

**МАДОУ «Детский сад «Малышок» ст. Тарханы муниципального образования «Город Саратов»**

**Муниципальная инновационная площадка «Использование в образовательной деятельности инновационных технологий ориентированных на развитие речевых и коммуникативных умений дошкольников»**

**Примерный комплекс упражнений с детьми старшего дошкольного возраста  
по технологии «Криотерапия»  
в рамках комплексно – тематического планирования образовательной деятельности**

| <b>Месяц,<br/>неделя</b>     | <b>Тема<br/>недели</b> | <b>Тема<br/>разработки</b>                  | <b>Содержание</b>  |
|------------------------------|------------------------|---|--|
| <b>Сентябрь<br/>1 неделя</b> | <b>День<br/>знаний</b> | <b>Упражнение<br/>«Собери<br/>портфель»</b> | Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)<br><br><u>Правила:</u><br><br>Есть в криотерапии<br>Правила простые<br>Чтобы нам не заболеть<br>Руки после игр со льдом<br>Непрерменно надо греть!<br><br><u>Вводное:</u><br>1. Чтобы речь нам развивать<br>будем мы со льдом играть..<br>В руки льдинку мы возьмем<br>Вот она между ладошек |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик... (дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять</p> <p>2. Снова льдинку надо взять (предлагаю детям найти в карточке предметы, которые используются в школе и закрыть их льдинками)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «В школу»)<br/>Скоро в школу я пойду (шагают пальчиками обеих рук по столу)<br/>Там друзей себе найду, (загибают по одному пальчику с мизинца)<br/>Научусь писать, читать<br/>Быстро правильно считать.<br/>Я таким ученым буду! (сжимают и разжимают кулачки)<br/>Но свой садик не забуду! (сложить из больших и указательных пальцев обеих рук сердечко)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> |
|--|--|--|--|

|  |                     |  |  |
|--|---------------------|--|--|
| <p><b>Сентябрь</b><br/><b>2 неделя</b></p> | <p><b>Осень</b></p> | <p><b>Упражнение</b><br/><b>«Найди</b><br/><b>признаки</b><br/><b>осени»</b></p> | <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки с изображением признаков разных времен года, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерывно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять</p> <p>2. Снова льдинку надо взять (предлагаю детям карточки с изображением признаков разных времен года и закрыть льдинками только те, которые характеризуют осень)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....</p> |
|--|---------------------|--|--|

|  |                     |   |  |
|--|---------------------|---|--|
| <p><b>Сентябрь</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>Осень</b></p> | <p><b>Упражнение</b><br/><b>«Наряд</b><br/><b>осеннего</b><br/><b>дерева»</b></p> | <p>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)<br/> 3.(Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Вышел дождик погулять»)<br/> Раз, два, три четыре, пять (удары по столу, начиная с мизинца)<br/> Вышел дождик погулять. (беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)<br/> Шел неспешно по привычке,<br/> А куда ему спешить? («шагают» средним и указательным пальцами по столу)<br/> Вдруг читает на табличке:<br/> «По газону не ходить!» (ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)<br/> Дождь вздохнул тихонько:<br/> «Ох!» (один хлопок)<br/> И ушел. (ритмичные хлопки по столу)<br/> Газон засох.<br/> Я по улице гуляла («шагают пальчиками по столу)<br/> И листочки собирала (загибают поочередно пальцы)<br/> Все в букетик собрала (двумя руками «держат» букет)<br/> И ребятам принесла (показывают ладони)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки с изображением дерева без листвы, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/> Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть</p> |
|--|---------------------|---|--|

Руки после игр со льдом  
Непрерывно надо греть!

Вводное:

1. Чтобы речь нам развивать  
будем мы со льдом играть..

В руки льдинку мы возьмем

Вот она между ладошек

Мы ее потрем немножко

Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)

Чтобы руки не замерзли

На тарелку лед положим

Опускаем руки в воду....

Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)

Греем, греем

Раз, два, три, четыре пять

2. Снова льдинку надо взять (предлагаю детям карточки с изображением дерева без  
листвы. Детям предстоит выложить крону дерева из разноцветных льдинок)

Чтобы руки не замерзли

Опускаем мы их воду....

Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)

Греем, греем

Раз, два, три, четыре пять

Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)

3.(Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Осенние листья»)

Раз, два, три четыре, пять (загибают пальчики начиная с большого)

Будем листья собирать (сжимают и разжимают кулачки)

Листья березы,

Листья рябины,

|  |                       |   |  |
|--|-----------------------|---|--|
| <p><b>Сентябрь</b><br/><b>4 неделя</b></p> | <p><b>«Осень»</b></p> | <p><b>Упражнение</b><br/><b>«Найди и</b><br/><b>разложи</b><br/><b>фрукты и</b><br/><b>овощи»</b></p> | <p>Листья тополя,<br/>Листья осины,<br/>Листья дуба мы соберем (загибают пальчики, начиная с большого)<br/>Маме осенний букет отнесём. («шагают» по столу средним и указательными пальчиками)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, мелкие игрушки фрукты и овощи, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)</p> |
|--|-----------------------|---|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям найти в емкости со льдом мелкие игрушки фруктов и овощей, разложить их в емкости)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Овощи»)<br/>Раз, два, три четыре, (сжимают и разжимают кулачки)<br/>Дети овощи учили:<br/>Лук, редис и кабачок, (поочередно сгибают пальчики в кулачки)<br/>Хрен, морковь и чесночок<br/>Собираем мы в лукошко (сжимают и разжимают кулачки)<br/>И картофель, и морковь<br/>Огурцы, фасоль, горох-(поочередно сгибают пальчики в кулачки)<br/>Урожай у нас не плох. (сжимают и разжимают кулачки)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, массажные</p> |
|--|--|--|---|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Октябрь</b><br/><b>1 неделя</b></p> | <p><b>«Я<br/>вырасту<br/>здоровым»</b></p> | <p><b>Упражнение<br/>«Вредные и<br/>полезные<br/>продукты»</b></p> | <p>мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Детям предстоит закрыть льдинками зеленого цвета полезные продукты, красными вредные)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)</p> |
|---|--|--|--|

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Октябрь</b><br/><b>2 неделя</b></p> | <p><b>«Я<br/>вырасту<br/>здоровым»</b></p> | <p><b>Упражнение<br/>«Зимние и<br/>летние виды<br/>спорта»</b></p> | <p>Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)<br/> 3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Бурёнушка»)<br/> Дай молочка, Буренушка, (показывают, как доят корову)<br/> Ждут меня котятки,<br/> Дай им сливок ложечку, (загибают по одному пальчику на обеих руках)<br/> Творогу немножечко,<br/> Масла, простоквашки,<br/> Молока для кашки<br/> Всем дает здоровье (снова доят)<br/> Молоко коровье<br/> 4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/> Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть<br/> Руки после игр со льдом<br/> Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u><br/> 1. Чтобы речь нам развивать<br/> будем мы со льдом играть..</p> |
|---|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>В руки льдинку мы возьмем<br/> Вот она между ладошек<br/> Мы ее потрем немножко<br/> Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/> Чтобы руки не замерзли<br/> На тарелку лед положим<br/> Опускаем руки в воду....<br/> Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Греем, греем<br/> Греем, греем и опять<br/> Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям карточки с изображением зимних и летних видов спорта. Детям предстоит закрыть льдинками синего цвета картинку зимнего вида спорта, красными летние)<br/> Чтобы руки не замерзли<br/> Опускаем мы их воду....<br/> Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Спортсмены»)<br/> Чтоб болезней не бояться, ( сжимают и разжимают кулачки)<br/> Надо спортом заниматься.<br/> Играет в теннис – теннисист, (загибают пальцы по одному в кулак)<br/> Он спортсмен, а не артист.<br/> В футбол играет – футболист,<br/> В хоккей играет – хоккеист,<br/> В волейбол – волейболист.</p> |
|--|--|--|---|

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Октябрь</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>«Я<br/>вырасту<br/>здоровым»</b></p> | <p><b>Упражнение<br/>«Вредно-<br/>полезно»</b></p> | <p>В баскетбол – баскетболист.</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем</p> |
|---|--|--|---|

|  |    |            |  |
|--|----|------------|--|
|  | «Я | Упражнение | <p>Греем, греем<br/> Греем, греем и опять<br/> Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям карточки с изображением полезных и вредных видов деятельности. Детям предстоит закрыть льдинками зеленого цвета полезные виды деятельности, красными вредные)<br/> Чтобы руки не замерзли<br/> Опускаем мы их воду....<br/> Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Спортсмены»)<br/> Чтоб болезней не бояться, ( сжимают и разжимают кулачки)<br/> Надо спортом заниматься.<br/> Играет в теннис – теннисист, (загибают пальцы по одному в кулак)<br/> Он спортсмен, а не артист.<br/> В футбол играет – футболист,<br/> В хоккей играет – хоккеист,<br/> В волейбол – волейболист.<br/> В баскетбол – баскетболист.</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, массажные</p> |
|--|----|------------|--|

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Октябрь</b><br/><b>4 неделя</b></p> | <p><b>вырасту</b><br/><b>здоровым»</b></p> | <p><b>«По выбору</b><br/><b>детей»</b></p> | <p>мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Неприменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. Повтор упражнения по теме «Я вырасту здоровым» по выбору детей.<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем</p> |
|---|--|--|---|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>Ноябрь</b><br/><b>1 неделя</b></p> | <p><b>«День<br/>народного<br/>единства»</b></p> | <p><b>Упражнение<br/>«Праздничный<br/>салют»</b></p> | <p>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)<br/>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику)<br/>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять</p> |
|--|---|--|---|

|                      |  |  |   |
|----------------------|--|--|---|
| <p><b>Ноябрь</b></p> | <p><b>«День народного единства»»</b></p> | <p><b>Упражнение «Флаг России»</b></p> | <p>Будем мы со льдом играть<br/> 2. (предлагаю найти в емкости со льдом звезды из фоамирана и выложить салют на шаблонах)<br/> Чтобы руки не замерзли<br/> Опускаем мы их воду....<br/> Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Праздничный салют»)<br/> Пышные букеты (пальцы сжаты в кулачок)<br/> В небе расцветают (разгибают пальцы)<br/> Словно искры света<br/> Лепестки сверкают (шевелият пальчиками)<br/> Вспыхивают астрами<br/> Голубыми, красными<br/> Синими, лиловыми –<br/> Каждый раз все новыми! (сжимают и разжимают пальцы)<br/> А потом рекою (поднимают руки вверх)<br/> Золотой текут.<br/> Что это такое? (шевелият пальчиками)<br/> Праздничный салют! (пальчики веером)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> |
|----------------------|--|--|---|

|                 |  |  |   |
|-----------------|--|--|---|
| <b>2 неделя</b> |  |  | <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (раздаю детям шаблоны флага и предлагаю на подготовленных шаблонах правильно выложить порядок цветов Российского флага)</p> <p>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять</p> |
|-----------------|--|--|---|

|  |                           |                                |   |
|--|---------------------------|--------------------------------|---|
| <p><b>Ноябрь</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>«Мои права»</b></p> | <p><b>Упражнение «Дом»</b></p> | <p>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Флаг»)<br/>         Российский флаг трехцветный –<br/>         Бело-сине-красный: (загибают пальчики)<br/>         Белый-цвет чистоты (поглаживают тыльную сторону то одной, то другой руки)<br/>         Синий – неба синевы (руки вверх ладонями)<br/>         Третий – ярко-красный,<br/>         как рассвет прекрасный (пальцы рук совместить и напрячь – сделать круглое солнышко, поднимать снизу-вверх – показать как «Солнце всходит»)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>         Правила простые<br/>         Чтобы нам не заболеть<br/>         Руки после игр со льдом<br/>         Непременно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>         будем мы со льдом играть..<br/>         В руки льдинку мы возьмем<br/>         Вот она между ладошек<br/>         Мы ее потрем немножко<br/>         Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>         Чтобы руки не замерзли</p> |
|--|---------------------------|--------------------------------|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить из льдинок на подносах дом по образцу)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Дом»)<br/>Я хочу построить дом, (руки сложить домиком, и поднять над головой)<br/>Чтоб окошко было в нем, (пальчики обеих рук соединить в кружочек)<br/>Чтоб у дома дверь была, (ладошки рук соединяем вместе вертикально)<br/>Рядом чтоб сосна росла. (одну руку поднимаем вверх и «растопыриваем» пальчики)<br/>Чтоб вокруг забор стоял,<br/>Пёс ворота охранял, (соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)<br/>Солнце было, дождик шёл, (сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены».<br/>Затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения)<br/>И тюльпан в саду расцвел! (соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики<br/>«бутоначик тюльпана»)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок<br/>(звучит спокойная музыка).</p> |
|--|--|--|--|

|  |                             |  |   |
|--|-----------------------------|--|---|
| <p><b>Ноябрь</b><br/><b>4 неделя</b></p> | <p><b>«День матери»</b></p> | <p><b>Упражнение «Бусы для мамы»</b></p> | <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, цветные кристаллы, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерывно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (1. предлагаю детям достать из емкости со льдом кристаллы и на карточке выложить бусы для мамы; 2. Из льдинок выложить на подносе сердце для мамы.)</p> |
|--|-----------------------------|--|---|

|   |                               |  |   |
|---|-------------------------------|--|---|
| <p><b>Декабрь</b><br/><b>1 неделя</b></p> | <p><b>«Новый<br/>год»</b></p> | <p><b>Упражнение<br/>«Выложи<br/>ёлочку»</b></p> | <p>Чтобы руки не замерзли<br/> Опускаем мы их воду....<br/> Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)<br/> 3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Мамины помощники»)<br/> Раз, два, три, четыре (сжимают и разжимают пальцы)<br/> Мы посуду перемыли (одна ладонь скользит по другой)<br/> Чайник, чашку, ковшик, ложку и большую поварёшку (загибают пальцы по одному начиная с большого)<br/> Мы посуду перемыли. (одна ладонь скользит по другой)<br/> Только чашку мы разбили. Ковшик тоже развалился.<br/> Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали (загибают пальцы по одному начиная с большого)<br/> Так мы маме помогали (удар кулачками друг о друга)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть<br/> Руки после игр со льдом</p> |
|---|-------------------------------|--|---|

Непрерывно надо греть!

Вводное:

1. Чтобы речь нам развивать  
будем мы со льдом играть..

В руки льдинку мы возьмем

Вот она между ладошек

Мы ее потрем немножко

Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)

Чтобы руки не замерзли

На тарелку лед положим

Опускаем руки в воду....

Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)

Греем, греем

Греем, греем

Греем, греем и опять

Будем мы со льдом играть

2. (предлагаю детям выложить на подносе из льдинок елочку)

Чтобы руки не замерзли

Опускаем мы их воду....

Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)

Греем, греем

Раз, два, три, четыре пять

Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)

3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Ёлочка»)

Перед нами ёлочка (пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)

Шишечки, иголочки. (кулачки; указательные пальчики выставлены)

Шарики, фонарики, («шарики», из пальцев вверх, вниз)

Зайчики и свечки, («ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены,

|   |                               |                                   |   |
|---|-------------------------------|-----------------------------------|---|
| <p><b>Декабрь</b><br/><b>2 неделя</b></p> | <p><b>«Новый<br/>год»</b></p> | <p><b>«Укрась<br/>ёлочку»</b></p> | <p>пальцы сжаты)<br/>Звёзды, человечки. (ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1.Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)</p> |
|---|-------------------------------|-----------------------------------|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям украсить елочку разноцветными льдинками «игрушками»)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Наряжаем ёлку»)<br/>Мы повесили игрушки (ритмичные хлопки в ладоши)<br/>От подставки (опускают руки вниз)<br/>До макушки (поднимают руки вверх)<br/>Шарики цветные, (соединяют пальцы рук, показывая «шарик»)<br/>Рыбки золотые, (прижимают ладошки друг к другу и покачивают ими)<br/>Озорные петушки, (приставляют прижатые друг к другу ладони к голове, «гребешок петуха»)<br/>Разноцветные флажки (поднимают руки и помахивают ладошками)<br/>Громко хлопнула хлопушка (разводят руки в стороны)<br/>Бах! (хлопают в ладоши)<br/>Зазвенели все игрушки (стряхивают кистями рук)<br/>Ах – ах – ах! (прижимают ладони к щекам и покачивают головой)</p> |
|--|--|--|---|

|                            |                        |   |  |
|----------------------------|------------------------|---|--|
| <p>Декабрь<br/>Знеделя</p> | <p>«Новый<br/>год»</p> | <p>Упражнение<br/>«Новогодняя<br/>гирлянда»</p> | <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, разноцветные кристаллы, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям достать из емкости со льдом разноцветные кристаллы и выложить гирлянду на елочке изображенной на карточке )</p> |
|----------------------------|------------------------|---|--|

|   |                               |   |   |
|---|-------------------------------|---|---|
| <p><b>Декабрь</b><br/><b>4 неделя</b></p> | <p><b>«Новый<br/>год»</b></p> | <p><b>Упражнение<br/>«Новогодний<br/>салют»</b></p> | <p>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)<br/>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «На ёлке»)<br/>Мы на елке веселились (ритмичные хлопки в ладоши)<br/>И плясали, и резвились (ритмичные удары кулачками)<br/>После добрый Дед Мороз<br/>Нам подарки преподнес (дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)<br/>Дал большущие пакеты, («рисуют» руками большой круг)<br/>В низ же – вкусные предметы: (ритмичные хлопки в ладоши)<br/>Конфеты в бумажках синих,<br/>Орешки рядом с ними,<br/>Груша,<br/>Яблоко, один золотистый мандарин (загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, звезды, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/>Есть в криотерапии</p> |
|---|-------------------------------|---|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u><br/>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить из разноцветных льдинок салют на предложенных шаблонах)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Новогодний салют»)</p> |
|--|--|--|--|

|   |                      |  |  |
|---|----------------------|--|--|
| <p><b>Январь</b><br/><b>1неделя</b></p> | <p><b>«Зима»</b></p> | <p><b>Упражнение</b><br/><b>«Снежинка»</b></p> | <p>Пышные букеты (пальцы сжаты в кулачок)<br/> В небе расцветают (разгибают пальцы)<br/> Словно искры света<br/> Лепестки сверкают (шевелият пальчиками)<br/> Вспыхивают астрами<br/> Голубыми, красными<br/> Синими, лиловыми –<br/> Каждый раз все новыми! (сжимают и разжимают пальцы)<br/> А потом рекою (поднимают руки вверх)<br/> Золотой текут.<br/> Что это такое? (шевелият пальчиками)<br/> Праздничный салют! (пальчики веером)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, подносы, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть<br/> Руки после игр со льдом<br/> Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/> будем мы со льдом играть..</p> |
|---|----------------------|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик... (дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить из льдинок на подносах снежинку)</p> <p>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Снежинка»)<br/>Мы ладошки раскрываем (сжимают и разжимают кулачки)<br/>И снежинки собираем: (показывают раскрытые ладошки)<br/>- Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики начиная с большого)<br/>Нет снежинок и опять: (показывают ладошки)<br/>Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики)<br/>Снег в ладошки набираем (сжимают и разжимают кулачки)<br/>И снежинки все считаем:<br/>- Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики начиная с большого)</p> |
|--|--|--|---|

|  |                      |   |  |
|--|----------------------|---|--|
| <p><b>Январь</b><br/><b>2 неделя</b></p> | <p><b>«Зима»</b></p> | <p><b>«Упражнение<br/>дерево в<br/>снегу»</b></p> | <p>Каждая снежинка (попеременные хлопки ладонями)<br/>Четко мне видна,<br/>Словно балеринка (работают кисти рук и пальцы)<br/>Кружится она.</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Неприменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)</p> |
|--|----------------------|---|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям на карточках с изображением дерева выложить снежную крону из голубых льдинок)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Зима»)<br/>Снег пушистый лег на ветки (разводим пальцы в стороны (изображаем ветви)<br/>И гулять бегут все детки (указательный и средний пальцы обеих рук «бегут» по столу, как ножки)<br/>Лепят бабу под окном, (лепим двумя руками воображаемый снежный ком)<br/>Дружно катят снежный ком. (круговые движения руками)<br/>Лыжи, (скользим по столу ладонями вперед-назад)<br/>Санки (кисти рук соединить вместе, большими пальцами вниз, движение от груди вперед)<br/>И коньки (ладони поставить на ребро и скользить ими вперед-назад по столу)<br/>Мчатся наперегонки.</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> |
|--|--|--|---|

|  |                      |   |   |
|--|----------------------|---|---|
| <p><b>Январь</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>«Зима»</b></p> | <p><b>«Укрась<br/>варежку<br/>снежинками»</b></p> | <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, снежинки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерывно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2.(предлагаю детям найти в емкости со льдом снежинки из фоамирана и украсить варежки на карточке)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)</p> |
|--|----------------------|---|---|

|  |                      |  |   |
|--|----------------------|--|---|
| <p><b>Январь</b><br/><b>4 неделя</b></p> | <p><b>«Зима»</b></p> | <p><b>«Найди все<br/>льдинки со<br/>снежинкой»</b></p> | <p>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Рукавицы»)<br/>Вяжет бабушка Лисица (поочередно потереть пальцы)<br/>Всем лисятам рукавицы<br/>Для лисенка Миши, (загибаем пальчики)<br/>Для лисички Алисы<br/>Для лисенка Вити, (загибаем пальчики)<br/>Для лисички Златы<br/>Для лисенка Марка<br/>А маленькие рукавички<br/>Для Машеньки-лисички.<br/>В рукавичках да-да-да! (хлопают в ладоши)<br/>НЕ замерзнем никогда!</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Неприменно надо греть!</p> |
|--|----------------------|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям найти в емкости со льдом льдинки с замороженной в ней снежинкой)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Снежинка»)<br/>Мы ладошки раскрываем (сжимают и разжимают кулачки)<br/>И снежинки собираем: (показывают раскрытые ладошки)<br/>- Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики начиная с большого)<br/>Нет снежинок и опять: (показывают ладошки)<br/>Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики)</p> |
|--|--|--|--|

|   |  |                                 |  |
|---|--|---------------------------------|--|
| <p><b>Февраль</b><br/><b>1 неделя</b></p> | <p><b>«День защитника Отечества»</b></p> | <p><b>«Военный самолет»</b></p> | <p>Снег в ладошки набираем (сжимают и разжимают кулачки)<br/>И снежинки все считаем:<br/>- Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики начиная с большого)<br/>Каждая снежинка (попеременные хлопки ладонями)<br/>Четко мне видна,<br/>Словно балеринка (работают кисти рук и пальцы)<br/>Кружится она.</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим</p> |
|---|--|---------------------------------|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить льдинками контур самолета на карточке)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Я служить пойду»)<br/>Я пойду служить танкистом (поставить кулак на кулак, выпрямив указательный палец)<br/>Научусь в мишень стрелять! (руки вытянуть перед собой, показать раскрытые ладони)<br/>Мне бы стать парашютистом,<br/>Очень хочется летать! (пальцы правой и левой руки переплетены между собой, большие пальцы обеих опущены вниз и соединены «Парашют»)<br/>У меня мечта простая<br/>Летчиком я стать хочу (руки в стороны «Крылья самолета»)<br/>Капитаном быть мечтаю (правая рука приставляется ко лбу «козырьком»)<br/>На военном корабле. (руки лодочкой)<br/>А мне нравится пехота (пальцы «шагают» по столу)<br/>Каска, руки на ремне (руки положить на голову, затем поставить на пояс)<br/>Очень важная работа (сжимать и разжимать пальцы рук)<br/>Быть солдатом на Земле. (соединить кончики пальцев обеих рук изображая «шар» )</p> |
|--|--|--|--|

|                                    |  |                      |   |
|------------------------------------|--|----------------------|---|
| <p><b>Февраль<br/>2 неделя</b></p> | <p><b>«День<br/>защитника<br/>Отечества»</b></p> | <p><b>«Танк»</b></p> | <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/>         Есть в криотерапии<br/>         Правила простые<br/>         Чтобы нам не заболеть<br/>         Руки после игр со льдом<br/>         Непременно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u><br/>         1. Чтобы речь нам развивать<br/>         будем мы со льдом играть..<br/>         В руки льдинку мы возьмем<br/>         Вот она между ладошек<br/>         Мы ее потрем немножко<br/>         Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>         Чтобы руки не замерзли<br/>         На тарелку лед положим<br/>         Опускаем руки в воду....<br/>         Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>         Греем, греем<br/>         Греем, греем<br/>         Греем, греем и опять<br/>         Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить из льдинок танк на предложенных шаблонах)<br/>         Чтобы руки не замерзли</p> |
|------------------------------------|--|----------------------|---|

|   |  |                                 |   |
|---|--|---------------------------------|---|
| <p><b>Февраль</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>«День защитника Отечества»</b></p> | <p><b>«Военный корабль»</b></p> | <p>Опускаем мы их воду....<br/> Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Я служить пойду»)<br/> Я пойду служить танкистом (поставить кулак на кулак, выпрямив указательный палец)<br/> Научусь в мишень стрелять! (руки вытянуть перед собой, показать раскрытые ладони)<br/> Мне бы стать парашютистом,<br/> Очень хочется летать! (пальцы правой и левой руки переплетены между собой, большие пальцы обеих опущены вниз и соединены «Парашют»)<br/> У меня мечта простая<br/> Летчиком я стать хочу (руки в стороны «Крылья самолета»)<br/> Капитаном быть мечтаю (правая рука приставляется ко лбу «козырьком»)<br/> На военном корабле. (руки лодочкой)<br/> А мне нравится пехота (пальцы «шагают» по столу)<br/> Каска, руки на ремне (руки положить на голову, затем поставить на пояс)<br/> Очень важная работа (сжимать и разжимать пальцы рук)<br/> Быть солдатом на Земле. (соединить кончики пальцев обеих рук изображая «шар» )</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)<br/> <u>Правила:</u><br/> Есть в криотерапии<br/> Правила простые</p> |
|---|--|---------------------------------|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить льдинками корабль на карточке)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Капитан»)<br/>Я плыву на лодке белой (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв как лодка)<br/>По волнам с жемчужной пеной. (плавными движениями рук показать сами волны)</p> |
|--|--|--|--|

|                                    |  |                                 |   |
|------------------------------------|--|---------------------------------|---|
| <p><b>Февраль<br/>4 неделя</b></p> | <p><b>«Международный женский день»</b></p> | <p><b>«Сердце для мамы»</b></p> | <p>Я – отважный капитан, (правая рука приставляется ко лбу «козырьком»)<br/> Мне не страшен ураган. (указательные пальцы обеих рук наклонять влево-вправо)<br/> Чайки белые кружатся, (показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе)<br/> Тоже ветра не боятся. (указательные пальцы обеих рук наклонять влево-вправо)<br/> Лишь пугает птичий крик (собрать пальцы на каждой руке в щепоть и поочередно раскрывать клювики)<br/> Стайку золотистых рыб. (выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок)<br/> И, объездив чудо-страны, (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв как лодка)<br/> Посмотрев на океаны, (приставить бинокль из пальцев рук к глазам)<br/> Путешественник-герой, (отдать честь)<br/> К маме я вернусь домой. (показать руками крышу над головой)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть<br/> Руки после игр со льдом<br/> Неприменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> |
|------------------------------------|--|---------------------------------|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям из льдинок выложить на подносе сердце для мамы.)</p> <p>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Мамины помощники»)<br/>Раз, два, три, четыре (сжимают и разжимают пальцы)<br/>Мы посуду перемыли (одна ладонь скользит по другой)<br/>Чайник, чашку, ковшик, ложку и большую поварёшку (загибают пальцы по одному начиная с большого)<br/>Мы посуду перемыли. (одна ладонь скользит по другой)<br/>Только чашку мы разбили. Ковшик тоже развалился.<br/>Нос у чайника отбил. Ложку мы чуть-чуть сломали (загибают пальцы по одному)</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |                               |   |
|--|--|-------------------------------|---|
| <p><b>Март</b><br/><b>1 неделя</b></p> | <p><b>«Международный женский день»</b></p> | <p><b>«Бусы для мамы»</b></p> | <p>начиная с большого)<br/>Так мы маме помогали (удар кулачками друг о друга)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Неприменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять</p> |
|--|--|-------------------------------|---|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Март</b><br/><b>2 неделя</b></p> | <p><b>«Междуна-<br/>родный<br/>женский<br/>день»</b></p> | <p><b>«Укрась<br/>фартук для<br/>бабушки»</b></p> | <p>Будем мы со льдом играть<br/>2. ( предлагаю детям достать из емкости со льдом кристаллы и на карточке выложить бусы для мамы)</p> <p>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Мамины помощники»)<br/>Раз, два, три, четыре (сжимают и разжимают пальцы)<br/>Мы посуду перемыли (одна ладонь скользит по другой)<br/>Чайник, чашку, ковшик, ложку и большую поварёшку (загибают пальцы по одному начиная с большого)<br/>Мы посуду перемыли. (одна ладонь скользит по другой)<br/>Только чашку мы разбили. Ковшик тоже развалился.<br/>Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали (загибают пальцы по одному начиная с большого)<br/>Так мы маме помогали (удар кулачками друг о друга)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, круги и цветочки маленького размера, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/>Есть в криотерапии<br/>Правила простые</p> |
|--|--|---|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям украсить фартук для бабушки на предложенных карточках-шаблонах деталями из фоамирана найденными в емкостях со льдом)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «У бабушки»)<br/>На кухне у бабушки в полном порядке</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |                      |  |
|--|--|----------------------|--|
| <p><b>Март</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>«Народная культура и традиции»</b></p> | <p><b>«Изва»</b></p> | <p>Стоят друг за дружкой как на зарядке (выполняют попеременно хлопки и удары кулачками)<br/> Старинный кофейник, молочник, сотейник,<br/> Фарфоровый чайник – ворчун и затейник,<br/> Две маленьких рюмки на тоненьких ножках,<br/> И чайница - слоник в зеленых сапожках,<br/> Солонка – пузатенький гриб-боровик,<br/> Конфетница – толстый смешной снеговик,<br/> И стопка тарелок блестящих и гладких... (загибают пальцы по одному пальцу на каждое название посуды, сначала на одной, потом на другой руке)<br/> <b>Вся кухня у бабушки в полном порядке. (разводят руками)</b></p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть<br/> Руки после игр со льдом<br/> Неприменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/> будем мы со льдом играть..<br/> В руки льдинку мы возьмем<br/> Вот она между ладошек<br/> Мы ее потрем немножко</p> |
|--|--|----------------------|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить по образцу избу из льдинок на подносе)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «На полянке дом стоит...»)<br/>На полянке дом стоит, (сложить ладони домиком)<br/>Ну а к дому путь закрыт. (расположить ладони ребром, по одной линии)<br/>Мы ворота открываем, (развернуть ладошки)<br/>Всех вас в домик приглашаем. (помахивание пальчиками)<br/>Стол стоит на толстой ножке. (ладошка лежит на кулачке)<br/>Рядом стульчик у окошка. (ладошка смотрит вверх и прижата к кулачку)<br/>Два бочонка под столом. (два кулачка)<br/>Вот такой мы видим дом. (протянуть ладошки вперед)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |                                  |   |
|--|--|----------------------------------|---|
| <p><b>Март</b><br/><b>4 неделя</b></p> | <p><b>«Народная культура и традиции»</b></p> | <p><b>«Украсть матрешку»</b></p> | <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерывно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям украсить матрешку на предложенных карточках-шаблонах деталями из фоамирана найденными в емкостях со льдом)<br/>Чтобы руки не замерзли</p> |
|--|--|----------------------------------|---|

|                                   |   |                                   |   |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| <p><b>Апрель<br/>1 неделя</b></p> | <p><b>«День<br/>космонав-<br/>тики»</b></p> | <p><b>«Звездное<br/>небо»</b></p> | <p>Опускаем мы их воду....<br/> Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Матрешки»)<br/> Мы-красавицы матрешки (сжимать, разжимать кулачки)<br/> Разноцветные одежки. (разводить пальцы в разные стороны, сводить вместе)<br/> Раз-Матрена, два-Малаша (загибать пальцы на обеих руках, начиная с большого)<br/> Мила-три, четыре-Маша<br/> Маргарита-это пять.<br/> Нас не трудно посчитать! (кулачок, ладошка)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/> Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть<br/> Руки после игр со льдом<br/> Неприменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить ракету на подносе из льдинок)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «В космосе»)<br/>Раз, два, три, четыре, пять (по одному загибают пальчики на обеих руках)<br/>В космос полетел отряд (соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)<br/>Командир в бинокль глядит (пальцы обеих рук соединяют с большими, образуя «бинокль»)<br/>Что он видит впереди?<br/>Солнце, планеты, спутники, кометы, (загибают пальчики обеих рук)<br/>В космосе сквозь толщу лет (сжимают и разжимают пальцы рук)</p> |
|--|--|--|---|

|  |   |                        |   |
|--|---|------------------------|---|
| <p><b>Апрель</b><br/><b>2 неделя</b></p> | <p><b>«День<br/>космонав-<br/>тики»</b></p> | <p><b>«Ракета»</b></p> | <p>Ледяной летит объект (поднимают сжатый кулак, наклоняют вправо-влево)<br/>Хвост его – полоска света, (к кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки – «хвост»)<br/>Солнце, планеты, спутники, кометы, (загибают пальчики обеих рук)<br/>А зовут объект комета. (сжимают и разжимают пальцы рук)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1.Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем</p> |
|--|---|------------------------|---|

|  |                       |                                |  |
|--|-----------------------|--------------------------------|--|
| <p><b>Апрель</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>«Весна»</b></p> | <p><b>«Веточка мимозы»</b></p> | <p>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить ракету на подносе из льдинок)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Космонавт»)<br/>В темном небе звезды светят (сжимаем и разжимаем кулачки)<br/>Космонавт летит в ракете. (потираем ладонь о ладонь)<br/>День летит и ночь летит. (сжимаем и разжимаем кулачки)<br/>И на землю вниз глядит. (пальцы обеих рук соединяют с большими, образуя «бинокль»)<br/>Видит сверху он поля,<br/>Горы, реки и моря. (загибаем по одному пальцу)<br/>Видит он весь шар земной, (соединяем руки над головой)<br/>Шар земной – наш дом родной (ладонями изображают шар)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> |
|--|-----------------------|--------------------------------|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u><br/>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям дополнить веточку мимозы недостающими цветами - «желтыми льдинками» на предложенной карточке-шаблоне)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> |
|--|--|--|--|

|                                   |                       |                                     |  |
|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|
| <p><b>Апрель<br/>4 неделя</b></p> | <p><b>«Весна»</b></p> | <p><b>«Весеннее<br/>дерево»</b></p> | <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Весеннее солнышко»)<br/> Посадили зернышко, (нажать на центр ладони пальчиком)<br/> Выглянуло солнышко. (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)<br/> Солнышко, свети – свети! (разводить пальцы в разные стороны, сводить вместе)<br/> Зернышко, расти-расти! (ладони вместе, руки двигаются вверх)<br/> Появляются листочки, (ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)<br/> Распускаются цветочки (кисти разжимаем по очереди)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, цветочки из фоамирана, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/> Правила простые<br/> Чтобы нам не заболеть<br/> Руки после игр со льдом<br/> Неприменно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1.Чтобы речь нам развивать<br/> будем мы со льдом играть..<br/> В руки льдинку мы возьмем<br/> Вот она между ладошек<br/> Мы ее потрем немножко<br/> Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/> Чтобы руки не замерзли</p> |
|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|

|  |              |  |   |
|--|--------------|--|---|
|  |              |  | <p>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям сделать весеннее цветущее дерево используя цветочки, найденные в емкости со льдом и карточки с изображением дерева)</p> <p>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Весеннее солнышко»)<br/>Посадили зернышко, (нажать на центр ладони пальчиком)<br/>Выглянуло солнышко. (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)<br/>Солнышко, свети – свети! (разводить пальцы в разные стороны, сводить вместе)<br/>Зернышко, расти-расти! (ладони вместе, руки двигаются вверх)<br/>Появляются листочки, (ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)<br/>Распускаются цветочки (кисти разжимаем по очереди)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> |
|  | <b>«День</b> |  |   |

|                                       |                       |   |   |
|---------------------------------------|-----------------------|---|---|
| <p><b>Май</b><br/><b>1 неделя</b></p> | <p><b>Победы»</b></p> | <p><b>«Салют в<br/>честь<br/>праздника<br/>День Победы»</b></p> | <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, карточки, звездочки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерывно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u></p> <p>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить из разноцветных звезд из фоамирана, найденных в емкостях со льдом салют на предложенных шаблонах)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)</p> |
|---------------------------------------|-----------------------|---|---|

|                                       |                                 |   |  |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|--|
| <p><b>Май</b><br/><b>2 неделя</b></p> | <p><b>«День<br/>Победы»</b></p> | <p><b>«Георгиевская<br/>ленточка»</b></p> | <p>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Салют»)<br/>Пышные букеты (пальцы сжаты в кулачок)<br/>В небе расцветают (разгибают пальцы)<br/>Словно искры света<br/>Лепестки сверкают (шевелят пальчиками)<br/>Вспыхивают астрами<br/>Голубыми, красными<br/>Синими, лиловыми –<br/>Каждый раз все новыми! (сжимают и разжимают пальцы)<br/>А потом рекою (поднимают руки вверх)<br/>Золотой текут.<br/>Что это такое? (шевелят пальчиками)<br/>Праздничный салют! (пальчики веером)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, георгиевская ленточка, карточки, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерывно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u><br/>1. Чтобы речь нам развивать</p> |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям выложить на карточке из льдинок черного и оранжевого цвета георгиевскую ленточку)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (Предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Пальчики-солдатики»)<br/>Командир позвал солдат: (сжимаем и разжимаем кулачки)<br/>«Становитесь дружно в ряд! (сжимаем кулак),<br/>Первый встал, за ним – второй, (далее движения по тексту)<br/>Безмянненький, быстро в строй!»<br/>А мизинчик очень мал,<br/>Он чуть-чуть не опоздал.<br/>Встали пальчики: «Ура!»</p> |
|--|--|--|---|

|                                       |                      |   |   |
|---------------------------------------|----------------------|---|---|
| <p><b>Май</b><br/><b>3 неделя</b></p> | <p><b>«Лето»</b></p> | <p><b>«Бабочки на цветочной поляне»</b></p> | <p>На парад идти пора. («шагаем» пальчиками по столу).</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, бабочки, цветы из фоамирана, карточки с изображением поляны, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u><br/>         Есть в криотерапии<br/>         Правила простые<br/>         Чтобы нам не заболеть<br/>         Руки после игр со льдом<br/>         Непременно надо греть!</p> <p><u>Вводное:</u><br/>         1. Чтобы речь нам развивать<br/>         будем мы со льдом играть..<br/>         В руки льдинку мы возьмем<br/>         Вот она между ладошек<br/>         Мы ее потрем немножко<br/>         Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>         Чтобы руки не замерзли<br/>         На тарелку лед положим<br/>         Опускаем руки в воду....<br/>         Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>         Греем, греем<br/>         Греем, греем<br/>         Греем, греем и опять<br/>         Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю детям дополнить картинку цветочной поляны недостающими цветами и</p> |
|---------------------------------------|----------------------|---|---|

|                                       |                      |                       |  |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------------|--|
| <p><b>Май</b><br/><b>4 неделя</b></p> | <p><b>«Лето»</b></p> | <p><b>«Цветы»</b></p> | <p>бабочками, найденными в емкости со льдом)<br/> Чтобы руки не замерзли<br/> Опускаем мы их воду....<br/> Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/> Греем, греем<br/> Раз, два, три, четыре пять<br/> Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Лето»)<br/> Вот за что я люблю лето? (сложить из больших и указательных пальцев обеих рук сердечко) Лето солнышком согрето. (загибаются пальцы по одному на каждый счет)<br/> Два – в лесу растет трава.<br/> Три-ромашки-посмотри!<br/> А четыре – это лес,<br/> Полный сказок и чудес.<br/> Пять – купались мы опять.<br/> Шесть – пора грибов поесть.<br/> Семь – малины я поем.<br/> Восемь – сено мы покосим.<br/> Девять – бабушка идет,<br/> Землянику нам несет.<br/> Десять – все вокруг в листву одето.<br/> Вот за что люблю я лето! (сложить из больших и указательных пальцев обеих рук сердечко)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> <p>Оборудование: (емкости со льдом, емкости с теплой водой, полотенца, подносы, массажные мячики Су-джок)</p> <p><u>Правила:</u></p> |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------------|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>Есть в криотерапии<br/>Правила простые<br/>Чтобы нам не заболеть<br/>Руки после игр со льдом<br/>Непрерменно надо греть!<br/><u>Вводное:</u><br/>1. Чтобы речь нам развивать<br/>будем мы со льдом играть..<br/>В руки льдинку мы возьмем<br/>Вот она между ладошек<br/>Мы ее потрем немножко<br/>Ей погладим каждый пальчик....(дети проводят льдинкой по каждому пальчику)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>На тарелку лед положим<br/>Опускаем руки в воду....<br/>Греем, греем (дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем<br/>Греем, греем и опять<br/>Будем мы со льдом играть</p> <p>2. (предлагаю выложить из разноцветного льда на подносах цветы)<br/>Чтобы руки не замерзли<br/>Опускаем мы их воду....<br/>Греем, греем (Дети греют руки в теплой воде)<br/>Греем, греем<br/>Раз, два, три, четыре пять<br/>Будем пальцы разминать (вытирают руки полотенцем, проведение растяжки пальцев)</p> <p>3. (предлагаю детям пальчиковую гимнастику «Лето»)<br/>Вот за что я люблю лето? (сложить из больших и указательных пальцев обеих рук</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>сердечко) Лето солнышком согрето. (загибаются пальцы по одному на каждый счет)<br/>Два – в лесу растет трава.<br/>Три-ромашки-посмотри!<br/>А четыре – это лес,<br/>Полный сказок и чудес.<br/>Пять – купались мы опять.<br/>Шесть – пора грибов поесть.<br/>Семь – малины я поем.<br/>Восемь – сено мы покосим.<br/>Девять – бабушка идет,<br/>Землянику нам несет.<br/>Десять – все вокруг в листву одето.<br/>Вот за что люблю я лето! (сложить из больших и указательных пальцев обеих рук сердечко)</p> <p>4. Далее предлагаю массаж кистей рук с использованием массажных мячиков Су-Джок (звучит спокойная музыка).</p> |
|--|--|---|