

ПРИНЯТ:
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 29 августа 2018 год

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 6 «Колобок»
_____ Г. В. Горяченко
Приказ от 29.08.2018 г. № 17-ОД



**Федеральный государственный образовательный стандарт
Дошкольного образования**

**Рабочая программа по освоению воспитанниками
пятого, шестого года жизни
основной общеобразовательной программы дошкольного образования
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад № 6 «Колобок»**

пос. Арамилль
2018 г.

Содержание

Разделы программы

1 . Целевой раздел Рабочей Программы

1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики.....	6
1.1.4 Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры).....	7

2. Содержательный раздел Рабочей программы

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	10
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	17
2.3 Комплексно-тематическое планирование воспитательно- образовательного процесса	26

3. Организационный раздел Рабочей Программы

3.1 Описание материально - технического обеспечения программы.....	32
3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	35
3.3 Режим дня в старшей группе.....	38
3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	42
3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	43
3.6 Особенности организации образовательного процесса.....	44
3.7 Взаимодействие с родителями воспитанников.....	45
3.7.1 Перспективный план взаимодействия с родителями.....	45
Список литературы.....	49
3.8 Приложения.....	50

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая Программа по развитию детей старшей группы разработана на основе ООП МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей старшей группы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому.

Реализуемая Программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО";
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования";
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 6 «Колобок»
- Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

В соответствии с ООП ДО МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок», а также на основании проблемно-ориентированного анализа деятельности учреждения, запроса родителей и потребностей социума определена

цель программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- ✓ игровой,
- ✓ коммуникативной,
- ✓ трудовой,
- ✓ познавательно - исследовательской,
- ✓ продуктивной,
- ✓ музыкально-художественной,
- ✓ чтения.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней
- формировать общую культуру личности, в том числе ценности здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных и физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, предпосылки к учебной деятельности
- создать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.....

1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики) .
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму») .
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старшей группы

Все дети старшей группы владеют в совершенстве навыками самообслуживания, соблюдают правила личной гигиены. У большинства детей развита мелкая моторика. Дети группы любознательны, проявляют высокую познавательную активность, любят слушать книги.

Дети уже могут распределять роли до начала игры и способны строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.

Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

В этом возрасте развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

1.1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемыми результатами освоения Рабочей Программы старшей группы МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок», в соответствии с требованиями ФГОС ДО являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социальные и психологические характеристики возможных достижений ребенка в раннем возрасте и на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и

желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

2. Содержательный раздел Рабочей программы

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

2.1.1 Содержание образования с учетом требований ФГОС ДО старшей группы (5-6 лет)

Программное содержание (По пяти областям)	Ожидаемый результат
Образовательная область "Социально-коммуникативное развитие"	<p>Образовательная область <i>"Социально – коммуникативное развитие"</i> имеет направления коммуникация, труд, безопасность. В программе предусмотрена интеграция с образовательными областями «Познавательное развитие» и «Речевое развитие» развитие.</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошими поступками; умение самостоятельно находить общие интересные занятия.</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к окружающим. Учить заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость. Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания. Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников. Развивать стремление детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства. Расширять представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада, дома. Обогащать словарь детей вежливыми словами</p>

	<p>(здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.). Побуждать к использованию в речи фольклора (пословицы, поговорки, потешки и др.). Показать значение родного языка в формировании основ нравственности.</p>
<p>Образовательная область "Познавательное развитие"</p>	<p>Образовательная область « <i>Познавательное развитие</i> » включает в себя формирование элементарных математических представлений и окружающий мир. Первичные представления об объектах окружающего мира. Закреплять представления о предметах и явлениях окружающей действительности. Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира. Продолжать развивать умение сравнивать предметы, устанавливать их сходство и различия (найди в группе предметы такой же формы, такого же цвета; чем эти предметы похожи и чем отличаются и т. д.). Формировать умение подбирать пары или группы предметов, совпадающих по заданному признаку (длинный — короткий, пушистый — гладкий, теплый — холодный и др.). Развивать умение определять материалы, из которых изготовлены предметы. Учить сравнивать предметы (по назначению, цвету, форме, материалу), классифицировать их (посуда — фарфоровая, стеклянная, керамическая, пластмассовая). Сенсорное развитие. Развивать восприятие, умение выделять разнообразные свойства и отношения предметов (цвет, форма, величина, расположение в пространстве и т. п.), включая органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус. Продолжать знакомить с цветами спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый (хроматические) и белый, серый и черный (ахроматические). Учить различать цвета по светлоте и насыщенности, правильно называть их. Показать детям особенности расположения цветовых тонов в спектре. Продолжать знакомить с различными геометрическими фигурами, учить использовать в качестве эталонов плоскостные и объемные формы.</p> <p>Формировать умение обследовать предметы разной формы; при обследовании включать движения рук по предмету. Расширять представления о фактуре предметов (гладкий,</p>

	<p>пушистый, шероховатый и т. п.). Совершенствовать глазомер. Развивать познавательный-исследовательский интерес, показывая занимательные опыты, фокусы, привлекая к простейшим экспериментам. Проектная деятельность. Создавать условия для реализации детьми проектов трех типов: исследовательских, творческих и нормативных. Развивать проектную деятельность исследовательского типа. Организовывать презентации проектов. Формировать у детей представления об авторстве проекта. Создавать условия для реализации проектной деятельности творческого типа. (Творческие проекты в этом возрасте носят индивидуальный характер.) Способствовать развитию проектной деятельности нормативного типа. (Нормативная проектная деятельность — это проектная деятельность, направленная на выработку детьми норм и правил поведения в детском коллективе.) Дидактические игры. Организовывать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2–4 человека; учить выполнять правила игры. Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей. Учить сравнивать предметы, подмечать незначительные различия в их признаках (цвет, форма, величина, материал), объединять предметы по общим признакам, составлять из части целое (складные кубики, мозаика, пазлы), определять изменения в расположении предметов (впереди, сзади, направо, налево, под, над, посередине, сбоку). Формировать желание действовать с разнообразными дидактическими играми и игрушками (народными, электронными, компьютерными и др.). Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие. Учить подчиняться правилам в групповых играх. Воспитывать творческую самостоятельность. Формировать такие качества, как дружелюбие, дисциплинированность. Воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях.</p>
	<p>Образовательная область «<i>Речевое развитие</i>», предусматривает развитие детской речи в большой интеграции с познанием, коммуникацией, художественными направлениями.</p>

Образовательная
область "Речевое
развитие"

Развивающая речевая среда. Продолжать развивать речь как средство общения. Расширять представления детей о многообразии окружающего мира. Предлагать для рассматривания изделия народных промыслов, миниколлекции (открытки, марки, монеты, наборы игрушек, выполненных из определенного материала), иллюстрированные книги (в том числе знакомые сказки с рисунками разных художников), открытки, фотографии с достопримечательностями родного края, Москвы, репродукции картин (в том числе из жизни дореволюционной России). Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, уточнять источник полученной информации (телепередача, рассказ близкого человека, посещение выставки, детского спектакля и т. д.). В повседневной жизни, в играх подсказывать детям формы выражения вежливости (попросить прощения, извиниться, поблагодарить, сделать комплимент). Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.

Формирование словаря. Обогащать речь детей существительными, обозначающими предметы бытового окружения; прилагательными, характеризующими свойства и качества предметов; наречиями, обозначающими взаимоотношения людей, их отношение к труду. Упражнять детей в подборе существительных к прилагательному (белый — снег, сахар, мел), слов со сходным значением (шалун — озорник — проказник), с противоположным значением (слабый — сильный, пасмурно — солнечно). Помогать детям употреблять слова в точном соответствии со смыслом.

Звуковая культура речи. Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков. Учить различать на слух и отчетливо произносить сходные по артикуляции и звучанию согласные звуки: с — з, с — ц, ш — ж, ч — ц, с — ш, ж — з, л — р. Продолжать развивать фонематический слух. Учить определять место звука в слове (начало, середина, конец). Отрабатывать интонационную выразительность речи.

Грамматический строй речи. Совершенствовать умение согласовывать слова в предложениях: существительные с числительными (пять груш, трое ребят) и прилагательные с

	<p>существительными (лягушка — зеленое брюшко). Помогать детям замечать неправильную постановку ударения в слове, ошибку в чередовании согласных, предоставлять возможность самостоятельно ее исправить. Знакомить с разными способами образования слов (сахарница, хлебница; масленка, солонка; воспитатель, учитель, строитель).</p> <p>Упражнять в образовании однокоренных слов (медведь — медведица — медвежонок — медвежья), в том числе глаголов с приставками (забежал — выбежал — перебежал).</p> <p>Помогать детям правильно употреблять существительные множественного числа в именительном и винительном падежах; глаголы в повелительном наклонении; прилагательные и наречия в сравнительной степени; несклоняемые существительные. Учить составлять по образцу простые и сложные предложения. Совершенствовать умение пользоваться прямой и косвенной речью. Связная речь. Развивать умение поддерживать беседу.</p> <p>Совершенствовать диалогическую форму речи. Поощрять попытки высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища. Развивать монологическую форму речи. Учить связно, последовательно и выразительно пересказывать небольшие сказки, рассказы. Учить (по плану и образцу) рассказывать о предмете, содержании сюжетной картины, составлять рассказ по картинкам с последовательно развивающимся действием. Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта, придумывать свои концовки к сказкам. Формировать умение составлять небольшие рассказы творческого характера на тему, предложенную воспитателем.</p>
<p>Образовательная область "Художественно-эстетическое развитие"</p>	<p>Образовательная область « <i>Художественно – эстетическое развитие</i>» состоит из направлений – музыка, изобразительная деятельность, художественное творчество и интегрирует со всеми образовательными областями и их направлениями.</p> <p>Продолжать формировать интерес к музыке, живописи, литературе, народному искусству. Развивать эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие произведений искусства, формировать умение выделять их выразительные средства. Учить соотносить художественный</p>

	<p>образ и средства выразительности, характеризующие его в разных видах искусства, подбирать материал и пособия для самостоятельной художественной деятельности.</p> <p>Формировать умение выделять, называть, группировать произведения по видам искусства (литература, музыка, изобразительное искусство, архитектура, театр). Продолжать знакомить с жанрами изобразительного и музыкального искусства. Формировать умение выделять и использовать в своей изобразительной, музыкальной, театрализованной деятельности средства выразительности разных видов искусства, называть материалы для разных видов художественной деятельности. Познакомить с произведениями живописи (И. Шишкин, И. Левитан, В. Серов, И. Грабарь, П. Кончаловский и др.) и изображением родной природы в картинах художников. Расширять представления о графике (ее выразительных средствах). Знакомить с творчеством художников-иллюстраторов детских книг (Ю. Васнецов, Е. Рачев, Е. Чарушин, И. Билибин и др.). Продолжать знакомить детей с архитектурой. Закреплять знания о том, что существуют различные по назначению здания: жилые дома, магазины, театры, кинотеатры и др. Обращать внимание детей на сходства и различия архитектурных сооружений одинакового назначения: форма, пропорции (высота, длина, украшения — декор и т. д.). Подводить к пониманию зависимости конструкции здания от его назначения: жилой дом, театр, храм и т. д. Развивать наблюдательность, учить внимательно рассматривать здания, замечать их характерные особенности, разнообразие пропорций, конструкций, украшающих деталей. При чтении литературных произведений, сказок обращать внимание детей на описание сказочных домиков (теремок, рукавичка, избушка на курьих ножках), дворцов. Познакомить с понятиями «народное искусство», «виды и жанры народного искусства». Расширять представления детей о народном искусстве, фольклоре, музыке и художественных промыслах. Формировать у детей бережное отношение к произведениям искусства.</p>
	<p>Образовательная область «<i>Физическое развитие</i>» включает в себя направления: здоровье и физическая культура, по</p>

<p>Образовательная область</p> <p>"Физическое развитие"</p>	<p>содержанию – часто интегрирует с направлениями социально – коммуникативной области.</p> <p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
--	---

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

В старшей группе МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок», используются различные формы, способы и методы реализации программы.

Образовательная деятельность основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми и подразделен на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы.

Направление развития	Формы, методы, приемы, средства
Социально коммуникативное –	Формы 1. Минутки общения 2. Дружеские посиделки 3. Групповые ритуалы 4. Групповые дела Методы и приемы 1. Наглядные 2. Речевые 3. Практические методы 4. Разнообразные игровые методы Средства 10. Различные виды игр: <ul style="list-style-type: none">• интерактивные• ритмические• коммуникативные• ситуативно-ролевые• творческие• игры-инсценировки• игры-дискуссии 10. Упражнения на развитие социальной перцепции (вербальные и невербальные техники): <ul style="list-style-type: none">• упражнения, направленные на развитие наблюдательской сензитивности, способности понимания состояний, особенностей и отношений людей, их перемещений, пространственного расположения и т.п.;• упражнения, направленные на развитие сенсорно-

перцептивной системы (различных видов восприятия, памяти, ориентировки в пространстве).

10. Техники сочинения истории

Направление развития	Формы, методы, приемы, средства
Познавательное	<p>Формы</p> <ul style="list-style-type: none">• познавательные беседы по изучаемой теме• экскурсии• наблюдения• опытно-экспериментальная деятельность• игровая деятельность• творческие задания• трудовая деятельность <p>Методы и приемы</p> <p>10. Методы сообщения детям познавательной информации:</p> <ul style="list-style-type: none">• проведение познавательных бесед по изучаемой теме с использованием разнообразного наглядно-иллюстративного материала, музыкального сопровождения, художественного слова, развивающих заданий и упражнений;• использование художественного слова• использование речевых инструкций• использование образно-двигательных инструкций и невербальных средств общения• использование разнообразных знаков и символов: образно-символических изображений• демонстрация наглядного материала, наглядных образцов <p>10. Методы осуществления детьми познавательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none">• обследование детьми различных предметов, используемых на занятии и в развивающих играх• практические манипуляции и игры-экспериментирования детей с разнообразными материалами, используемыми на занятии и в развивающих играх• наблюдения за изучаемыми объектами и явлениями окружающего мира, трудом взрослых и т.д.;• опытное экспериментирование с природным материалом• составление картин из заготовок (на заданную тему);• составление коллажей (на заданную тему);• динамические игры познавательного содержания <p>10. Методы повышения познавательной</p>

активности детей:

- вопросы воспитателя
- сравнительный анализ
- классификация и обобщение игрового материала,
- создание проблемных ситуаций
- размещение игрового материала и оборудования в разных частях пространства групповой комнаты.

10. Методы, направления. На повышение эмоциональной активности детей:

- использование игровых мотиваций
- использование сюрпризных моментов
- использование игровых и сказочных персонажей;
- использование музыкального сопровождения
- использование художественного слова
- предоставление детям возможности сделать самостоятельный выбор

**Интеллектуально-математическое развитие детей
ФОРМЫ**

- Ведущее место принадлежит развивающим играм интеллектуально-математического содержания
- развлечения интеллектуально-математического содержания

Средства (для старшего дошкольного возраста)

- наглядно-демонстрационный и раздаточный материал
- предметные и сюжетные картинки; модели, схемы, планы;
- условно-схематические изображения; абстрактно-отвлеченные знаки и символы;
- литературный материал (считалки; стихи и загадки, которые наглядно иллюстрирующие многообразие математических отношений, существующих в окружающем мире);
- музыкальный материал (музыкальные произведения с четко выраженной ритмической структурой).

1. «Сенсорные свойства объектов»:

- игры-экспериментирования
- сенсорное обследование
- анализ и сравнение сенсорных свойств, качеств, признаков объектов;
- вербализация результатов практических действий (обследование, анализ, сравнение);
- игры, развивающие ориентировку в трехмерном пространстве на основе его чувственного отражения (по сенсорным ориентирам – звуку, запаху, цвету и т.д.);
- игры на развитие ассоциативности восприятия и

мышления, визуально-образного восприятия

2.«Геометрические отношения»:

- игры-экспериментирования с геометрическим материалом
- сенсорное (тактильное, визуальное) обследование геометрического материала (объемного и плоскостного);
- сенсорный анализ и сравнение плоскостных геометрических фигур и объемных геометрических тел по заданным основаниям
- вербализация результатов практических действий (обследования, анализа, сравнения, сериации, классификации и др.);
- игры, развивающие ассоциативность восприятия и мышления, визуально-образное восприятие
- развивающее -конструктивные игры

3.«Количественно-числовые и другие математические отношения»:

- анализ и сравнение сенсорных свойств объектов
- игровые действия с предметами и материалами, направленные на установление количественно-числовых и других математических отношений, существующих между объектами окружающего мира
- вербализация результатов практических действий
- знаково-символическое моделирование количественно-числовых и других математических отношений с использованием моделей
- музыкально-ритмические игры
- развивающее -конструктивные игры

4.«Пространственные отношения»:

- выполнение практических действий с предметами и материалами (обследования, обрывания, сминания и т.д.) правой или левой рукой, в разных пространственных направлениях;
- вербализация результатов практических действий, направленных на установление пространственных отношений объектов окружающего мира;
- знаково-символическое моделирование пространственных отношений
- игры на ориентировку в трехмерном пространстве на основе его чувственного отражения
- игры на ориентировку в двухмерном пространстве
- игры на освоение схемы тела
- анализ конструктивных особенностей предметов
- развивающее -конструктивные игры с геометрическим материалом

5. «Временные отношения»:

	<p>- знаково-символические и условно-схематические изображения, иллюстрирующие временные отношения</p> <ul style="list-style-type: none"> • наглядный материал • литературный материал
--	--

Направление развития	Формы, методы, приемы, средства
Речевое	<p>Методы: словесные (беседы, рассказывание, рассуждение); наглядные (картины, иллюстрации, предметы, игрушки); практические (дидактические, звуковые, подвижные, артикуляционные игры).</p> <p>Наглядные приемы – показ предметов, картин, рассматривание иллюстраций.</p> <p>Наглядные методы: наблюдения, экскурсии, рассматривание предметов, осмотр помещений.</p> <p>Языковая среда, в которой находятся дети, тоже является средством развития речи.</p> <p>Художественная литература - важнейший источник и средство развития речи.</p> <p>Музыка, изобразительное искусство – средство речевого развития детей.</p> <p>Картины, иллюстрации – средства развития речи детей.</p>

Направление развития	Формы, методы, приемы, средства
Художественно-эстетическое	<p>Рисование</p> <p>1. Словесные методы и приемы работы: беседы (обсуждения) на заданные темы, художественное слово (рассказы, сказки, стихи, потешки, пословицы, песни), словесная инструкция.</p> <p>2. Наглядные методы и приемы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рисунки-образцы с поэтапным рисованием, иллюстраций, репродукций, природы. • Дидактические таблицы и схемы с поэтапным рисованием • Иллюстрации и репродукции • В качестве природы могут использоваться овощи, цветы и фрукты (настоящие и искусственные), игрушки, предметы быта. <p>3. Практические методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровые приемы • пальчиковая гимнастика • упражнения в держании карандаша, кисти

Лепка

- **Творческие задания**
- **Художественно-развивающие игры**
- **Самостоятельная художественно-творческая деятельность детей**

1. Наглядные методы: наблюдение, использование природы, образца, рассматривание и обследование, показ способов и приемов лепки.

2. Словесные методы и приемы: беседа, использование образов художественной литературы, вопросы, советы воспитателя, указания, пояснения, поощрения.

3. Практические методы и игровые приемы: пальчиковая гимнастика и упражнения для повышения интереса к выполняемой работе.

Средства – таблицы, муляжи, малая скульптура и фотографическое изображение скульптур различного содержания.

Аппликация

- **Творческие задания**
- **Художественно-развивающие игры**
- **Самостоятельная художественно-творческая деятельность детей**

1. Наглядные методы: наблюдение, использование образца, рассматривание и обследование, показ способов и приемов аппликации.

2. Словесные методы и приемы: беседа, использование образов художественной литературы, вопросы, советы воспитателя, указания, пояснения, порицания, поощрения.

3. Практические методы: игровые приемы, пальчиковая гимнастика и упражнения с целью вызвать интерес у детей к предстоящей деятельности.

Конструирование

Наглядные:

- показ настольного театра;
- обследование предметов, образцов,
- подробный показ всех этапов изготовления поделки;
- Показ отдельных этапов выполнения поделки в сочетании с речевой инструкцией и опорой на рисунки-схемы этапов;
- рассматривание картинок, иллюстраций к теме;

Словесные:

- сказка-история, рассказанная воспитателем от лица персонажа-игрушки или от собственного лица;
- беседа по вопросам (наводящим, уточняющим, обобщающим);

- художественное слово (стихотворение, загадка);
- речевая инструкция воспитателя;
- музыкальное сопровождение;
- проговаривание одним ребенком (или несколькими по цепочке) этапов изготовления поделки по схеме или повторяя объяснение, данное

Практические:

- воспроизведение поделки с опорой только на схемы, чертежи этапов изготовления;
- анализ и синтез;
- проблемная ситуация;
- упражнение;
- анализ и обыгрывание готовых детских работ;
- игровые мотивации.

Игровые приемы:

- разыгрывание сценки с героями настольного театра, куклами би-ба-бо;
- пояснения от лица кукольных персонажей, советы, подсказки, оценка детских работ;
- сюрпризные моменты и др.

Средства

- иллюстрации, картинки, фотографии по теме (для обогащения визуального опыта и расширения ориентировочной основы);
- крупномасштабные декоративные панно – заготовки для последующего заполнения декоративными элементами;
- игрушки, куклы для настольного театра и куклы би-ба-бо (для создания мотивации к деятельности и последующего обыгрывания готовых работ);
- реальные предметы, связанные с темой (для исследования всех свойств и качеств эталона);
- фигурки кукол (для обеспечения интегративной основы деятельности определенного тематического цикла);
- цветовой круг из 6 секторов (желтый – оранжевый - красный-фиолетовый- синий- зеленый) в качестве цветового эталона для развития цветовосприятия;
- муляжи овощей, фруктов, грибов в качестве эталонов для воспроизведения в поделках;
- сувениры для обогащения визуального опыта;
- Книга для размещения иллюстративного материала, в качестве подосновы для демонстрации продуктов деятельности;
- журналы для обогащения визуального опыта;
- маски, элементы костюмов сказочных персонажей для обыгрывания готовых поделок.

	<p>Музыка</p> <p>Формы</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведение музыкально-дидактических и музыкально-двигательных игр; • организация музыкально-творческих игр-импровизаций, включающих исполнение на детских музыкальных инструментах; • танцевальные импровизации с использованием сюжетного оформления; • чтение сказок с выполнением музыкально-развивающих заданий. <p>Методы и приемы</p> <ul style="list-style-type: none"> • метод рассказа • объяснение • наглядные методы: использование иллюстраций, сюжетных игрушек, наглядных материалов (карточек, схем, пиктограмм) для развивающих заданий; • музыкальные иллюстрации • игровые методы (игровые ситуации и музыкально-развивающие игры). <p>Средства и материалы</p> <ul style="list-style-type: none"> • аудиозаписи музыки для детей • детские музыкальные инструменты • <u>наглядные материалы:</u> • репродукции изобразительного искусства • для выполнения различных музыкально-дидактических заданий используются карточки, схемы, пиктограммы
--	--

Направление развития	Формы, методы, приемы, средства
	<p>1. Физкультурные занятия разной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающие, развивающие занятия • сюжетные (разные виды физических движений, хорошо знакомые детям, объединяются одним сюжетом); • комплексные, интегрированные занятия • игровые • занятия с эмоциональным погружением; • занятия педагогического наблюдения <p>2. Физкультурно - оздоровительная работа в течение дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультминутки, или физкультурные паузы • подвижные игры в зале и на свежем воздухе. <p>3. Активный отдых (физкультурные праздники).</p> <p>4. Самостоятельная двигательная деятельность.</p>

<p>Физическое</p>	<p>5. Мини-беседы с детьми (о строении организма, о закаливании и т.д.).</p> <p>Методы</p> <ul style="list-style-type: none"> • метод словесного изложения • метод наглядной демонстрации • целостный метод упражнения • расчлененный метод упражнения <p>Способы организации детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фронтальный способ – выполнение заданий одновременно всеми детьми; • групповой способ – распределение детей на подгруппы; • поточный способ – когда дети выполняют упражнение друг за другом; • индивидуальный способ (доучивание, корректирование, выполнение более сложного задания отдельными детьми). <p>Средства</p> <ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие физические упражнения без предметов; • общеразвивающие физические упражнения с использованием разных предметов • физические упражнения, выполняемые с использованием разных снарядов и исходных положений • основные виды движений • развивающие подвижные игры с использованием разных видов физических упражнений • элементы хореографии и танцевальные движения; • элементы самомассажа
-------------------	---

2.3 Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса старшей группы (5-6 лет) на 2017 -2018 учебный год

Месяц	Тема	Подтема	Сроки	Содержание работы. Задачи	Итоговое мероприятие
Сентябрь	«Я и детский сад!»	1. «День знаний», 2. «Детский сад наш так хорош...», 3. «Мои друзья», 4. «Наши добрые дела».	1 – 4 недели сентября	Задачи: Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребёнка, расширять представления о профессиях сотрудников детского сада. Закреплять знание правил поведения в детском саду. Вызывать у детей радость от пребывания в детском саду	Развлечение «Любимый детский сад». Фотоальбом «Детский сад наш так хорош...».

Октябрь	«Осень»	<p>1) «Овощи - фрукты»,</p> <p>2) «Деревья»,</p> <p>3) «Хлеб»,</p> <p>4) «Дикие и домашние животные».</p>	1-4 неделя октября	<p>Расширять представления детей о времени года осени, осенних явлениях, овощах, фруктах, грибах и ягодах, деревьях и кустарниках осенью. Обобщить и систематизировать знания о домашних и диких животных, их приспособленности к среде обитания в осенний период. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Знакомить с правилами безопасного поведения в природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умения замечать красоту осенней природы, вести наблюдения. Формировать представление о хлебе как одном из величайших богатств на земле. Продолжать ознакомление детей с русской народной культурой.</p>	<p>Фольклорный праздник «Осень.</p> <p>Капустные вечерки.</p> <p>Выставка «Дары осени». Выставка работ детского творчества.</p>
---------	---------	---	--------------------	--	--

Ноябрь	«Моя Родина»	<p>1) «Моя семья»,</p> <p>2) «Мой дом, мой город»,</p> <p>3) «День матери»,</p> <p>4) «Правила и безопасность дорожного</p>	1-4 неделя ноября.	<p>Воспитывать привязанность ребёнка к семье, любовь и заботливое отношение к членам своей семьи; закрепить умение определять наименование родственных отношений между близкими членами семьи. Воспитывать чувство глубокой любви и привязанности к самому близкому и родному человеку – маме.</p> <p>Расширять представления детей о родном крае. Продолжать знакомить с достопримечательностями родного края, родной деревни, где живут дети. Знать и уважать культуру, обычаи и традиции своего народа. Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за свой край – Оренбургскую область. Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о правилах поведения в деревне, городе, элементарных правилах дорожного движения.</p>	<p>Конкурс рисунков о маме. Праздник «Моя мама». Досуг «Моя дружная семья».</p>
--------	--------------	---	--------------------	--	---

II -й период обучения

Месяц	Тема	Подтема	Сроки	Содержание работы. Задачи	Итоговое мероприятие
Декабрь	«Зима»	1) «Пришла зима», 2) «Зимующие птицы», 3) «Зимние развлечения», 4) «Новый год».	1 – 4 недели декабря	Цель: Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта. Расширять и обогащать знания детей об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), о безопасном поведении зимой. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом, закреплять свойства. Продолжать знакомить с многообразием птиц. Расширять представления о зимующих птицах (внешний вид, повадки, чем питаются). Формировать желание наблюдать за птицами, подкармливать их. Воспитывать заботливое и доброжелательное отношение к пернатым. Продолжать приобщать детей к основам народной культуры через русские народные игры : "Зимние забавы". Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года. Знакомить с традициями празднования Нового года и Рождества.	«Изготовление и развешивание кормушек для птиц. Новогодний праздник
Январь	«Что нас окружает?»	1) <i>Игрушки</i> , 2) <i>Транспорт</i> 3) «Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)», 4) «Одежда, головные уборы, обувь».	1-4 неделя января	Расширять представления детей об игрушках, посуде, мебели, одежде, обуви, головных уборах, их назначении, истории происхождения, прошлом, материале изготовления. Знакомить детей с традиционными святочными обрядами, атрибутами и героями колядования. Вызвать праздничное настроение. Воспитывать гостеприимство, благодарность. Уточнить и обогатить представления детей о разных видах транспорта и его назначении. Закрепить знания детей о правилах поведения на улице, о правилах дорожного движения. Систематизировать знания детей о дорожных знаках, их назначении.	Фольклорный праздник «Зимние святки». Выставка детских работ. Вечер загадок (предметы быта).

Февраль	«Мир профессий»	<p>1) «Труд работников детского сада»,</p> <p>2) «Труд людей на транспорте»,</p> <p>3) «Есть такая профессия – Родину защищать»,</p> <p>4) «Строительные профессии».</p>	1-4 неделя февраля	<p>Расширять знания дошкольников о видах труда, о различных профессиях, активизировать в речи детей названия предметов соответствующих различным профессиям. Воспитывать трудолюбие и уважение к труду взрослых, на примерах труда взрослых воспитывать дружелюбие, взаимопомощь, вежливость, честность, гуманные чувства. Воспитывать у детей интерес и уважение к людям, работающим в детском саду. Познакомить детей с возникновением различных видов транспорта. Закрепить знания о профессии водителя, о необходимости соблюдения правил дорожного движения. Расширить представления о профессии строителя, показать значимость. Углубить представления детей о Российской армии, продолжать знакомить детей с профессиями военнослужащих, знакомить с разными родами войск (сухопутными, морскими, воздушными), воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине, формировать стремление быть сильными, смелыми защитниками своей страны.</p>	Утренник «День защитника Отечества». Викторина «Путешествие в мир профессий».
---------	-----------------	--	--------------------	--	---

III-й период обучения

Месяц	Тема	Подтема	Сроки	Содержание работы. Задачи	Итоговое мероприятие
Март	«Весна»	<p>1) «Весна. Мамин праздник»,</p> <p>2) «Перелётные птицы»,</p> <p>«Масленица»,</p> <p>3) «Растения и животные»,</p> <p>4) « Комнатные растения».</p>	1 – 4 недели марта	<p>Формировать у детей обобщённые представления о весне как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе. Расширить представления о перелётных птицах, их образе жизни, внешнем виде, повадках, пользе.</p>	Праздник 8 Марта. Масленичные гуляния. Фотовыставка «Растения и животные нашего края».

				<p>Обобщить знания детей о изменениях в жизни диких животных и растений весной, проявлять заботу и внимание ко всему живому. Уточнить представления о комнатных растениях, строении, способах размножения, приёмах ухода.</p> <p>Организовать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.</p> <p>Изготовление подарков.</p> <p>Продолжать знакомить детей с р.н. праздником- Масленицей (проводы зимы – встреча весны).</p> <p>Масленичные гуляния: (знакомство с чучелом Масленицы, обрядовой едой, обрядовыми песнями, играми, катание с горы).</p>	
Апрель	«Народная культура и традиции»	<p>1) <i>«Народные промыслы»</i>,</p> <p>2) <i>«Космос»</i>,</p> <p>3) <i>«День Земли»</i>,</p> <p>4) <i>«Пасха»</i>.</p>	1-4 неделя апреля	<p>Цель: Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями, с народным декоративно-прикладным искусством (Городец, Дымка, Гжель, Хохлома, русская матрёшка). Воспитывать уважение к труду народных мастеров Нижегородского края.</p> <p>Уточнить и обобщить знания о космосе, познакомить с историей развития космонавтики. Прививать любовь к родной стране и чувство гордости за успехи в области развития космической науки и техники.</p> <p>День Земли: развивать экологическую культуру детей, воспитывать гуманное отношение к природе, чувство ответственности за всё живое на Земле. Познакомить детей с праздником Светлой Пасхи, играми и развлечениями на Пасху.</p> <p>Развивать интерес к традициям, обычаям народа, воспитывать гостеприимство.</p>	Фольклорный праздник «Светлая Пасха». Выставка работ детского творчества.
Май	«Познай мир»	<p>1) <i>«Пожарная безопасность»</i>,</p> <p>2) <i>«День Победы»</i>,</p> <p>3) <i>«Насекомые»</i>,</p> <p>4) <i>«Скоро в школу»</i>.</p>	1-4 неделя мая.	<p>Цель: Обобщить знания детей по правилам пожарной безопасности. Показать роль огня в жизни человека (как положительную, так и отрицательную). Продолжать знакомить с профессией пожарного. Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Продолжать знакомить с праздником «День Победы». Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне.</p>	Утренник, посвященный Дню Победы «Мы празднуем Победу». Возложение цветов к обелиску. Праздник «До свиданья, детский сад».

				<p>Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны. Учить чтить память павших бойцов, возлагать цветы к обелискам и памятникам. Воспитывать уважение к ветеранам войны.</p> <p>Формировать у детей элементарные представления о насекомых, их строении, способах передвижения.</p> <p>Воспитывать бережное отношение ко всему живому.</p> <p>Организовать все виды детской деятельности на тему прощания с детским садом и поступлением в школу.</p> <p>Формировать эмоционально-положительное отношение к школе.</p>	
--	--	--	--	--	--

3. Организационный раздел рабочей программы

3.1 Описание материально - технического обеспечения программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает

Помещения	Оснащение
<i>Территория</i>	
Спортивная площадка	Стенка для метания и лазания Яма для прыжков в длину Турник Дорожка здоровья
Игровой участок	Дорожки двигательной активности для спортивных, подвижных игр на участке; -Природоведческая деятельности (на участке есть цветник) песочные , теневые навесы, игровые формы
<i>Специализированные помещения</i>	
Музыкальный зал	Спортивное оборудование: для прыжков, лазания, метания (гимнастическая стенка, приставные лестницы, приставные доски (ширина 15 и 20 см), комбинированная установка для подвесных снарядов: веревочная лестница, скамейки гимнастические, гимнастические маты, дуги для подлезания (разных размеров), обручи, палки гимнастические, шнуры -15 (50см); 5 (70см); веревка 5 м -2 шт., мешочки с песком, мячи волейбольные, мячи набивные по 500 гр.; мячи диаметром 20 см; диаметром 15 см ; диаметром 10 см , гантели (по 50 гр., по 500 гр.), кольцобросы, городки, бадминтон, серсо, -корректирующие мячи большие; маленькие
	-музыкальный инструмент (аккордеон) - детские музыкальные инструменты (бубны, маракасы, колокольчики, металлофоны, ксилофоны, погремушки и др.) - музыкально-дидактические игры и пособия (альбомы, портреты композиторов, аудиозапись и др.) -методическая литература - музыкальный центр - Костюмы для театрализованной деятельности на взрослых и детей

Раздевальная комната (приемная)	<ul style="list-style-type: none">- Информационный уголок для родителей- Физкультурный центр: мобильный спортивный инвентарь (кегли, мячи, прыгалки, зрительные ориентиры, флажки, ленты, оборудование для спортивных игр и др.)- Выносной материал для организации самостоятельной деятельности детей на прогулке- Выставки детского творчества, продукты совместного творчества родителей и детей
--	--

**Групповая
комната**

Книжный центр: альбомы по звуковой культуре речи, наглядные пособия, журналы, детская литература, дидактические игры по ЗКР

Центр природы: альбомы, наборы картин, муляжи, дидактические игры, оборудование для исследований;

Центр изобразительной деятельности (бросовый и природный материал, материал для занятий оригами);

Центр развивающих игр;

-Оборудование для самостоятельной игровой деятельности (атрибуты, элементы костюмов для сюжетно-ролевых игр, игр драматизации, строительный материал);

Сенсорный центр (мозаика, разрезные картинки, разрезные картинки, сыпучий материал)

Музыкальный центр (музыкальные игрушки, детские музыкальные инструменты): материалы для театральной деятельности: разные виды театра (настольный, пальчиковый, конусный, наборы масок, кукол, ширмы, театральные атрибуты и др.);

Центр экспериментирования (схемы, таблицы, картинки с изображением природных сообществ, природный материал, утилизированный материал, технический материал, разные виды бумаги, картотека опытов, карточки подсказки: разрешающие и запрещающие);

Центр краеведения: книги и открытки, альбомы, игры и игрушки, знакомящие с историей, культурой, трудом, бытом разных народов, с техническими достижениями человечества, образцы предметов народного быта, куклы в национальных костюмах

Музей книг:

Патриотический центр: герб, гимн, флаг России, портрет президента, методички про Россию, архитектура России.

Музей боевой славы: боевые машинки, макеты оружия, частичная форма.

Центр безопасности: настольно-печатные и дидактические игры, знакомящие с правилами дорожного движения

Физкультурное оборудование для гимнастики после сна массажные и корригирующие дорожки, мячи.

3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Образовательная область по ФГОС ДО	Группа/возраст
1	Физическое развитие	5-6 лет
	Образовательные программы	
	Примерная образовательная программа (инвариантная)	Парциальная (вариативная)
	ООП МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»,	
	Педагогические методики, технологии	
	<p>Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Е.И. Подольская</p> <p>Пальчиковые игры и упражнения для детей от 2-7 лет / Т.В. Калинина</p> <p>Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / Е.И. Подольская</p>	
2	Познавательное развитие	5-6 лет
	Образовательные программы	
	Примерная образовательная программа (инвариантная)	Парциальная (вариативная)
	ООП МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»,	<p>«Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н. Н. Авдеева, Н. Л. Князева, Р. Б. Стеркина</p> <p>«Юный эколог» С.Н.Николаева</p>

	Педагогические методики, технологии	
	Комплексные занятия по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Занятия по формированию элементарных математических представлений / И.А. Помораева, В.А. Позина	
3	Речевое развитие	5-6 лет
	Образовательные программы	
	Примерная образовательная программа (инвариантная)	Парциальная (вариативная)
	ООП МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»,	Занятия по развитию речи / В.В. Гербова "Развитие речи у детей дошкольного возраста" Ушакова О.С.
	Педагогические методики, технологии	
	Комплексные занятия по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.	
4	Художественно-эстетическое развитие	5-6 лет
	Образовательные программы	
	Примерная образовательная программа (инвариантная)	Парциальная (вариативная)
	ООП МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»,	"Ладушки" И.Новоскольцева, И.Каплунова

	Педагогические методики, технологии	
	Комплексные занятия по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. «Красота. Радость. Творчество» - автор Т.С. Комарова	
5	Социально - коммуникативное развитие	5-6 лет
	Образовательные программы	
	Примерная образовательная программа (инвариантная)	Программа, созданная самостоятельно
	ООП МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»,	
	Педагогические методики, технологии	
	<p>Авдеева Н.Н. Безопасность. Программно-методические материалы по развитию социально-коммуникативных навыков и безопасного поведения детей дошкольного возраста.</p> <p>Буре С.Р. Дружные ребята. Пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей.</p> <p>С.А.Козлова. Учебно-методические материалы. - Мир животных; - Я и мое тело; - Мир человека; - Мир растений и грибов и др.</p> <p>Князева О.Л. Я, ты, мы: Социально - эмоциональное развитие детей от 3 до 6 лет: Учеб. – метод. пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2004. – 93с.</p>	
	Комплексные занятия по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.	

3.3 Режим дня в старшей группе

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей старшей группы и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5-6 лет составляет 5,5 - 6 часов.

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

Режимные моменты	Старшая 5-6лет
Дома	
Подъем, утренний туалет, закаливание	6.30 (7.00) – 7.30
В дошкольном учреждении	
Утренний прием детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена, подготовка к образовательной деятельности)	8.45 – 9.00
Образовательная деятельность (в перерывах – самостоятельная деятельность детей)	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.55 – 10.25
Второй завтрак	10.25 – 10.35
Самостоятельная деятельность детей	10.35 – 10.50
Прогулка (игры, наблюдения, общественно-полезный труд)	10.50 – 11.55
Возвращение с прогулки	11.55 – 12.10
Обед	12.10 – 12.40
Самостоятельная деятельность детей	12.40 – 12.50
Дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, закаливание	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.35
Образовательная деятельность	15.35 – 16.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	16.00 – 16.20
Прогулка, самостоятельная деятельность детей (уход домой для групп сокращенного дня)	16.20 – (17.30) 18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	18.20 – 18.30
Ужин	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50 – 19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, самостоятельная деятельность детей	19.00 – 20.30 (21.00)

Ночной сон	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)
------------	----------------------------------

Тёплый период года

Режимные моменты	Старшая 5-6 лет
Дома	
Подъем, утренний туалет, закаливание	6.30 (7.00) – 7.30
В дошкольном учреждении	
Утренний прием детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00
Самостоятельная деятельность детей	9.00 – 9.20
Прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры)	9.20 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры)	10.40 – 11.55
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.55 – 12.10
Обед	12.10 – 12.40
Самостоятельная деятельность детей	12.40 – 12.50
Дневной сон	12.50 – 15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность детей	15.10 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.45
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	15.45 – 16.00
Прогулка, самостоятельная деятельность детей (уход домой для групп сокращенного дня)	16.00 – (17.30) 18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	18.20 – 18.30
Ужин	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50 – 19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, самостоятельная деятельность детей	19.00 – 20.30 (21.00)

Ночной сон	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)
------------	----------------------------------

**Расписание
образовательной деятельности
старшей группы на 2017 - 2018 учебный год.**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	Инвариантная (базовая) часть				
1	09ч00м-09ч25м <u>Речевое развитие</u> Развитие речи	09ч00м-09ч25м <u>Познавательное развитие</u> ФЭМП	09ч00м-09ч25м <u>Физическое развитие</u> Физическая культура	09ч00м-09ч25м <u>Речевое развитие</u> Развитие речи	09ч00-09ч25м <u>Познавательное развитие</u> (познавательно-исследовательская деятельность, опытно-экспериментальная деятельность)
2	09ч35м-10ч00м <u>Физическое развитие</u> Физическая культура	09ч35м-10ч00м <u>Художественно-эстетическое развитие</u> Музыка	09ч35м-10ч00м <u>Познавательное развитие</u> (ознакомление с миром природы, приобщение к социально культурным ценностям)	09ч35м-10ч00м <u>Художественно-эстетическое развитие</u> Лепка/аппликация	09ч35м-10ч00м <u>Художественно-эстетическое развитие</u> Музыка
3	10ч00м-10ч25м <u>Художественно-эстетическое развитие</u> Рисование	10ч00м-10ч25м	10ч10м-10ч35м <u>Художественно-эстетическое развитие</u> Рисование	10ч10м-10ч35м <u>Физическое развитие</u> Физическая культура (на воздухе)	10ч10м-10ч35м
	Вариативная часть				

1				15ч30м-15ч55м	
				Беседа по ОБЖ	

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Традиции старшей группы

Подрастая, ребенок приходит в детский сад и у него начинают формироваться нравственные качества, стремления, идеалы. И этому формированию способствуют уникальные традиции нашей группы, которые направлены, прежде всего, на сплочение коллектива, где каждый ребенок - личность, а все вместе - дружный коллектив.

В нашей группе есть уже прочно сложившиеся традиции, которые нашли отклик в сердцах не одного поколения воспитанников. Эти традиции с большим удовольствием принимаются детьми, совершенствуются и приумножаются.

- "Утро радостных встреч"

Цель: обеспечить постепенное вхождение ребенка в ритм жизни группы, создать хорошее настроение на весь день, настроить на доброжелательное общение со сверстниками.

- "Отмечаем день рождения"

Цель: развивать способность к сопереживанию радостных событий, вызвать положительные эмоции, подчеркнуть значимость каждого ребенка в группе.

- "Девиз группы"

Праздники, которые по традиции мы отмечаем в группе.

- «День знаний» (1 сентября)
- «День Осени»
- «День воспитателя» (27 сентября)
- «День музыки» (1 октября)
- «День народного единства» (4 октября)
- «День ребенка» (20 ноября)
- «День матери» (27 ноября)
- «Новый год»
- «День защитника Отечества» (23 февраля)
- «Масленица»
- «Международный женский день 8 Марта»
- «Международный день птиц» (1 апреля)
- «День смеха» (1 апреля)
- «День космонавтики» (12 апреля)
- «Международный день земли» (22 апреля)

- «Пасха»
- «День труда» (1 мая)
- «День Победы» (9 мая)
- «Международный день защиты детей»
- «День России» (12 июня)

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Условия и средства реализации рабочей программы:

⇒ **среда групповой ячейки;**

Развивающая предметно-пространственная среда группы является:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Микросреда (внутреннее оформление групповой комнаты) соответствует требованиям программы в старшей группе: оборудование помещения безопасно, эстетически привлекательно, здоровьесберегающее и развивающее.

Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки обеспечивают максимальный для данного развивающий эффект. Пространство групповой комнаты организовано в виде хорошо разграниченных зон («центры», уголки»), оснащенных большим количеством развивающих материалов (книги, игрушки, материалы для творчества, развивающее оборудование и пр.). Все предметы доступны детям.

Организация пространства позволяет дошкольникам выбирать интересы для себя занятия, чередовать их в течение дня, а педагогу даст возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей. Оснащение центров меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса.

В качестве таких центров развития выступают:

- центр для сюжетно-ролевых игр;
- книжный центр;
- выставка детских рисунков, детского творчества;
- центр природы (наблюдений за природой);
- спортивный центр;
- центр для игр с водой и песком;
- игровой центр (с игрушками, строительным материалом) ;
- центр экспериментирования,

-центр боевой славы

В групповой комнате созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей.

3.6 Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса в группе (климатические, демографические, национально - культурные и другие)

Организация образовательного процесса дошкольного учреждения строится с учетом национально-культурных, демографических, климатических **особенностей**.

Одним из важнейших принципов реализации приоритетного направления является учет национально-культурных, климатических и других особенностей нашего региона.

Национальное сознание, культура межнационального общения и взаимодействия закладывается с самого раннего возраста и является составной частью воспитательно -образовательной работы с детьми. Основным языком в ДООУ – **русский**.

1) Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона.

Основными чертами климата являются: холодная зима и сухое жаркое лето.

В режим дня группы ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика. В холодное время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. холодный период: учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;
2. летний период (июнь-август, для которого составляется другой режим дня.

3.7 Взаимодействие с родителями воспитанников

Работа с родителями.

Содержание взаимодействия с семьей:

- *«Здоровье»:*

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

- *«Физическая культура»:*

- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях).

- *«Безопасность»:*

- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;

- информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи – «01», «02»,

- *«Социально – коммуникативное»*

- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;

- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.

- изучить традиции трудового воспитания в семьях воспитанников;

- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.

- *«Познание»:*

- ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками;

- совместно с родителями планировать маршруты выходного дня к историческим, памятным местам отдыха горожан (сельчан).

- *«Речевое развитие»*

- развивать у родителей навыки общения, используя семейные ассамблеи, коммуникативные тренинги.

- демонстрировать ценность и уместность как делового так и эмоционального общения.

- доказывать родителям ценность домашнего чтения;

- поддерживать контакты семьи с детской библиотекой.

- поддержать стремление родителей развивать художественную деятельность детей в детском саду и дома;

- привлекать родителей к активным формам совместной с детьми деятельности способствующим возникновению творческого вдохновения.

- *«Музыка»:*

- раскрыть возможности музыки как средства благоприятного воздействия на психическое здоровье ребенка.

- информировать родителей о концертах профессиональных и самодеятельных коллективов, проходящих в учреждениях дополнительного образования и культ

Формы работы с родителями: беседы, консультации, индивидуальные беседы.

3.7.1 Перспективный план взаимодействия с родителями в старшей группе

Месяцы	Наименование мероприятия
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительское собрание «Возрастные особенности детей 5 года жизни» <ol style="list-style-type: none"> 1.2. Задачи воспитания и обучения детей на новый учебный год, организация режима дня. 1.3. Выборы родительского комитета. 1.4.. Индивидуальная беседа о необходимости приобретения спортивной формы. 2. Консультация «Правила Дорожного Движения». 3. Анкетирование
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Что должен знать и уметь ребенок?» 2. Анкетирование «Знаете ли вы своего ребенка» 3. Домашнее задание для родителей совместно с детьми «Изготовление с детьми экибаны, поделок из природного материала на выставку» 4. Выставка поделок «Дары осени».
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации «Как правильно общаться с детьми?», «Воспитание дружеских отношений в игре» 2. Анкетирование ««Приобщение к основам русской народной культуры»» 3. Конкурс рисунков о маме
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительское собрание «Пиротехника опасна» 2. Консультации «Вместе игры веселее», «Зимние травмы» 3. Праздник «Новогодний праздник»
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование «Народные праздники в детском саду и дома» 2. Папка-передвижка «Безопасность детской игрушки», «Какие игрушки необходимы детям?» 3. Праздник: Фольклорный праздник «Зимние святки»
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации и рекомендации: Лексическая тема на закрепление «День защитника Отечества»

	<p>«Играйте с детьми в народные подвижные игры».</p> <p>Картотека русских народных игр.</p> <p>Памятка «О правилах дорожного движения»</p> <p>2. Участие пап в празднике: Спортивно- игровое развлечение «Солдатушки – ребятушки»</p> <p>3. Утренник «День защитника Отечества»</p>
Март	<p>1. Папка –передвижка « Широкая Масленица»</p> <p>2. Рекомендации: Лексические темы на закрепление с детьми, «Ранняя весна», «8 Марта»</p> <p>3. Праздник: для мам и бабушек «8 Марта»</p>
Апрель	<p>1. Анкетирование « Народное искусство в вашей семье»</p> <p>2. Папки передвижки : «Голубое чудо Гжели», «Славный Городец», «Золотая Хохлома», «Весёлая Дымка», «Светлая Пасха»</p> <p>3. Субботник на территории «Сделаем участок чистым»</p>
Май	<p>1. Итоговое родительское собрание « Вот и стали мы взрослее»</p> <p>2. Уголок здоровья «Как организовать летний досуг»</p> <p>3. Утренник «Мы празднуем Победу!»</p>

Список литературы

1. Примерная образовательная программа ООП МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»
2. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Е.И. Подольская
3. Пальчиковые игры и упражнения для детей от 2-7 лет / Т.В. Калинина
4. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / Е.И. Подольская
5. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н. Н. Авдеева, Н. Л. Князева, Р. Б. Стеркина
6. «Юный эколог» С.Н.Николаева
7. Комплексные занятия по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.
8. Занятия по формированию элементарных математических представлений / И.А. Помораева, В.А. Позина
9. Занятия по развитию речи / В.В. Гербова
10. "Развитие речи у детей дошкольного возраста" Ушакова О.С.
11. Программно-методические материалы по развитию социально-коммуникативных навыков и безопасного поведения детей дошкольного возраста. Авдеева Н.Н. Безопасность.
12. Дружные ребята. Пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. Буре С.Р.
13. Учебно-методические материалы. С.А.Козлова.
 - Мир животных;
 - Я и мое тело;
 - Мир человека;
 - Мир растений и грибов и др.
14. Я, ты, мы: Социально - эмоциональное развитие детей от 3 до 6 лет: Учеб. – метод. пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2004.

**ПРИЛОЖЕНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Описание методики организации закаливающих процедур

«Рижский метод» закаливания

На дно длинной металлической ванны насыпать мелкую гальку, ванну наполнить морской водой (или 1-2 % раствором поваренной соли так, чтобы вода покрывала лодыжки ребенка. Ежедневно ходить по гальке в течение 2 минут, потом ополоснуть ноги в обычной воде. Температура воды в подготовительный период должна быть 36⁰С, затем постепенно доводится до 23-24⁰С для 3-4 летних детей, до 20⁰С – для 5 –ти летних и до 18⁰С – для 6-7 летних.

Модифицированный «Рижский метод»

В течение 1-2 минут дети должны перекатываться с пятки на носок на резиновом массажном коврике, прохождение детей по ребристым гимнастическим, массажным дорожкам, для укрепления свода стопы и профилактики плоскостопия. Затем дети топчутся 3-4 минуты на смоченном коврике из мешковины (0,5 х 2 м), смоченной 10% раствором поваренной соли комнатной температуры и 1-2 минуты на сухом.

После процедуры дети моют лицо, руки водой комнатной температуры (холодной водой) 15-20 секунд

Комплекс дыхательных упражнений по методу А. Н. Стрельниковой

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

Упражнения для головы

«Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. И. П.—выдох.

Например: 1 — поворот головы направо — вдох; 2—4 — поворот головы прямо — выдох.

«Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад —вдох. И.П.— выдох.

Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т.д.

«Ушки» — наклоны головы в стороны — вдох. И.П. —выдох.

Упражнения для туловища

- «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.

Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.

- «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.

Например: 1 — небольшой наклон назад, руки скрестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

- «Насос» — наклоны туловища вперед.

Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

- «Большой маятник» — сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

Упражнения для ног

«Полуприсяды» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие присяды на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу. Например: 1 — с шагом полуприсядыналевой вперед, руки скрестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.

«Полуприсяды» на правой ноге вперед.

«Полуприсяды» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полуприсяды одновременно со вдохами.

«Полуприсяды» на правой ноге сзади.

Упражнения на расслабление

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить. Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.* — выдох.

- То же, расслабленно забрасывая голень назад.

- «Шаги». Переступать с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.

Например: 1 — шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через 1—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуются никогда не бросать дыхательную гимнастику.

Контрастные воздушные ванны

Проводятся путем интенсивного проветривания помещений групповых во время дневного сна до температуры воздуха в них на 3-5 °С ниже температурного оптимума (20-22 °С); через 2-3 недели ее можно увеличить до 6-8 °С и поддерживать на этом уровне еще в течение 2-3 недель. Если все дети хорошо переносят эти колебания, амплитуду их увеличивают до 9-10°С. Закрытие фрагм должно производиться за 15 минут до подъема детей. Разница температур на улице и в помещении не более 10-15°С (осенью и весной).

Хождение босиком

Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, по хорошо очищенному грунту (гальке, гравияу, песку, траве), постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут и более. Босохождение на участке разрешается при температуре воздуха не менее 20-22 °С.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении, в начале в носках, а затем и босиком при температуре пола не менее 18°С. Начинают с 2-3 минут (перед дневным сном им разрешают дойти до своей кровати по полу босиком), увеличивая время на 1 минуту в день и доведя постепенно до продолжительности полного « игрового физкультурно-оздоровительного часа».

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1.

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с мячом

• **«Подбрось-поймай»**

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч, 2- и. п.

• **«Покажи соседу»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п., то же влево

• **«Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• **«Переложить мяч»**

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Приседания с мячом»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2.

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения без предметов

• «Хлопок вверху»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

• «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

• «Наклонись вперёд»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п.

• «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, 2- наклон влево

• «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1 - присесть, руки вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки-звёздочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 3

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз

1- руки вверх, переложить платок из прав. руки в левую, помахать им;

2-и. п. То же в другую сторону.

• «Переложи платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке.

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.

То же в другую сторону.

• «Положи платочек»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс,

3- сесть, взять платочек, 4- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 4

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

• «Поклонись головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вперёд, 2- и. п., 3 – наклон назад, 4 – и.п.

• «Рывки руками»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью,

2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и.п., то же в левую сторону.

• «Наклоны - скручивания»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая - за спиной тянется влево, 2 – и.п., то же в левую сторону.

• «Стойкий оловянный солдатик»

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

1 - отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

В: на счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 5

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

• **«Палку вверх»**

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – и.п.

• **«Наклоны вниз».**

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п.

То же к левой ноге.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п.

• **«Лёжа на животе»**

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх; 2 – вернуться в и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

Ш. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 6

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.

II. Упражнения «Путешествие по морю - океану»

• «Где корабль?»

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу,

2- и. п., то же в другую сторону.

• «Багаж»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1- кисти рук сжать в кулаки, 2 - обе руки с усилием поднять в стороны, 3 – опустить руки вниз, 4 – и.п..

• «Мачта»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и.п., то же в левую сторону.

• «Волны бьются о борт корабля»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1- 8 – круговые вращения руками вперёд и назад.

• «Драим палубу»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1 - наклон вперёд, руки в стороны, 2 – 6 – махи руками вправо-влево, стараясь косн-ся противоположного носка, 7 – руки в стороны, 8 – и.п.

• «А когда на море качка»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – выпад вправо, руки в стороны, 2 – и.п., то же влево.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 7

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

• «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п.

• «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочкаверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 8

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения «Петрушки»

• **«Тарелочки»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1- хлопнуть перед грудью прямыми руками,

2- 3 – скользящие движения вверх - вниз, 4- и. п.

• **«Повороты с отведением рук в стороны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот вправо, развести прямые руки в стороны,

2- и.п., то же влево.

• **«Хлопки под коленом»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом,

2-и. п., то же с левой ноги.

• **«Наклоны вперед»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1- наклониться вперед, отвести прямые руки назад, 2 – и.п.

• **«Петрушки танцуют»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо, 2-и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

• **«Петрушки прыгают»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. На счёт 1-2.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 9

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с мячом

• «Подбрось-поймай»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч, 2- и. п.

• «Покажи соседу»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п.,

то же влево.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• «Переложить мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Приседания с мячом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 10

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• **«Ножницы»**

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• **«Челнок»**

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

• **«Швейная машина работает»**

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п., 3- поднять левое колено, 4- и. п.

• **«Тянуть резину»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

• **«Колесо машины крутится»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

• **«Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 11

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения с мячом

• **«Покажи мяч».**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу в обеих руках (хват с боков)

1 – мяч к груди, 2 – вперёд, 3 – к груди, 4 – и.п.

• **«Повороты в стороны».**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в вытянутых руках

1 - поворот вправо, 2 – и.п., 3 – поворот влево, 4 – и.п.

• **«Вверх - вниз»**

И

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч у груди

1 – поднять мяч вверх над головой, 2 – и.п.,

3 – наклониться, коснуться мячом пола, 4 – и.п.

• **«Наклоны с мячом»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч сверху;

1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

• **«Пружинки»**

И.П.: пятки вместе, носки врозь, мяч впереди.

1 – 3 – пружинки; 4 - и.п.

• **«Прыжки с мячом»**

И.П.: ноги вместе, мяч у груди

1 – ноги врозь, мяч вверх; 2 - и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба приставляя пятку к носку, лёгкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 12

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с перешагиванием через кубики, лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с обручем

• **«Обруч вверх – назад»**

И. П.: ноги на ш. ст., обруч внизу, хват с боков

1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и. п., то же с левой ноги.

• **«Повороты»**

И. П.: ноги на ш. п., обруч у груди

1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и. п., то же влево.

• **«Наклоны с обручем»**

И. П.: ноги на ш. п., обруч низу

1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и. п.

• **«Приседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков)

1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и. п.

• **«Покрути обруч»**

И. П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой)

Круговые вращения обручем на талии.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу..Прыжки в обруч и из обруча.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег на носочках, проверка осанки.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 13

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному за первым и последним.

II. Упражнения без предметов

• «Руки вверх»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1 – руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п.

• «Голова качается»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

• «Наклоны в стороны»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки;

2 – и.п. То же в другую сторону (руки не опускать).

• «Наклоны вниз»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать); 2 – и.п.

• «Удержи равновесие»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 – 3 – поднять правую ногу, руки в стороны, 2 – и.п.

То же с левой ногой.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

В: прыжки на двух ногах на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 14

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

• «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п.

• «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка сверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 15

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• **«Ножницы»**

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• **«Челнок»**

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

• **«Швейная машина работает»**

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п., 3- поднять левое колено, 4- и. п.

• **«Тянуть резину»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты.

1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

• **«Колесо машины крутится»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

• **«Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 16

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахая руками, как крылышками – бабочки.

II. Упражнения с флажками

• «Флажки вперёд»

И. П.: ноги на ширине ступни, флажки внизу

1 – флажки вперёд; 2 – в стороны; 3 – вверх; 4 – и.п.

• «Покажи флажок»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди

1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево.

• «Поклонись красиво»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки внизу

1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, 3 – встать, 4 – и.п.

То же к левой ноге.

• «Скручивания с флажками»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны в прямых руках

1 – наклон – скручивание вправо, 2 – и.п. То же в лево.

• «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

1 – присесть, вынести флажки вперёд, 2 – и.п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, флажки внизу.

Прыжки – «звёздочки с флажками»

III. Перестроение в колонну по одному, прямой галоп, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 17

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• «Встретились»

И. П.: ноги на ширине плеч., руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2-и. п., то же в др.сторону

• «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 - правая нога на пятку, присесть, и. п., 2 - левая нога на пятку,

3 - правая нога на носок, и. п. 4 - левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 - наклон вправо, улыбнулись, 2 - и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2 - и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1 - руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 18

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения с малым мячом

• **«Покажи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку,

3- 4 – и.п. То же в другую сторону.

• **«Покажи мяч»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2 - и. п.

• **«Наклоны с мячом»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке

1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать), 2- и. п. То же влево.

• **«Положи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу

1-наклон вниз, положить мяч между ног, 2 - и. п. руки на поясе,

3 – наклон вниз, взять мяч, 4 – и.п.

• **«Переложить мячик»**

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке

1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2 - и. п. руки на поясе,

3 – поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

Утренняя гимнастика

- Построение в колонну по одному
- Ходьба обычная; с высоким подниманием колена; ходьба на наружных сторонах стопы; ходьба перекатом с пятки на носок; в чередовании с обычной ходьбой.
- Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой.
- Перестроение в 3 колонны.

Размыкание.

а. Потягивание – 10 раз.

И.П. – о.с.

1-2 медленно поднимать руки и подняться на носки; /вдох/

3-4. И.П.

б. Приседания – 10 раз.

И.П. – о.с. темп медленный

1- присесть, руки вытянуть перед собой, не отрывая пяток от пола; /вдох/

2. И.П. /вдох/ темп средний

в. Наклоны – 10 раз.

И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу

1- наклониться вперед, руками коснуться пола; /выдох/

2. И.П. темп средний

г. Сигнальщики – 10 раз.

И.П. – о.с.

1- правая рука вверх, левая - вниз;

2. смена положения рук, темп средний

д. Поднимание ног и сгибание их в колене – 5 раз каждой ногой.

И.П. – о.с.

1- поднять правую ногу, согнуть ее в колене и подтянуть ближе к груди;

2. и.п. /вдох/

3 - поднять левую ногу, согнуть ее в колене и подтянуть ближе к груди;

4. и.п.

е. Вращение туловищем – 8 раз.

И.П. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1, 2, 3, 4 – поворот в правую сторону;

5, 6, 7, 8 – поворот в левую сторону;

ж. Прыжки – 30 сек.

И.П. – ноги вместе, руки в стороны

1. ноги врозь. руки вверх.

2. и.п.

з. Ходьба в колонне по одному с упражнениями на восстановление дыхания.

Организованный уход.

С ДЛИННЫМ ШНУРОМ.

- построение в круг, правой рукой держась за шнур;
- ходьба обычная;
- ходьба с поворотом кругом;
- ходьба на носках;
- ходьбе приставным шагом вперед;
- ~ п/игра "Карусель";

- ходьба обычная.

I. Потягивание - 8 раз.

И.П. - о.с. шнур в прямых руках внизу ;

1. шнур к груди;
2. шнур вверх, стать на носки /вдох/;
3. шнур к груди;
4. И.П. Темп медленный.

II. Поднимание согнутой ноги - 5 раз каждой ногой.

И.П. - ноги вместе, руки вверх ;

1. поднять левую ногу, согнутую в колене, положить шнур на колено, руки на пояс / выдох /.
2. И.П.

III. Наклоны в стороны - 5 раз в каждую сторону.

И.П. - ноги врозь, руки вверх, встать боком;

1. наклон вправо, держа шнур в обеих руках / выдох /.
2. И.П. темп средний

IV. Передача шнура

И.П. - ноги вместе, руки внизу;

- 1-4. перебирая руками шнур, передвигать его, то в одну, то в другую сторону;

V Поднимание прямых ног 10 раз.

И.П. - упор сидя, сзади, шнур на ступнях ног.

1. поднять ноги вверх, не роняя шнура /выдох/;
2. И.П. Темп средний;

VI Наклоны вперед.

И.П. сидя руки вверх;

1. наклоны вперед, положить шнур на пол как можно дальше /выдох/;
2. выпрямиться;
3. наклониться, взять шнур;
4. И.П. Темп средний.

VII Прыжки через шнур.

И.П. - ноги вместе, руки на поясе, шнур на полу 30 сек,

1. прыжки вперед;
2. прыжки назад.

VIII. Ходьба.

IX. Организованный уход.

СО СКАКАЛКОЙ.

- построение;
- повороты на месте;
- ходьба; высоко поднимая колени, широким шагом на пятках;
- бег друг за другом;
- построение в 4 колонны.

I. Потягивание - 10 раз.

И.П. - ноги на ширине плеч, руки со скакалкой внизу.

1. - потянуться на носочках, посмотреть на скакалку / вдох /.
2. И.П. - /выдох/; Темп медленней.

II. Приседание - 10 раз.

И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1. присесть, руки вперед / выдох/;
2. И.П. / вдох/ Темп средний.

III. Наклоны туловища вперед - 10 раз.

И.П. - ноги врозь, скакалка - натянута в руках внизу

1. наклониться вперед, коснуться скакалкой пола /выдох/;
2. И.П. / вдох /. Темп средний.

IV. Отставление ноги назад - 10 раз.

И.П. - ноги врозь, руки внизу.

1. поднять руки вверх, прогнуться, отставить левую ногу назад на носок;
2. И.П.
3. то же правой ногой;
4. И.П. / дыхание произвольное / Темп средний.

V. Наклоны в стороны - 5 раз в каждую сторону.

1. наклон влево /выдох/;
2. И.П. / вдох /;
3. наклон вправо
4. И.П. / вдох /; Т. У.

VI. Прыжки: поочередно на левой и правой ногах 30 сек.

VII. Ходьба. Построение в колонну по одному.

VIII. Организованный уход.

С РЕЙКОЙ. ОДНА РЕЙКА НА 4-Е ЧЕЛОВЕКА.

- построение в шеренгу
- повороты на месте
- ходьба обычная -
- ходьба с пятки на носок
- ходьба с движениями рук чередование
- ходьба в приседе с обычной ходьбой
- бег, высоко поднимая колени
- бег, сильно сгибая ноги назад
- перестроение в колонну по 4.
- размыкание

I.. Потягивание - 5р. каждой ногой.

и.п. - о.с.

1 - отставляем левую ногу назад на носок, рейку вверх/вдох/

2. и.п. т. медленный

II. Сгибание ног - 10р.

и.п. – сидя, ноги вместе, рейке вверх.

1 – согнуть ноги, рейку на колени /выдох/

2. - и.п. т. средний.

III. Гребцы - 10р.

и.п. - сидя, рейку на грудь.

1 – наклон вперед, рейкой коснуться носков ног/выдох/

2 - и.п. т. средний.

IV. Сгибание рук. - 8р.

И.п. - стоя на коленях, рейка внизу.

1 - рейку вверх/вдох/

2 - рейку на лопатки.

3 - рейку вверх/вдох/.

4 и.п. т. средний.

V. Приседание - 10р.

И.п. - ноги врозь, рейка внизу.

1 – присесть, рейка вперед, пятки не отрывать /выдох/

2. - и.п. т. средний.

VI. Прогнуться – 8 р.

И.п. – лежа на животе.

1 - поднять рейку вверх, не отрывая ног, прогнуться.

2 - и.п. /выдох/.

VII. Прыжки 30сек.

И.п. - сгая правым боком к рейке, руки на пояс.

Прыжки на 2-х ногах через рейку правым/левым боком.

Ходьба с замедлением.

Организованный уход.

С МЯЧОМ

1. Построение.
2. Повороты на месте
3. Ходьба обычным шагом.
4. Ходьба на носках
5. Ходьба на пятках.
6. Ходьба парами.
7. Ходьба в приседе.
8. Бег друг за другом,
9. Бег парами.
10. Ходьба обычная.
11. Перестроение дроблением и слиянием.
12. Размыкание.

КОМПЛЕКС ОРУ

I. "Мяч вверх" – 10 раз

и.п. - ноги на ширине стопы, мяч внизу.

1. мяч поднять вверх, правую ногу отставить назад /вдох/
2. и. п. /выдох/
3. то же, ставить левую ногу.

II "Приседание" - 5 раз.

и.п. - о.с.- руки с мячом внизу

1. присесть, положить мяч на пол /выдох/
2. выпрямиться /вдох/
3. присесть, взять мяч /вдох/.

III. "Повороты в сторону" – 5 раз в каждую сторону

и. п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1. – повернуться вправо, руки с мячом вытянуть перед собой
- 2.- и. п.
3. - то же влево
- 4.- и. п.

IV. "Мяч вперед" – 8 раз

и. п. – о.с., носки врозь руки с мячом внизу.

1. – руки с мячом вытянуть вперед
- 2.- поднять руки вверх
3. – руки вперед
- 4.- и. п.

V. "Переложи мяч под ногами" – 5 раз

и. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу.

1. – согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди
- 2.- прокатить мяч под ногами вправо
3. – то же влево
- 4.- и. п.

VI. "Положи мяч на пол" – 5 раз

и. п. – стоя на коленях, руки с мячом вверх.

1. – наклониться вперед, положить мяч /вдох/
- 2.- выпрямиться /вдох/
3. – наклониться и взять мяч.
- 4.- и. п. /вдох/

VII. "Прыжки"

15 раз на правой ноге

15 раз на левой ноге чередовать

20 раз на двух ногах с ходьбой

С ГАНТЕЛЯМИ

3 "Наклоны вперед"

и.п. - лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи друг другу.

1 - наклон вперед /выдох/

2 - и.п.

4 "Точка"

и.п. - одному встать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки, первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки.

5 "Махи ногами"

и.п. - стоя рядом, лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки о.с. кисть руки положить на плечи друг другу, вторая на пояс.

1-8 - делать маховые движения прямой ногой вперед-назад.

6. "Поднимание и опускание туловища"

и.п. - лежа друг к другу, упираясь ступнями ног, руки вверх

1-2 - махом сесть, взяться за руки /выдох/

3-4 - и.п.

7. "Прыжки"

и.п. - стоя рядом лицом друг к другу, кисть одной руки положить на плечо, вторая рука на пояс.

Прыжки на одной ноге в одну сторону, затем на другой ноге в другую

Ходьба.

С ПАЛКОЙ

1. "Мы штангисты"

и.п. - ноги врозь, палка внизу

1 - палку на грудь /выдох/

2- вверх

3 - на грудь

4 - и.п.

2 "Приседание"

и.п. - о.с. палка на локтевых сгибах

1 - присесть /вдох/

2 - и.п.

3."Прогибание"

и.п. - лежа на животе; палка на спине, в вытянутых руках

1- 2 - поднять палку и верхнюю часть туловища /вдох/

3-4 - и.п.

4 "Гребцы"

и.п. - ноги врозь, палку в горизонтальном положении держать ближе к середине

1 - поворот вправо

2 - поворот влево, дыхание свободное

5. "Махи ногами"

и.п. - лежа на спине

1- палку вверх

2- мах правой прямой ногой, касаясь палки

3-4 - и.п. дыхание свободное

6. "Качалка"

и.п. - сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках, по коленям перекачивается на спину, назад - вперед, подбородок к груди.

7. "Прыжки"

и.п. - о, с. руки на пояс, палка слева, сбоку.

Прыжки на двух ногах через палку.

Ходьба.

С ОБРУЧЕМ

Построение:

-Ходьба обычная;-
-ходьба на носках -
-ходьба на пятках;
-ходьба на наружном своде стопы;
-бег спиной вперед
бег с захватыванием голени;
-бег змейкой;
-ходьба обычная.
Перестроение в несколько колонн, размыкание.

I. Потягивание

И. п. - ноги врозь, обруч за спиной
1-2 - обруч назад - вверх, правая нога вперед на носок /вдох/
3-4 - и. п.

II. Сгибание и разгибание ног - 8 раз.

и.п. - сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, упор сзади.
1-2 - ноги прямые вперед /выдох/
3-4 - и. п.

III. Пролезание в обруч.

и.п. - о. с. обруч сбоку в правой руке.
1 - 2. присесть поставить обруч на пол, придерживая его, пролезать /выдох/
3 - 4. и.п.
5 - 8 то же другим боком.

IV. Обруч на плечи – 10 раз

и.п. – ноги врозь, обруч за спиной.
1 обруч вверх /вдох/
2. и.п.

V. Достань обруч

и.п. – лежа на спине, обруч сверху.
1 - 2 ноги вверх коснуться обруча /выдох/
3 - 4 . и.п.

VI. Подними обруч.

и.п. лежа на животе, обруч в вытянутых руках сзади, зацепить носками ног за обруч, ноги выпрямлены в коленях, откинуть назад.
1 - 2. ноги и руки вверх.
3 - 4. и.п.

VII. Прыжки на двух ногах вокруг обруча 2р – по 35 прыжков

Ходьба.
Организованный уход.

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

I."Сведение лопаток"

и.п. - о.а. руки на пояс
1. отвести лопатки назад до сведения лопаток /вдох/
2. и.п.

II. "отведение и поднятие ног"

и.п. - о.с. руки на пояс,
1. отставить левую ногу вперед на носок
2. поднять ее вверх
3. на носок
4. и.п.

III. Повороты

и.п. - ноги врозь, руки в стороны
1. поворот влево, руки за спину /выдох/
2. и.п.

IV. Сгибание и разгибание

и.п. - о.с. руки на пояс

1. руки к плечам
2. руки вверх
3. руки к плечам
4. и.п. дыхание свободное

V. Сесть - встать

и.п. – стоя на коленях, руки на пояс

1. сесть на пятки /выдох/
2. и.п.

VI. Наклоны

и.п. – ноги врозь, руки вверху

1. наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны /выдох/
2. и.п.

VII. Прыжки

и.п. – о.с.

1. ноги врозь, хлопок над головой
 2. и.п.
- Ходьба.

С ПАЛКОЙ

I. Потягивание

И. п. – о.с. палка внизу

- 1- - поднять палку вверх, посмотреть на нее /вдох/,
- 2 - и. п.

II. Поднимание согнутой ноги

и.п. – о.с. руки вперед.

- 1 поднять левую ногу, согнутую в колене, палку опустить на колено /выдох/
- 2 - и. п.

III. Наклоны.

и.п. – ноги врозь, палка внизу.

- 1 – наклон вперед, палку вперед /выдох/
2. и.п.

IV. Хлопок над головой

и.п. – о. с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

- 1 быстро поднять руки вверх, хлопок над головой /вдох/
2. и.п. дыхание свободное

V. Сгибание и выпрямление ног

и.п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки – упор сзади.

- 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их /выдох/
- 2 . и.п.

VI. Наклоны назад.

и.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

- 1 – повернуться назад, коснуться палкой пяток ног /выдох/
2. и.п.

VII. Прыжки

и.п. – стоя левым боком к палке, прыжки через палку боком.

Ходьба.

НА СКАМЕЙКЕ

I. Потягивание

И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки внизу

- 1- через стороны поднять руки вверх, посмотреть вверх /вдох/,
- 2 - и. п.

II. Сесть - встать

И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на плечах

1 наклоны вправо - влево /выдох/

2 - и. п.

III. Наклоны.

И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки внизу

1 – наклон вперед, палку вперед /выдох/

2. и.п.

IV. Выпрямление рук

И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки в замок над головой

1 – 2 поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх, /вдох/

3 - 4. и.п. дыхание свободное

V. Наклоны вперед.

и.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

1 – наклониться вперед, руки за скамейку

2. опустить руки на пол за скамейку

3. руки на скамейку

4. и.п. дыхание свободное

VI. Сгибание и разгибание ног

И. п. – сидя верхом на скамейке, держась руками за скамейку, ноги прямые,

1. не сдвигая ног, сгибая их в коленях, сесть на пол /выдох/

2. и.п.

VII. Прыжки

и.п. – левая нога на скамейке, руки на пояс, в прыжке менять положение ног

Ходьба.

С МЯЧОМ

I. Потягивание

И. п. – ноги вместе мяч внизу

1- поднять мяч вверх /вдох/,

2 – мяч на лопатки

3. мяч вверх

4. и. п.

II. Катание мяча

И. п. – о.с. мяч на полу

1 – 4 поставить левую ногу на мяч, катать его вперед – назад.

Затем поменять ногу.

III. Наклоны.

И. п. – ноги врозь, мяч перед грудью

1 – 3 наклониться вниз – вправо,

прокатить мяч вокруг правой ногой /выдох/

4. и.п.

IV. Удары мячом о пол

И. п. – ноги врозь, мяч внизу

1 – ударить мячом о пол

2. и.п. дыхание свободное

V. Поднимание прямых ног.

и.п. – сидя, упор сзади, мяч между ступнями ног.

1 – 2 подкинуть мяч вверх /выдох/

3. - 4. и.п. дыхание свободное

VI. Повороты туловища

И. п. – сидя скрестно, мяч впереди на полу

1. – 4 перебирая руками катить мяч вокруг себя в разные стороны

дыхание свободное

VII. Прыжки

и.п. – ноги вместе, руки на пояс,

Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

Ходьба.

НА СТУЛЕ

I. Потягивание

И. п. – сидя на стуле,

1- руки через стороны вверх /вдох/,

2 – и. п.

II. Сгибание ноги

И. п. – сидя на стуле, \ближе к краю \, держась за сиденье стула

1 – согнуть ноги, сесть на пол, не отпуская рук /выдох/,

2 – и. п.

III. Наклоны.

И. п. – стать боком к стулу, руки на пояс, левая нога на стуле

1 – наклон к правой ноге, /выдох/,

2. и.п.

IV. Отведение рук

И. п. – сидя на стуле, руки на коленях

1 – руки за спинку стула /вдох/,

2. и.п. дыхание свободное

V. Поднимание ног.

и.п. – упор лежа на полу, ноги на стуле

1 – поднять левую ногу вверх

2. и.п. дыхание свободное

VI. Сгибание ног

И. п. – стоя лицом к стулу, левая нога на стуле, руки на пояс

1. – согнуть левую ногу

2. и.п. дыхание свободное

VII. Прыжки

Прыжки на двух ногах вокруг стула.

Ходьба.

СО ШНУРОМ

I. Потягивание

И. п. – о.с.

1- поднять руки вверх, левую ногу назад /вдох/,

2 – и. п.

II. Поднимание согнутой ноги

И. п. – о.с. руки вверху

1 – поднять левую ногу, согнутую в колене и положить шнур на колено /выдох/,

2 – и. п.

III. Повороты.

И. п. – стать боком к стулу, руки на пояс, левая нога на стуле

1 – наклон к правой ноге, /выдох/,

2. и.п.

IV. Передача шнура

и.п. – о.с. шнур в прямых руках

1 – передавать шнур то в одну, то в другую сторону.

2. и.п. дыхание свободное

V. Приседания и прыжки

И. п. – шнур лежит на полу, упор - сидя правым боком к шнуру

1. –прыжком перейти в упор – присев левым боком к шнуру

2. и.п. дыхание свободное

VI. Наклоны назад

И.п. – стоя на коленях

1. руки вверх

2. наклон назад, руками касаясь пяток
3. руки вверх
4. и.п.

VII. Прыжки

Прыжки на двух ногах вокруг стула.

Приложение 4

Гимнастика пробуждения после сна

Сентябрь Комплекс № 1 Лепим Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель. Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

«**Лепим лоб**». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«**Рисуем брови**». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим глаза**». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«**Лепим нос**». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раза

«**Лепим уши**». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

«**Лепим руки**». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладит! правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим пальчики на руках**». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим ноги**». И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Веселый Буратино**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 2 Веселые ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот**». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«**Растягиваем позвоночник**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«**Прогнулись**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Играем**». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«**Морзянка**». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

Октябрь

Комплекс № 3

Забавные художники

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

«**Готовимся рисовать**». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«**Рисуем головой**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«**Рисуем глазами**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«**Рисуем руками**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«**Устали руки**». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«**Рисуем локтями**». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«**Рисуем ногами**». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«**Художники отдыхают**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«**Художники закончили работу**». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

Дыхательные упражнения:

«**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**». И. п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 4

Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

<p>Воспитатель Ручки, ножки, щечки, ушки Очень любят потягушки. Мы погладим их легонько И проснемся потихоньку. Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки. Мы прикрыли их ладошкой И погладили немножко. Глазки вверх мы поднимали, Глазки вниз мы опускали И моргали, и моргали. Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Ушко правое ладошкой, Ушко левое ладошкой Все погладили, ребятки, И подергали немножко? Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Щечку правую ладошкой, Щечку левую ладошкой Все погладили, ребятки, И похлопали немножко? Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень! С ручкой правой поиграем, С ручкой левой поиграем — Пальчики соединяем, А потом разъединяем. Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень! Ножку правую ладошкой, Ножку левую ладошкой Все погладили, ребятки, И потопали немножко? Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень! Значит, будем просыпаться, Умываться, одеваться!</p>	<p><i>Прикрывают ладошками глаза, глядят их. Поднимают глаза вверх. Опускают глаза вниз. Моргают. Глядят ладонью правое ухо. Глядят ладонью левое ухо. Слегка дергают себя за уши. Глядят ладонью правую щеку. Глядят ладонью левую щеку. Слегка хлопают себя по щекам. Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого. Глядят ладонью правую ногу. Глядят ладонью левую ногу. Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.</i></p>
---	---

Дети встают с кроватей.

Дыхательные упражнения:

«Прогулка в лес».

«*В колыбельке подвесной летом житель спит лесной*» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

«*Вот нагнула елочка зеленые иголочки*». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«*Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит*». И. п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

Ноябрь Комплекс № 5 Мы проснулись

(с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Солнца теплый лучик
Всех зовет вставать.
Чтоб проснуться лучше,
Можно поиграть.

(Дети ложатся поверх одеял.)

<p>Гному сшили башмачки — Пятки вместе, врозь носки, Гном не стал сидеть на месте — Пятки врозь, носочки вместе. Гном друзей искал в дубраве — Посмотрели влево, вправо. В жмурки гном играл с ежом — Закрыли глазки, отдохнем. Гном собрал для птичек крошки Громко хлопаем в ладошки. Мышку спрятал гном от кошки — Тихо полежим немножко. Гном вернул коту очки — Сжали пальцы в кулачки. Гном привел бельчонка к маме — Кулачки теперь разжали. Гном жуку принес калошки — Тянем пальчики на ножках. Прыгал гном по тучкам ватным Топаем в своих кроватках. Встретил гном сороконожку — Побежали понарошку. Гном уселся в мягкий мох — Сделали глубокий вдох. Вышел гном с губной гармошкой Задержать дыханье сможем? Ухал ночью гном с совой — Выдыхаем всей гурьбой. В гости гном собрал друзей — Просыпаемся скорей. Гном готовил чашки, ложки — Тянем ручки, тянем ножки.</p>	<p>Соединяют пятки, разводят носки в стороны. Соединяют носки, пятки разводят в стороны. Повороты головы вправо. Закрывают глаза. Хлопают. Тихо лежат. Пальцы рук сжимают в лаки. Разжимают кулачки. Тянут пальцы на ногах ред. Топают ногами. Имитируют бег. Делают глубокий вдох. Задерживают дыхание. Продолжительный выдох. Потягиваются.</p>
---	---

Дети встают с кровати.

Дыхательные упражнения:

«**Гуси**». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«**Насос**». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

«**Ежик**». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6

Спаси птенца

(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнат. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял. Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Соевой руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ИМИ вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согрейте его - медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох — продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).

Дыхательное упражнение:

«**Ворона**». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«**Дровосек**». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

Ходьба по тропе «здоровья».

Декабрь

Комплекс № 7

Готовимся к рисованию

(с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Все проснулись малыши?

Все открыли глазки?

Кисти ждут, карандаши,

Альбомы и раскраски.

Чтоб красиво рисовать,

Надо пальчики размять.

<p>«С пробуждением, ручки». Ручки мы к груди поднимем, Ну-ка, поиграем с ними. Потрясём получше – С пробуждением, ручки! «Моем руки». Детки любят мыть ладошки И без мыла, понарошку. Если вместе их сложить, Ручка ручку будет мыть. «Вытираем насухо». Ручкам надо умываться, Полотенцем вытираться. Им лениться не даем — Сильно друг о дружку трем. «Просыпайтесь, пальчики». Сделаем подсолнухи, Из ладошек солнышки. Каждый пальчик тянем, Пусть светлее станет!</p>	<p>Поднять руки перед грудью и трясти в воздухе кистями рук. Дети имитируют мытье кистей рук. Активно трут ладошки друг о друга, до ощущения сильного тепла и покраснения. Правой рукой вытягивать каждый пальчик, начиная с большого, на левой руке, затем на правой руке.</p>
---	--

«Сильные пальчики». Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

«Неутомимые пальчики». Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводятся в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг от друга не отрывать.

«Посмотрите на нас». Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

«Играем с ноготками». Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

«Моем всю руку». Ладонь правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке.

«Устали руки». Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз. Повторить четыре раза.

«Руки отдыхают». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены. Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети встают с кроватей и выполняют **дыхательные упражнения**.

«Погончики». И. п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

«Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 8 Какие мы красивые!

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Воспитатель.

Было тихо в спальне,
Но ребятки встали.
Глазки открывайте,
И играть давайте.
Раздвигаем шторы,
Вот и полдник скоро!
Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Тигр на охоте**». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колени, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

Январь Комплекс № 9 В гостях у солнышка

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Игрет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

(Проводятся закаливающие процедуры.)

Комплекс № 10

Дружные ребята

Мы, все друженько проснулись Улыбнулись, потянулись, Подышали ловко Погудели громко (у-у-у-у-у) Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. 1,2,3,4 –шевелим ногами 1,2,3,4 – хлопаем руками Руки вытянуть по шире 1,2,3,4 Наклонились 3,4, И педали покрутили На животик повернуться, Спинку сильно изогнуть. Прогибаемся сильнее, Чтобы были здоровей	Движения соответствующие тексту. Дышат носом. Энергичные движения плечами вверх-вниз. Стопы на себя, от себя. Хлопки руками. Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет. Наклониться вперед касаясь ног руками. Велосипед. Лодочка. Лежа на животе, руки вперед, потянуться. Встают с кровати.
--	---

Мы становимся все выше, Достаем руками крышу На два счета мы поднялись 1,2 3,4 – руки вниз	
---	--

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«*Петушок*». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

«*Ворона*». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

**Февраль
Комплекс № 11
Снежинки**

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.

Дети проснулись, сели в кроватях.

Воспитатель читает стихотворение:

Светло – пушистая Снежинка белая, Какая чистая, Какая смелая Дорогой дальнею Легко проносится, Не в высь лазурную, На землю просится. Но вот кончается, Дорога дальняя, Земли касается, Звезда хрустальная. Своей прохладой Нас охладит она Волшебной силою, Поднимет дух с утра. Снежинка белая, Лежит, качается, Один лишь ветер с ней Смог позабавиться. Нам не понять судьбы Звезды – красавицы, А вот играть нам с ней, Уж очень нравится. Возьмем мы бережно, Свою снежинку, Положим все ее, В свою корзиночку. Пора идти нам всем Дорогой мокрою, Чтобы попасть опять, В страну холодную.	У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают. Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое – то время стараются удержать ее в воздухе. Вата остается у детей на ладони. Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой. Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом. Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы». Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю. Дети идут по оздоровительной дорожке.
---	---

Дыхательные упражнения:

«*Обними плечи*». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Комплекс № 12 Великан и мышь

<p>Тсс! Тихо! Слушайте, ребята! Жил великан один когда-то. Во сне вздохнул он, что есть сил, И мышь - живую - проглотил! Бедняга прибежал к врачу: - Я мышку съел! Я не шучу! Был врач умнейший человек, Он строго глянул из-под век - Откройте рот, скажите «А» Теперь ощущаем бока, Живот легонечко погладим Согнем колени и расслабим, Но с мышкой видимо не сладим. Вставайте! Что же вы сидите! Идите кошку пригласите. Но кошка хитрая была, И великана обняла Прошлись по маленькой дорожке, Перешагнули через кочки, Присели. Встали. Убежали. Но мышка не глупее кошки, Под кочку спряталась тайком Они ее везде искали, Но так найти и не смогли.</p>	<p>Глубокий вдох всей грудью. Глотательные движения. Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед». Поглаживание висков указательным пальцем. Мимика «строгий взгляд». Тянут звук а-а-а-а. Щупают себя за бока. Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу. Сгибают и разгибают ноги в коленях. Дети встают и идут к оздоровительной дорожке. Обхватывают себя руками (обнимают) Идут по оздоровительной дорожке. Перешагивают через предметы. Движения в соответствии с текстом. Присели.</p>
---	---

Дыхательные упражнения:

«Свеча». И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

Март Комплекс № 13

<p>Чтоб совсем проснуться, Тик-так, тик-так, Все часы идут вот так: Тик-так, тик-так. Смотри скорей, который час? Часы велют вставать сейчас, Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться. Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже животом Чтобы сильным стать и ловким, Приступаем к тренировке.</p>	<p>Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу. Руку ко лбу, «смотрят время». Руки вверх потягивание. Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, н а выдох —опускают. Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны. Движения по тексту. Встают около кроватей. Руки на пояс, наклоны вперед-назад. Руки на поясе, круговые движения</p>
---	--

<p>Потянули мы носочки, По коленям три хлопка Распрянулись, потянулись Руки вверх – потягивание, А теперь на пол вернулись Спину тоже разминаем, Взад-вперед ее сгибаем Поворот за поворотом Переходим на дорожку, Выполняем упражнения, Для разминки и веселья. А потом шаги на месте Выполняем не спеша Ноги выше поднимаем, И как цапля, опускаем Чтоб поймать еду в водице Надо цапле наклониться Окончательно проснулись И друг другу – улыбнулись!</p>	<p>туловищем и идут по оздоровительной дорожке. Упражнения с предметами предложенные воспитателем. Ходьба на месте. Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене. Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот.</p>
--	--

Дыхательное упражнение:

«**Вырасту большой**». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

Комплекс № 14

Весна

<p>Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. Потянулся он со сна К нам опять пришла весна Чтоб скорей набраться сил, Он ногами покрутил Почесал медведь за ухом, Повилял слегка хвостом Наклонился взад-вперед, И ногами еле-еле Он выходит за порог. По лесу медведь идет, Это мишка ищет мед. Он голодный, невеселый, Разговор ведет с весною: «Подскажи-ка мне, весна, Где бы меду взять сполна? Вижу пенья, корешки, Нет ни меда, ни травы...» Замахал медведь руками, Словно тучи разгоняя. Гонит взад их и вперед, Ну, а меда не найдет. Приседал он ниже, глубже, Отыскал пчелиный рой, Но пчелиная семья, Прочь прогнала медведя.</p>	<p>Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево Руки вверх – потянулись Движение «велосипед» Имитируют движение медведя По тексту. Наклоны из положения лежа. Встают с кроватей. Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево. Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат. Идут по оздоровительной дорожке. Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед». Вращение прямыми руками взад, вперед Присели, встали Разбегаются.</p>
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Аист**». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

Апрель
Комплекс № 15
Поход

<p>Мы готовы для похода, Мы готовы для похода, Поднимаем выше ноги. Птицы учатся летать, Плавно крыльями махать. Сделали глубокий вдох, Отправляемся в поход. Полетели, полетели, И на землю тихо сели. Взвились мы под облака, И земля нам не видна, Сделали наклон вперед, Кто носочки достает? Руки ставим перед грудью. Развивать их резко будем. С поворотом раз, два, три, Не бездельничай, смотри! Приседаем – раз, два, раз, Ножки разомнем сейчас. Сели- встали, сели – встали. Мы готовы для похода, На ходьбу мы перейдем, Ножки наши разомнем. Мы активно отдыхаем, То встаем, то приседаем, Раз, два, три, четыре, пять, Вот как надо отдыхать. Головой теперь покрутим - Лучше мозг работать будет. Крутим туловищем бодро, Это тоже славный отдых. Мы в походе устали что-то, Приземлимся на болото.</p>	<p>Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги Руки к плечам, машут «крыльями» Глубокий вдох, выдох. Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки. Встали, машут руками «крыльями». Выполняют наклоны с касанием носочков ног. Рывки руками перед грудью Движения в соответствии с текстом. Идут по оздоровительной дорожке. Приседания Круговые вращения головой Круговые движения туловищем</p>
---	---

Дыхательные упражнения:

«Лотос». И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

«Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 16

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Плечики». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произносятся «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

Май Комплекс № 17 Зеленые стихи

<p>Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд. И зеленые лягушки Песенки поют Ква-ква-ква-ква Елка-сноп зеленых свечек Мох-зеленый пол И зелененький кузнечик Песенку завел... Над зеленой крышей дома Спит зеленый дуб, Два зелененьких гнома, Сели между труб И сорвав зеленый листик, Шепчет младший гном: «Видишь? Рыженький лисенок, Ходит под окном. Отчего он не зеленый? Май теперь ведь... Май!» Старший гном зевает сонно: «Цыц! Не приставай» По зелененькой дорожке, Ходим босиком, И зеленые листочки Мы домой несем</p>	<p>Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны. Руками изображают елку. Руками изображают поверхность пола. Изображают игру на скрипке Сомкнули руки над головой «крыша» Закрыли глаза, «спят». Сели в кровати. Имитируют срывание листьев. Дети произносят слова текста шепотом. Эту строчку говорят вслух. Дети зевают, издавая звук а-а-а-а. Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу. Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания. Поднимают вверх» собранные букеты» и любят ими.</p>
---	--

Дыхательные упражнения: «Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

«**Вот нагнула елочка зеленые иголки**». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**». И. п.: о. с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.

Комплекс № 18

Вместе по лесу идем

<p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Мы готовимся к походу, Разминаем свои ноги, Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг, Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстиляется ковер, И направо и налево. Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. - Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать! За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела, Сосчитать бы не смогла! К небу ручки потянули, Позвочник растянули. По дорожке босиком, Будем мы бежать домой. Долго по лесу гуляли, И немножко мы устали. Отдохнем и снова в путь, Важные дела нас ждут.</p>	<p>Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки. Движение «велосипед». Встают с кровати, ходьба на месте. Наклоны, имитируют срывание цветов. Имитируют полет бабочки. Указательным пальцем ведут счет. Хлопки в ладоши. Машут руками-крылышками. Потягивание, руки вверх. Идут по оздоровительной дорожке.</p>
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произносятся «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Дышим животом**». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

Июнь

Комплекс № 19

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И. п. — из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий,
Ногу левую к груди,
Да смотри – не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку». (1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«*Подуем на плечо*». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на поясе. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

«*Цветок распускается*». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох).

Комплекс № 20 Лесная прогулка

Для начала мы с тобой Повращаем головой Поднимаем руки вверх, Плавно опускаем вниз. Снова тянем их наверх, И опускаем дружно вниз. Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять, А теперь мы дружно все, За грибами в лес пошли, Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята, Наклоняйся, раз, два, три, Их в лукошко набери! Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? Если хочешь дотянуться, Надо в спинке бы прогнуться За дровами мы идем, И пилу с собой несем, Вместе пилим мы бревно, Очень толстое оно. Чтобы печку протопить, Много надо напилить. Чтоб дрова полезли в печку. Их разрубим на дощечки. А теперь их соберем, И в сарайчик отнесем. После тяжелого труда	Лежа в кровати повороты головой влево, Вправо по тексту. Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи. Встают около кроватей. Приседания, руки на поясе. Наклоны вперед. Руки на поясе, прыжки на месте. Руки на поясе, прогибаемся назад. Выходят из спальни и идут по оздоровительной дорожке. Изображают движение «пильщиков». Дети «колют дрова». Наклонились, «собирают». Вытирают пот рукой со лба. Идут с высоким подниманием колен. Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу.
---	---

<p>Надо отдохнуть всегда. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимаем ноги выше. Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Все так весело шагали, Не споткнулись, не упали, От прогулки раскраснелись, Молочка попить уселись.</p>	
---	--

Дыхательные упражнения:

«**Вырасту большой**». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

«**Сердитый ёжик**». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

Июль
Комплекс № 21

<p>Скучать зарядка не дает, Начинаем просыпаться, И зарядкой заниматься. Руки вверх, набрали воздух, Выпускаем на счет три, Тянем руки высоко, Дышим плавно и легко Ноги надо нам размять Раз, два, три, четыре, пять Мы как будто побежим, И ногами зашумим На бок резко повернулись, До колена дотянулись, На другой бочок – Еще делаем свободно и легко. Вот в кровати мы размялись, Тихо, друженько встаем, И свободно походкой Мы по спальенке пойдём, Руки спрятали за спину, Наклонились три-четыре Сели-встали, сели-встали, По дорожке побежали. На дорожке есть преграды, Будем брать мы баррикады. Ноги выше поднимай, Не спеши, не отставай. Руки, ноги и живот, Скучать зарядка не дает.</p>	<p>Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают. Спокойное, ровное дыхание. Носки ног от себя, к себе. Движение «велосипед». Лбом касаются колена. То же самое. Шагают около своих кроватей. Наклоны вперед – выпрямиться. Идут по оздоровительной дорожке.</p>
---	---

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Поезд**». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 22

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Тигр на охоте**». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

«**Здравствуй солнышко**». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

Август Комплекс № 23 Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот**». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«**Растягиваем позвоночник**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«**Прогнулись**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Играем**». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«**Морзянка**». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 24
Лето-босоножка

<p>Лето, лето- босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить, Три, четыре - не грустить – улыбнулись Мы за лето повзрослели: Подросли и загорели, Плавали в реке, на море, И играли на просторе: В «Кошки-мышки», «Чехарду» И в любимую игру В лес ходили и в поход, Замечали дня «заход» За цветами наблюдали И как пчелы все жужжали: На лугу, среди цветов, Делали разминку Кашка, мак и василек Наклоняли спинку Свежий ветерок подул, Набежали тучи И неведомо зачем Хлынул дождь плакучий Кап-кап, кап-кап, Мокрые дорожки, Не боимся мы дождя, Разминаем ножки Дождь покапал и прошел, Солнце в целом свете – И взрослые и дети. Лето, лето-босоножка, Покажи домой дорожку.</p>	<p>Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими. Руки вдоль туловища. Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от кровати. Поглаживают себя по животу. Перевернулись на живот. Плавательные движения руками и ногами в кровати Сели в кроватях Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног. Встают с кровати и произносятся звук ж-ж-ж Руки на поясе, наклоны вперед Дуют, изображая ветер Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя. Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями Дождю «спасибо» говорят,</p>
---	--

Дыхательное упражнение:

«Ушки». И. п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.

Подвижные игры

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лес хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «Передай – встань»

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

Подвижная игра «Найди мяч»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

Подвижная игра «Два мороза»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По

сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Угадай, кого поймали»

Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошках, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».

Варианты: Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет

пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Стадо и волк»

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

Подвижная игра «Гуси – Лебеди»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне. Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны. Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга — ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры.

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Подвижная игра «Свободное место»

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

Указания. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий — волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегаёт во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы

бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Удмурдская подвижная игра «Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,
Что сидишь под водой?
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

Подвижная игра «Космонавты»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!
Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:
На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Подвижная игра «Сокол и голуби»

Цель: упражнять детей в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

Подвижная игра «Птички и клетка»

Цель: повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Подвижная игра «Самолеты»

Цели: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

II вариант: дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

Подвижная игра «У кого мяч»

Цели: учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

Подвижная игра «Совушка»

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти зайца может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.