предметов. Квадрат, треугольник.

16-17 Числа и цифры 4,5,6. Установление соответствия между числом, цифрой и количеством предметов. Загадки.

18-19 Числа и цифры 1,2,3,4,5,0. Знак «-». Дорисовывание геометрических фигур. Ознакомление с названием месяца – ноябрь.

20-21 Числа и цифры 0, 4,5,6. Решение задачи. Установление равенства между двумя группами предметов. Соотнесение количества предметов с цифрой. Знаки «-», «<», «>». Слева, справа, впереди, сзади.

22-23 Число и цифра 7. Знаки «=», «+». Математическая загадка. Порядковый счёт. Величина: часть и целое. Выкладывание прямоугольника из счётных палочек. Работа в тетради в клетку. Деление квадрата на 2,4 части.

24-25 Числа и цифры 1,2,3,4,5,6,7. Состав числа 7 из двух меньших. Дни недели.

26-27 Числа и цифры 1-8. Знаки «=», «- »

28-29 Порядковый счет. Сложение числа 8 из двух меньших. Величина: деление предмета на 4 части.

30-31 Решение примеров на сложение и вычитание. Овал. Положение предмета по отношению к себе и другому лицу.

32-33 Знаки «<», «>». Порядковый счёт. Прямоугольник, треугольник, квадрат, круг.

34-35 Числа и цифры 1-9. Величина: высокий, низкий. Дни недели. Ознакомление с названием месяца – январь.

36-37 Порядковый счёт. Сравнение смежных чисел. Величина: часть и целое. Квадрат.

38-39 Число 10. Выкладывание из счётных палочек трапеции, лодки. Работа в тетради в клетку. Логическая задача: различия в двух похожих рисунках.

40-41 Цифры от 1 до 10. Сложение числа 10 из двух меньших. Круг, трапеция, треугольник, квадрат. Логическая задача: дорисовка недостающих фигур.

42-43 Решение задачи. Соотнесение числа и цифры. Знаки «+», «-». Работа в тетради в клетку. Ознакомление с названием месяца – февраль.

44-45 Решение задач на сложение и вычитание. Порядковый счёт. Работа со счётными палочками.

46-47 Решение примеров на сложение и вычитание. Составление числа из двух меньших. Работа в тетради в клетку. Круг, прямоугольник.

48-49 Установление соответствия между цифрой и количеством предметов. Знаки «<», «>». Дни недели. Круг, треугольник, прямоугольник, трапеция.

50-51 Решение задач на сложение и вычитание. Ознакомление с названием месяца – март. Четырёхугольник, шестиугольник.

52-53 Решение задачи на вычитание. Установление соответствия между числом и цифрой. Работа в тетради в клетку. Величина: большой, поменьше, самый маленький. Треугольник. Части суток.

54-55 Решение задачи. Отгадывание загадок. Порядковый счёт. Дни недели. Времена года.

56-57 Решение математической загадки. Сложение числа 10 из двух меньших. Круг, овал, треугольник. Ориентировка на листе бумаги.

58-59 Решение задач. Круг, квадрат, прямоугольник, треугольник.

Ознакомление с названием месяца – апрель. Логическая задача: дорисовка предметов.

60-63 Порядковый счёт. Решение математической загадки. Рисование предмета из заданных фигур. Работа в тетради в клетку.

Повторение изученного материала

«Волшебный карандаш»

1. Здравствуй, Карандаш Пальчиковая игра «Здравствуй, ручка!»

Учимся правильно держать карандаш

2. «Будем знакомы – тетрадь!»

Пальчиковая игра «Здравствуй, ручка!»

Дидактическая игра «Украшь ковёр»

Познакомить детей с правилами при письме

3. «Веселый дождик»

Пальчиковая игра «Я рисую».

Прорисовка вертикальных линий

Формировать пространственную ориентацию на листе бумаги

4. «Дождик тише, дождик громче.»

Пальчиковая игра «Я рисую». Прорисовка вертикальных линий

5. «Строим забор» Пальчиковая игра «Забор» «Весёлый забор» Пальчиковая игра «Забор» Прорисовка вертикальных линий

6. «Учимся рисовать дорожку» Пальчиковая игра «Дорожка» Прорисовка горизонтальных линий

7. «Дорожки для автомобилей» Пальчиковая игра «Дорожка» Прорисовка горизонтальных линий

8. «Осень разноцветная» Пальчиковая игра «Дерево» Обрывание бумаги

9. «Чудесный платочек» Пальчиковая игра «Фокус»

Прорисовка пунктирных линий

10. «Осенний ковёр» Пальчиковая игра «Я рисую».
Прорисовка пунктирных линий
11. «Разноцветные фигуры» Пальчиковая игра «Пальчики»
Штриховка горизонтальными линиями
- 12.«Расчески для куклы»
Пальчиковая игра «Пальчики».
Штриховка
13. «Урожай» Пальчиковая игра
«Урожай» Штриховка: «Овощи»
14. «Флажки» Пальчиковая игра «Фокус»
Штриховка вертикальными линиями
- 15 «Украсим платочек»
Пальчиковая игра «солнышко и дождик»
Штриховка наклонными линиями
16. «Транспорт» Пальчиковая игра «Путешественники» Штриховка
«Транспорт»
17. Разноцветные мячи» Пальчиковая игра «Фокус»
Ниткопись «Мяч»
- 18.«Испеку я пирожок» Пальчиковая игра «Пирожок»
Лепка из солёного теста
19. «Сердце» Пальчиковая гимнастика «Я рисую» Оригами «Сердечко»
20. «Весёлые картинки» Пальчиковая игра «Пирожок»
Упражнение «Обведи по точкам»
21. «Волны большие, волны маленькие»
Пальчиковая игра «Лодочки»
Прорисовка волнистой линии
22. «Резные снежинки» Пальчиковая игра «Мороз»
Вырезание ножницами
Развивать зрительно-моторную координацию,
двигательную активность пальцев.
23. «Приглашение на праздник»
Пальчиковая гимнастика «Я рисую»
Рисование и вырезание
24. «Ёлочка –зеленаяиголочка»Пальчиковая игра«Дерево»
Оригами «Ёлочка»
25. «Новогодние подарки»
Пальчиковая игра «Часы»
Прорисовка линий в различных направлениях
26. «Ёлочные игрушки»
Пальчиковая игра «Встреча»
Упражнение «Обведи по точкам»
27. «Дед Пальчиковая игра «Мороз»
Оригами «Дед Мороз»
- 28«Ангелочек» Пальчиковая игра «Часы»
Оригами «Ангелочек»

29. «Зимний лес» Пальчиковая игра «Дерево»
Упражнение «Обведи по точкам»
30. «Кто приходил к нам на праздник»
Пальчиковая игра «Встреча»
Лепка
31. «Мороз рисует узоры на стекле»
Пальчиковая игра «Мороз»
Ниткопись.
32. «Украшим рукавички» Пальчиковая игра «Встреча»
Штриховка линий разных видов: горизонтальные, вертикальные, волнистые, пунктирные
33. «Волшебный клубочек» Пальчиковая гимнастика «Кошка»
Упражнение «Обведи по точкам»
34. «Лодочка» Пальчиковая игра «Фигуры»
Штриховка в разных направлениях
35. «Снеговик» Пальчиковая игра «Мороз»
Аппликация. Обрывание бумаги.
36. «Цветы» Пальчиковая игра «Цветочек»
Рисование полукругов
- 37 «Угощение для друзей»
Упражнение «Катаем шарики»
Рисование круглой формы
38. «Открытка для папы» Пальчиковая игра «Мороз»
Вырезание ножницами. Аппликация.
39. «Зима красавица» Пальчиковая игра «Мальчик-с-пальчик»
Вырезание. Аппликация.
40. «Платье для куклы» Пальчиковая игра «Мальчик-с-пальчик».
41. «Звезда» Пальчиковая игра «Луна и звезды» Оригами
42. «Теремок» Пальчиковая игра «Теремок» Игра с палочками.
43. «Цветы для мамы»
Пальчиковая игра «Цветочек»
Вырезание ножницами
(аппликация)
44. «Чайный сервиз для мамы»
Упражнение «Катание шарика»
Изопластика
45. «Села птичка на окошко» Пальчиковая игра «Капризная ворона»
Раскрашивание
46. «Украшим шапочки» Пальчиковая игра «Капризная ворона»
Штриховка «Шапочки»
47. «Узоры на коврике» Пальчиковая игра «Фигуры»
Графические узоры
48. «Аленький цветочек» Пальчиковая игра
«Цветочек» Ниткопись
49. «В стране геометрии» Пальчиковая игра «Фигуры»

Штриховка

50.«Мои любимые игрушки» Пальчиковая игра «Мышки»

Изопластика

51.Графический диктант Грузовая машина

52 Графический диктант Корабль

53.Графический диктантКлюч

54.Графический диктантСамовар

55. Графический диктантВерблюды

56. Графический диктантЖираф

57. Графический диктантЁлка

58. Графический диктант Бабочка

59. Графический диктантТанк

60. Графический диктантСамолет

61. Графический диктантЗонтик

62. Графический диктантЧеловек

63. Графический диктантКошка

«Хатха-йога»

1 -2 занятие

Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза зародыша
- Поза угла
- Поза мостика
- Поза ребенка

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз.

Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

3-4 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза льва
- Божественная поза

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз.

Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

5-6 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза Тадасана
- Поза пальма
- Поза дерева (1 вариант)
- Поза гора

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

7-8 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

-Поза Тадасана

-Поза пальма

-Поза ребенка

-Кошечка добрая

-Кошечка сердится

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз.

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

9 -10 занятие

Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза зародыша

- Поза угла

- Поза мостика

- Поза ребенка

- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)

- Поза бриллианта (вариант 1)

- Поза горы

- Мельница

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

11-12 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)

- Поза бриллианта (вариант 1)

- Поза льва

- Божественная поза

- Головоколенная поза (вариант 1)

13-14 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №1 - сказка «Курочка ряба».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

15-16 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №1 - сказка «Курочка ряба».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

17-18 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №6 «Путешествие в осенний лес»

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для гла, пальчиковая гимнастика.

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

19-20 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №6 «Путешествие в осенний лес»

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения гимнастика.

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

21 -22 занятие

Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза кривого дерева
- Поза бегуна
- Поза бриллианта (вариант 2)
- Поза скручивания
- Поза полукузнечика
- Поза полуберезки

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

23-24 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. МассажКомплекс статических упражнений:

- Поза тадасана
- Поза Алмаз
- Поза героя - Вирасана (1 вариант)

- Активизация ладоней
- Поза пальма
- Поза дерево (2 вариант)
- Поза полукузнечика
- Поза полуберезки
- Поза рыбы

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

25-26 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №5. «Сказки народов тайги и тундры».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

27-28 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №5. «Сказки народов тайги и тундры».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

29 -30 занятие

Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза полулотоса;
- Поза героя - Вирасана (1 вариант)
- Поза мостик
- Поза трость
- Поза змея
- Поза кошки
- Переменное дыхание.

31-32 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза Тадасана
- Поза гора
- Поза ребенка
- Божественная поза
- Поза героя - Вирасана (1 вариант)
- Поза скручивания

- Переменное дыхание.

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

33-34 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №3. Сказка «Рукавичка».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

35-36 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №3. Сказка «Рукавичка».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

37 -38 занятие

Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза бегуна
- Поза аиста
- Поза бриллианта (вариант 3)
- Поза ребенка
- Головоколенная поза
- Поза пальма
- Поза ребенка

39-40 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза Тадасана
- Поза гора
- Поза ребенка
- Поза мостика
- Поза трость
- Поза змеи
- Поза кобры
- Поза лука

- Поза бегуна
Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика
Релаксационная гимнастика «Шавасана»
Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
41-42 занятие Встреча «Улыбнитесь!»
«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж
Комплекс статических упражнений №2. Сказка «Гуси лебеди».
Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика
Релаксационная гимнастика «Шавасана»
Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
43-44 занятие Встреча «Улыбнитесь!»
«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж
Комплекс статических упражнений №2. Сказка «Гуси лебеди».
Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика
Релаксационная гимнастика «Шавасана»
45-46 занятие
Встреча «Улыбнитесь!»
«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж
Комплекс статических упражнений:
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза кривого дерева
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза орла
- Поза героя
- Поза полулотоса
47-48 занятие Встреча «Улыбнитесь!»
«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж
Комплекс статических упражнений:
- Поза тадасана
- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза бегуна
- Поза пальма
- Поза дерева 1 вариант
- Мельница
- Поза алмаз
- Поза горы
- Поза кузнечика

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

49-50 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №4. «Морское путешествие».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

51-52 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №4. «Морское путешествие».

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

53-54 занятие

Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 2)

- Поза кривого дерева

- Солнечная поза

- Поза аиста

- Поза цапли

- Поза лебедя

- Поза полуверблюда

- Поза ребенка

- Поза кузнечика

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

55-56 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

-Поза Тадасана

- Поза пальма

- Поза алмаз

- Поза ребенка

- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)
- Поза бриллианта (вариант 2)
- Поза горы
- Поза орла
- Поза полуберезки
- Поза плуга

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

57-58 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №7 «Приветствие солнцу»

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

59-60 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений №7 «Приветствие солнцу»

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

61 -62 занятие

Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 2)
- Поза кривого дерева
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Поза полуверблюда
- Поза ребенка
- Поза кузнечика

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

63 занятие Встреча «Улыбнитесь!»

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза Тадасана

- Поза пальма
- Поза алмаз
- Поза ребенка
- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)
- Поза бриллианта (вариант 2)
- Поза горы
- Поза орла
- Поза полуберезки
- Поза плуга

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика «Шавасана»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания