**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА**

**№14 «СОЛНЫШКО»**

**АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  педагогическом совете №6  «24» августа 2020 г. | Утверждена:  заведующим МДОБУ д\с общеразвивающего вида  Приказ № 96а  от «24 » августа 2020 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Реброва |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**Подготовительной к школе группы (от 6 до 7лет)**

Программа разработана воспитателями:

Цанцук А.Т., Артёменко А.Г.

**Содержание РАБОЧЕЙ программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| І | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка |  |
|  | **Обязательная часть программы** |  |
| 1.2. | Цели и задачи реализации Программы. |  |
| 1.3. | Условия реализации Программы |  |
| 1.4. | Принципы и подходы к формированию Программы |  |
| 1.5 | Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительной группы (6-7 лет.) |  |
| 1.6. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы |  |
| 2. | Планируемые результаты освоения Программы |  |
| 3. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников |  |
| ІІ. | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**  **(ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ)** |  |
| 2.1. | Содержание образовательной деятельности |  |
| 2.2. | Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие» |  |
| 2.3. | Образовательная область «Речевое развитие» |  |
| 2.4. | Образовательная область «Познавательное развитие» |  |
| 2.5. | Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие» |  |
| 2.6. | Образовательная область «Физическое развитие» |  |
| ІІІ. | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 3.1. | Организация режима пребывания детей подготовительной группы . |  |
| 3.2 | Список детей подготовительной группы |  |
| 3.3. | Режим дня (холодный период года) подготовительная группа. |  |
| 3.4. | Сетка образовательной деятельности детей подготовительной группы. |  |
| 3.5. | Модель физического воспитания |  |
| 3.6. | Сетка самостоятельной деятельности детей в режимных моментах |  |
| 3.7. | Сюжетно-тематическое планирование образовательного процесса. |  |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ** |  |
| 1 | Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе |  |
| 2. | Перспективное планирование образовательной деятельности |  |
| 3. | Комплексы утренней гимнастики, зарядки пробуждения, планы оздоровительной работы. |  |
| 4. | Перспективный план работы с родителями подготовительной группы на 2019-2020 г.г. |  |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе основной  общеобразовательной программы МДОБУ д/с общеразвивающего вида №14 «Солнышко» Арсеньевского городского округа и Программой «Детство» 2016 года, комплексной образовательной программой дошкольного образования, которая разработана на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) в соответствии с:

* Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного  стандарта дошкольного образования»;
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам »;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» ( с изменениями от 04.04.2014 г.).

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени  дошкольного образования.

    Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Программа ориентирована на:**

* охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания,

пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

* обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и

начального общего образования;

* создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями,

развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

* объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей

и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

* формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств,

инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;

* обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей;
* формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям

детей;

* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:**

* укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
* целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
* обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации–индивидуализации с учетом детских потребностей,

возможностей и способностей;

* развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению

гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

* развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных

способностей и речи ребенка;

* пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
* органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
* приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
* приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

**1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

**ЦЕЛЬ:** Создание комплексной системы интеллектуального, физического, художественно-эстетического, нравственного развития младших дошкольников.

**ЗАДАЧИ** учебной рабочей программы:

1.Обеспечить реализацию общеобразовательной программы, дополнительных образовательных программ на основе принципов регионализации, интеграции и индивидуализации.

2.Обеспечить сочетание дифференцированного и индивидуального подходов к воспитанию, обучению и развитию детей младшего дошкольного возраста.

3.Обеспечить нормативные, организационно – педагогические, методические и дидактические условия для развития компетентностей ребенка, предусматривающих формирование у него навыков, соответствующих целям дошкольного воспитания (в соответствии с основными линиями развития воспитанников).

**1.3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Ребенок дошкольного возраста это, прежде всего, неутомимый деятель, с удовольствием и живым интересом познающий и проявляющий себя в окружающем пространстве. Процесс развития дошкольника осуществляется успешно при условии его активного и разнообразного взаимодействия с миром. Деятельностная природа дошкольника подчеркнута в девизе программы «Детство»: «Чувствовать-Познавать-Творить». Эти слова определяют три взаимосвязанные линии развития ребенка, которые пронизывают все разделы программы, придавая ей целостность и единую направленность, проявляясь в интеграции социально-эмоционального, познавательного и созидательно-творческого отношения дошкольника к миру.

**Реализация программы ориентирована на:**

* создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста.
* обеспечение разнообразия детской деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе.
* ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

**Педагоги нацелены на:**

* развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
* создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и

творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;

* создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**1.4.ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В.Давыдов, В.А. Петровский) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

  В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

   Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

         Программа строится на важнейшем дидактическом принципе – развивающем обучении и на научном положении Л.С.Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

        В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы.

**Программа:**

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности(позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
* 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;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы  с дошкольниками и ведущим видом деятельности является игра;
* строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и  начальной школой.

**1.5. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ).**

В подготовительной  группе (возраст от 6 до 7 лет) 23 ребенка, 16 девочек и 7 мальчиков. Относительно здоровых детей: 23; с патологиями:0.

У детей подготовительной группы нервно-психическое развитие соответствует возрастным показателям.

У них наблюдается устойчивое положительное эмоциональное состояние. Дети уже спокойно играют рядом с другими детьми, моменты общей игры долгосрочны. Для них характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с непосредственными желаниями ребенка. Проявления агрессии бывают редко, проявляется эмоциональный механизм сопереживания, сочувствия, радости. Все дети называют себя по имени, употребляют местоимение «я» и дают себе первичную самооценку – «я хороший», «я сам».

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физи­ческом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предсто­ящему школьному обучению.

**Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью**. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность про­странственной ориентировки, заметно увеличились проявления воле­вых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление до­биться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое от­ношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и де­вочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некото­рых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в слу­чае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отво­рачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предло­жить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Старший дошкольный возраст — время активного социального развития детей. В **этот период начинает складываться личность** с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ре­бенок проходит огромный путь развития — от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих пере­живаний, самосознания.

У детей **развивается способность к соподчинению мотивов поступ­ков**, к определенной произвольной регуляции своих действий. Усвое­ние норм и правил, умение соотнести свои поступки с этими нормами приводят к формированию первых задатков произвольного поведения, то есть такого поведения, для которого характерны устойчивость, не ситуативность. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются воле­вые проявления: дети могут сдержаться, если это необходимо, про­явить терпение, настойчивость. В выборе линии поведения дошколь­ник учитывает свой прошлый опыт.

Ближе к концу дошкольного возраста **общение детей со взрослыми приобретает внеситуативно - личностную форму**, максимально приспо­собленную к процессу познания ребенком себя и других людей. Дети охотно обсуждают с воспитателем поступки людей, их качества, мо­тивы действий. **Углубляется интерес к внутреннему миру людей, особен­ностям их взаимоотношений.**

Характерной особенностью старших дошкольников является появ­ление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. **Дети интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью разных народов, животным и растительным миром разных стран.**

На седьмом году жизни **происходит дальнейшее развитие взаимоот­ношений детей со сверстниками.** Дети предпочитают совместную дея­тельность индивидуальной. Возрастает интерес к личности сверстника, устанавливаются отношения избирательной дружбы и устойчивой вза­имной симпатии. Узы дружбы связывают преимущественно детей одного пола, но начинает проявляться особое внимание и симпатия между отдельными мальчиками и девочками. Мальчики оказывают девочкам личное расположение, дарят подарки, угощают, предлагают помощь. Воспитатель акцентирует внимание детей на полоролевых особенностях поведения и взаимоотношений мальчиков и девочек, принятых в обществе.

В подготовительной группе в совместной деятельности **дети осваи­вают разные формы сотрудничества:** договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, игровое экспериментирование, конструктивно-строительные и настольно-печатные игры, подвижные и музыкальные игры. Достаточно отчетливо проявляются избирательные интересы в выборе игр, индивидуальные предпочтения, особенности игр мальчиков и девочек. Проявляются индивидуальные черты в игровом поведении: дети-режиссеры, дети-исполнители/артисты, дети-сочинители игровых сюжетов, предпочитающие игровое фантазирование.

Под влиянием широкого ознакомления с социальной действитель­ностью и средств массовой информации в игровом репертуаре старших дошкольников появляются новые темы: «Музей», «Супермаркет», «Ту­ристическое агентство», «Рекламное агентство», «Кафе», «Космическое путешествие», «Телешоу „Минута славы"», «Конкурс красоты» и другие. Будущая школьная позиция получает отражение в играх на школьную тему.

Старшие дошкольники с удовольствием откликаются на предложе­ние поставить спектакль по мотивам знакомых сказок, подготовить концерт для малышей или придумать и записать в «волшебную книгу» придуманные ими истории, а затем оформить обложку и нарисовать иллюстрации. Такие самодельные книги становятся предметом любви и гордости детей. Вместе с воспитателем они перечитывают свои со­чинения, обсуждают их, придумывают новые продолжения историй.

На седьмом году жизни **расширяются возможности развития само­стоятельной познавательной деятельности.** Детям доступно многооб­разие способов познания: наблюдение и самонаблюдение, сенсорное обследование объектов, логические операции (сравнение, анализ, син­тез, классификация), простейшие измерения, экспериментирование с природными и рукотворными объектами. **Развиваются возможности памяти**. Увеличивается ее объем, произвольность запоминания ин­формации. Для запоминания дети сознательно прибегают к повторе­нию, использованию группировки, составлению несложного опорного плана, помогающего воссоздать последовательность событий или дей­ствий, наглядно-образные средства.

**Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению**. Перспектива школьного обучения создает особый настрой в группах старших дошкольников. Интерес детей к школе развивается естественным путем в общении с воспитателем, через встречи с учителем, совместные дела со школьниками, посещение школы, сюжетно-ролевые игры на школьную тему.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем поз­навательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**1.6.ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**При реализации образовательной программы «Детство» педагог:**

* продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
* определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
* соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
* осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
* сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
* ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
* создает развивающую предметно-пространственную среду;
* наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
* сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Развитие детей 6-7 лет происходит успешно при условии удовлетворения в образовательном процессе ведущих социальных потребностей дошкольников:

* потребность в положительных эмоциональных контактах с окружающими (воспитателем, детьми), в любви и доброжелательности;
* потребность в активном познании и информационном обмене;
* потребность в самостоятельности и разнообразной деятельности по интересам;
* потребность в активном общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками;
* потребность в самоутверждении, самореализации и признании своих достижений со стороны взрослых и сверстников.

Взрослым необходимо учитывать и поддерживать проявления индивидуальности в ребенке. Своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям, он побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять сочувствие, готовность помочь. Он привлекает внимание детей к внешним признакам выражения эмоционального и физического состояния людей, учит прочитывать эмоции. Побуждает детей замечать эмоциональное состояние окружающих людей и сверстников (обижены, огорчены, скучают) и проявлять сочувствие и готовность помочь.

Воспитатель специально создает в группе ситуации гуманистической направленности, побуждающие детей к проявлению заботы, внимания, помощи. Это обогащает нравственный опыт детей. Необходимо заложить основы личностной культуры: культуры чувств, общения, взаимодействия, привычки доброжелательного, приветливого отношения к людям, готовность к проявлению сочувствия и заботы, стремление находить (с помощью воспитателя и самостоятельно) пути справедливого и гуманного разрешения возникающих проблем. Вместе с детьми можно сделать стенд или альбом, в котором поместить картинки, иллюстрирующие правила культуры поведения и общения. В случаях затруднения или конфликтов дети обращаются к «Правилам дружных ребят».

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно - ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, игровое экспериментирование, конструктивно-строительные и настольно-печатные игры, подвижные и музыкальные игры. Под влиянием широкого ознакомления с социальной действительностью и средств массовой информации в игровом репертуаре старших дошкольников появляются новые темы «Музей», «Супермаркет», «Туристическое агентство», «Рекламное агентство», «Кафе «Теремок», «Космическое путешествие», «Телешоу «Минута славы», «Конкурс красоты» и др. Будущая школьная позиция получает отражение в играх на школьную тему.

Постепенно игра становится интегративной деятельностью, которая тесно связана с разными видами детской деятельности — речевой, познавательной, коммуникативной, художественно-продуктивной, конструктивной и др. Для детей становится важен не только процесс игры, но и такой результат, как придуманный новый игровой сюжет, созданная игровая обстановка, возможность презентации продуктов своей деятельности (игрушек-самоделок, деталей костюмов и пр.).

В общении со сверстниками преобладают однополые контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются первые друзья - те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопонимание и взаимная симпатия. Дети становятся избирательны во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются

нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

Более активно появляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Воспитателю необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабевает. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих

глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. В образовательном процессе формируются такие предпосылки учебной деятельности как умение действовать по правилу, замыслу, образцу, ориентироваться на способ действия, контрольно-оценочные умения.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Такие выражения педагога, как «Я горжусь вами», «Я верю, что вы успешно справитесь с этим», «Как многому вы уже научились», «Вы хорошо готовитесь к школе», «Я вижу, что вы действительно самые старшие в детском саду и можете сделать много полезных дел», «Раньше это у вас не получалось, а теперь вы это выполняете быстро и красиво» и т.п., помогают старшим дошкольникам лучше осознать свои достижения. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность.

Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития. Важно каждый месяц обсуждать с детьми какую-либо тему, связанную с их интересами: «Моя семья» (количество членов семьи, их обязанности, условия проживания, работы), «Автопортрет» (внешний вид ребенка, его сходство и отличие в сравнении с другими детьми), «Что я люблю и не люблю», «Моя мечта», «Мои друзья» и т. п. Желательно не только обсуждать эти темы, но и рисовать, записывать детские высказывания, делать фотообзоры. Можно привлечь к такой работе родителей, сделать семейную газету. Вывешенные в группе материалы дети с интересом рассматривают, делятся впечатлениями.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать на основе словесного описания различные миры - например, космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, события, волшебников и т.п. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах. Рисование – любимое занятие старших дошкольников, ему они посвящают много времени. Дети с удовольствием демонстрируют свои рисунки друг другу, обсуждают их содержание, обмениваются мнениями. Любят устраивать выставки рисунков, гордятся своими успехами.

Предметом особого внимания воспитателя является познавательное развитие старших дошкольников, их познавательная активность. Дети используют разные способы познания: наблюдение и самонаблюдение, логические способы (сравнение, анализ, обобщение, сериация, классификация), простейшие измерения, экспериментирование с природными и рукотворными объектами. Под руководством педагога шестилетки включаются в поисковую деятельность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, используют разные способы проверки: опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия».

Детское экспериментирование важно не только для развития познавательных процессов и мыслительных операций, но и для формирования самостоятельности, целеполагания, способности преобразовывать предметы и явления для достижения определенного результата. Процесс самостоятельного исследования новых объектов захватывает дошкольников особенно сильно, когда они могут не только осмотреть и ощупать эти объекты, но и преобразовать, изменить их с целью познания внутренних связей и отношений.

Эффективным средством развития познавательных интересов становиться создание мини-музея. Любой предмет мини-музея может подсказать тему для интересного разговора. домашняя утварь, глиняная посуда, прялки, угольные утюги, самотканые скатерти и полотенца, корзины, кузовки и многое другое. В таком музее дети не просто пассивные созерцатели, а создатели экспозиции. Ведь музей — это результат общения и совместной работы воспитателя, детей и их родителей.

Развитию познавательных интересов способствует использование метода проектов. Он дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки. Например, проект «Происхождение бумаги» расширяет представления детей о видах, свойствах, способах производства бумаги, дает возможность изготовить бумагу самим, поэкспериментировать с разными сортами бумаги, выбрать более подходящий вид для рисования, создания конструкции, упаковки.

Воспитатель расширяет возможности познания родного города, края, страны. Хорошо внести в группу герб города, в котором живут дети, герб и флаг России. Можно повесить карту, отметить место нахождения детского сада и те места, в которых дети побывали вместе с родителями, а рядом прикрепить фотографии и детские рисунки. Вместе с детьми можно сделать макеты, отражающие содержание, с которым знакомятся дошкольники: север страны, природа и т. п. Организованная образовательная деятельность с детьми проводится в форме образовательных ситуаций в соответствии с образовательными областями и задачами физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого и художественно-эстетического развития детей. Образовательная деятельность носит интегративный, проблемно-игровой характер, предполагают познавательное общение воспитателя и детей, самостоятельность детей и личностно-ориентированный подход педагога. Активно используются разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности, в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. На занятиях под руководством воспитателя дети усваивают обобщенные представления, элементарные понятия, простейшие закономерности, овладевают элементами учебной деятельности. Успешная и активная работа на занятиях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Воспитатель широко использует также ситуации выбора. Предоставление дошкольникам реальных прав выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения. В группах используется прием совместного обсуждения с детьми и последующего практического выбора деятельности: в какие игры поиграть на прогулке, чем и как лучше украсить группу к празднику, какие экспонаты подготовить к выставке, в каких центрах активности сегодня предпочитают действовать дети и пр.

На занятиях воспитатель использует свободный практический выбор детьми материалов для поделок, композиции и колорита рисунка, приемов и способов действий, партнеров для совместного выполнения задачи и т. п. Главное, чтобы сделанный ребенком практический выбор позволял ему успешно решить поставленную воспитателем задачу, понять и оценить связь между целью и полученным результатом.

Наряду с ситуациями практического выбора воспитателем используются ситуации морального выбора, в которых детям необходимо решить проблему с позиции учета интересов других людей (сверстников, малышей, взрослых).

Например, оставить рисунок себе или отправить вместе с рисунками других детей больному ребенку; забрать себе лучшие игрушки или поделить их по справедливости; разделить ответственность за случившееся с другим ребенком ли предпочесть переложить всю вину на другого.

Воспитателю необходимо помочь дошкольникам сделать справедливый выбор и пережить чувство морального удовлетворения от своих действий. Поведение детей в ситуациях практического и морального выбора служит для воспитателя показателем растущей самостоятельности и социально-нравственного развития старших дошкольников.

Во вторую половину дня проводятся досуги, кружки, организуются условия для разнообразных самостоятельных игр, продуктивной деятельности по выбору детей и доверительного личностного общения воспитателя с детьми.

Воспитатель также планирует время для знакомства детей с художественной литературой, обсуждения прочитанного, разговора о любимых книгах. Он направляет и развивает читательские интересы детей, развивает активную монологическую и связную речь детей.

**ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание Программы включает различные виды деятельности совокупность, которых обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в образовательных областях:

* социально-коммуникативное развитие;
* познавательное развитие;
* речевое развитие;
* художественно-эстетическое развитие;
* физическое  развитие.

**Социально-коммуникативное развитие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы НОД** | | | | |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **Режимные моменты** | | **Самостоятельная**  **деятельность детей** | **В совместной деятельности с семьей** |
| **Формы организации детей** | | | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  групповые | | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  подгрупповые | Индивидуальные  групповые |
| * Совместные действия * Наблюдения * Беседа * Чтение * Просмотр и анализ мультфильмов, видеофильмов, телепередач * Экспериментирование * Проблемные ситуации * Игровое упражнение * Проблемная ситуация * Совместная с воспитателем игра * Совместная со сверстниками игра * Индивидуальная игра * Праздник * Экскурсия * Ситуация морального выбора * Проектная деятельность | | * Совместные действия * Наблюдения * Беседа * Чтение * Рассматривание * Игра * Проектная деятельность * Просмотр и анализ мультфильмов, видеофильмов, телепередач * Ситуативный разговор с детьми * Педагогическая ситуация * Интегративная деятельность | * Создание   соответствующей предметно-развивающей среды   * Совместная   со сверстниками игра   * Индивидуальная игра | * Обогащение   предметно-развивающей среды  Выставки совместных работ.   * Досуги * Экскурсии * Консультации * Педагогические гостиные * Праздники и развлечения * День открытых дверей * Совместные конкурсы, игры-викторины * Проектная деятельность * Совместные экологические и трудовые акции * Мастер-класс * Выставки поделок |

**Познавательное развитие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы НОД** | | | |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная**  **деятельность детей** | **В совместной деятельности с семьей** |
| **Формы организации детей** | | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  Групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  подгрупповые | Индивидуальные  групповые |
| * Рассматривание * Наблюдение * Чтение * Игра-экспериментирование * Развивающая игра * Экскурсия * Интегративная деятельность * Конструирование * Исследовательская деятельность * Рассказ * Беседа * Создание коллекций * Проектная деятельность * Экспериментирование * Проблемная ситуация | * Сюжетно-ролевая игра * Рассматривание * Наблюдение * Чтение * Игра-экспериментирование * Развивающая игра * Ситуативный разговор с детьми * Экскурсия * Интегративная деятельность * Конструирование * Исследовательская деятельность * Рассказ * Беседа * Создание коллекций * Проектная деятельность * Экспериментирование * Проблемная ситуация | * Во всех видах   самостоятельной детской деятельности | * День открытых дверей * Педагогическая гостиная * Проектная деятельность * Создание коллекций * Обогащение предметной среды * Чтение литературы * Праздники и развлечения * Консультации * Экспериментирование * Конкурсы, игры-викторины |

**Речевое развитие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы НОД** | | | |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная**  **деятельность детей** | **В совместной деятельности с семьей** |
| **Формы организации детей** | | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  подгрупповые | Индивидуальные  групповые |
| * Беседа после чтения * Рассматривание * Игровая ситуация * Дидактическая игра * Интегративная деятельность * Чтение * Беседа о прочитанном * Игра-драматизация * Показ наст. театра * Разучивание стихотворений * Театрализованная игра * Режиссерская игра * Проектная деятельность * Интегративная деятельность * Решение проблемных ситуаций * Разговор с детьми * Создание коллекций * Игра | * Ситуация общения в процессе режимных моментов * Дидактическая игра * Чтение (в том числе на прогулке) * Словесная игра на прогулке * Наблюдение на прогулке * Труд * Игра на прогулке * Ситуативный разговор * Беседа * Беседа после чтения * экскурсия * Интегративная деятельность * Разговор с детьми * Разучивание стихов, потешек * Сочинение загадок * Проектная деятельность * Разновозрастное общение * Создание коллекций | * Сюжетно-ролевая игра * Подвижная игра с текстом * Игровое общение * Все виды самостоятельной детской деятельности предполагающие общение со сверстниками * Хороводная игра с пением * Игра-драматизация * Чтение наизусть и отгадывание загадок в условиях книжного уголка * Дидактическая игра | * Консультации. Коммуникативные тренинги * Педагогическая гостиная * Открытые мероприятия * Обогащение предметной среды * Праздники и развлечения * Чтение литературы * Конкурсы, выставки |

**Художественно-эстетическое развитие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы НОД** | | | | |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная**  **деятельность детей** | **В совместной деятельности с семьей** | |
| **Формы организации детей** | | | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  подгрупповые | | Индивидуальные  групповые |
| * Рисование, аппликация, худож. конструирование, лепка) * Изготовление украшений, декораций, подарков, предметов для игр * Экспериментирование * Рассматривание эстетически привлекательных объектов природы, быта, произведений искусства * Игры (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые) * Тематические досуги * Выставки работ декоративно-прикладного искусства, репродукций произведений живописи * Проектная деятельность * Создание коллекций | * Наблюдение * Рассматривание эстетически привлекательных объектов природы * Игра * Игровое упражнение * Проблемная ситуация * Конструирование из песка * Обсуждение (произведений искусства, средств выразительности и др.) * Создание коллекций | * Украшение личных предметов * Игры (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые) * Рассматривание эстетически привлекательных объектов природы, быта, произведений искусства * Самостоятельная изобразительная деятельность | | * Творческие выставки * Изготовление декораций, подарков, предметов для игр * Экспериментирование * Проектная деятельность * Тематические досуги * Консультации * Создание коллекций * Встречи с работниками музея, ДШИ |

**Физическое развитие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы НОД** | | | |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная**  **деятельность детей** | **В совместной деятельности с семьей** |
| **Формы организации детей** | | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  подгрупповые | Индивидуальные  групповые |
| * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания   Проектная деятельность | * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания   Проектная деятельность | * Во всех видах   самостоятельной  деятельности детей   * Двигательная   активность  в течение дня   * Игра * Самостоятельные   спортивные игры  и упражнения | * Праздники и досуги * Консультации * Проектная деятельность * Изготовление атрибутов. |

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (7 лет).**

* 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 проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешить конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросом.
* Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
* Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
* Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
* 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.
* Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
* Проявляет уважение к жизни и заботе об окружающей среде.
* Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

**3.ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Именно в этот период педагог корректирует детско-родительские отношения, помогает родителям и детям найти общие интересы, которые в дальнейшем могут стать основой семейного общения. Много внимания воспитатель уделяет развитию совместной деятельности родителей и детей – игровой, досуговой, художественной. В процессе совместной с родителями деятельности он опирается на развивающиеся у них способности к самоанализу, к оценке результатов развития ребенка, умения замечать, как изменение собственной воспитательной тактики приводит к росту личностных достижений ребенка.

Еще одно направление сотрудничества воспитателя с семьей - развитие родительского коллектива группы, создание детско-родительского сообщества, в котором родители могли бы обсуждать свои педагогические проблемы, совместно намечать перспективы развития детей группы.

Кроме того, период старшего дошкольного детства непосредственно связан с повышением компетентности родителей по проблеме подготовки детей к школе, снижением уровня тревожности родителей перед поступлением детей в школу, определением совместных с педагогом условий для лучшей подготовки к школе каждого ребенка.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**:

* Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников - развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.
* Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения -дома на улице, в лесу, у водоема.
* Побуждать родителей к развитию гуманистической направленности отношения детей к окружающим людям, природе, предметам рукотворного мира, поддерживать стремление детей проявить внимание, заботу о взрослых и сверстниках.
* Познакомить родителей с условиями развития познавательных интересов, интеллектуальных способностей дошкольников в семье.
* Поддерживать стремление родителей развивать интерес детей к школе, желание занять позицию школьника.
* Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по развитию субъектных проявлений ребенка в элементарной трудовой деятельности (ручной труд, труд по приготовлению пищи, труд в природе), развитие желания трудиться, ответственности, стремление довести начатое дело до конца.
* Помочь родителям создать условия для развития эстетических чувств старших дошкольников, приобщения детей в семье к разным видам искусства (архитектуре, музыке, театральному, изобразительному искусству) и художественной литературе.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

* **Знакомство с семьей**: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

* **Образование родителей**: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
* **Совместная деятельность**: привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии, гостиных, конкурсов, маршрутов выходного дня (в театр, музей, библиотеку и пр.), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.
* **Педагогический мониторинг**

В подготовительной группе, учитывая формирующиеся образовательные запросы родителей педагог стремится учесть их пожелания, узнать их возможности в совместном воспитании дошкольников . С этой целью он проводит беседы с родителями, анкетирование на темы « Какие мы родители», «Развиваем художественное творчество ребенка в семье и детском саду», «Воспитание чувств». Такие методы позволяют выявить интересы и потребности родителей, полученные знания и умения родителей в конкретных областях семейного воспитания, их возможности конкретного участия каждого родителя в педагогическом процессе детского сада. Такая диагностика предваряет внесение изменений в различные аспекты педагогического процесса ДОУ, требующих участия и поддержки семьи.

В ходе педагогической диагностики воспитатель обращает внимание на характер детско-родительских отношений в семьях, проблемы семьи и семейного воспитания. Воспитатель использует методики, которые позволяют увидеть проблемы семьи «глазами ребенка» : анализ детских рисунков на тему «Моя семья», проективная беседа с детьми «Чтобы бы ты сделал», диагностические игры «Семья» (автор - Т.И. Пухова, модификация В.И. Худяковой), «День рождения» М. Панфиловой и другие. Так, Проективная беседа с детьми «Что бы ты сделал?» (Модифицированный вариант методики Хоментаускаса Г.Т.) направлена на изучение особенностей взаимоотношения дошкольника с близкими людьми. В ходе этой методики ребёнку предлагают обсудить по очереди шесть ситуаций:

1. Представь себе, что у тебя есть два билета в цирк. Кого бы ты позвал с собой?

2. Представь, что вся твоя семья идёт в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?

3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы и т.д.), и у тебя плохо получается. Кого ты позовёшь на помощь?

4. Ты имеешь … билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересный фильм. Кто останется дома?

5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?

6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?

Результаты методики позволяют воспитателю понять, кто в семье для ребенка более значим, кому он доверяет, а с кем наоборот, отношения не сложились, какие проблемы возникают у дошкольника в семейном общении. Старший дошкольный возраст - это возраст, когда особое внимание семьи и самого ребенка нацелено на подготовку к будущему школьному обучению. Поэтому уже в старшей группе воспитатель использует такие методики как анкетирование родителей «Готовы ли мы отдавать своего ребенка в школу?», беседа с детьми «Хочу ли я в школу», «Что я знаю о школе?», анализ детских рисунков на темы будущей школьной жизни. Анализ и совместное с родителями обсуждение результатов этих методик позволит увидеть особенности отношения к будущей школьной жизни как родителей, так и детей, наметить пути дальнейшей подготовки каждого ребенка к будущей школьной жизни, ответить на волнующих многих родителей вопрос - когда лучше отдавать ребенка в школу.

* **Педагогическая поддержка.**

В старшем дошкольном возрасте для удовлетворения сформировавшихся образовательных запросов родителей педагог организует разные формы взаимодействия - семинары, выставки, видеосалоны, творческие гостиные, Беседуя с родителями старших дошкольников воспитатель обращает их внимание на развивающуюся самостоятельность детей, потребность в познавательном общении со взрослыми, признании своих достижений со стороны близких взрослых и сверстников. Воспитатель показывает близким ребенка, что именно в старшем дошкольном детстве ребенок учится понимать позицию других людей, устанавливать связь между прошлым, настоящим и будущим. Этому будет способствовать создание совместного с детьми рукописного журнала "Традиции моей семьи", альбома «А в детство заглянуть так хочется», альбомов воспоминаний: "Это было недавно, это было давно...". Так в альбоме "Это было недавно, это было давно..." при участии дедушек и бабушек воспитанников могут быть собраны рассказы о их прошлой жизни, о тех случаях, которые особенно запомнились, о праздниках и буднях, о войне и блокаде.

Такие альбомы всегда пользуются большим интересом у детей группы. Они с удовольствием их рассматривают, находят знакомые лица, с гордостью показывают членов семьи своим сверстникам, рассказывают их истории. Достижения детей родителям помогают увидеть выставки детского и совместного детско-родительского творчества - «Вот мы какие», «Мы рисуем город наш» «Рождественская открытка». Видя рост своего ребенка, сами родители более активно включаются в педагогический процесс, организуя совместную досуговую деятельность (детско-родительские праздники, развлечения, экскурсии и прогулки по городу). В ходе совместных с родителями прогулок воспитатель знакомит их с играми , упражнениями, которые развивают детскую любознательность, память, внимание "Я назову, а ты продолжи", "Так и не так", "Кто больше запомнит и назовет", "Зададим друг другу интересные вопросы", «Угадай, что это». Для расширения представлений старших дошкольников о социальном мире воспитатель помогает родителям организовать с детьми игры- беседы о профессиях родителей и близких родственников, познакомить детей с путешествиями по родной стране и другим странам мира. Совместная с педагогом деятельность способствует накоплению родителями позитивного воспитательного опыта. Педагогическое образование родителей Осуществляя педагогическое образование родителей, воспитатель учитывает развивающиеся возможности родителей и детей, помогает родителям устанавливать партнерские взаимоотношения с дошкольниками, увидеть перспективы их будущей жизни. Для этого он организует такие встречи с родителями как «Права ребенка и права родителей», «Здоровье и ум через игру», «Развиваем детскую любознательность», «Скоро в школу». В ходе реализации образовательных задач воспитатель использует такие формы, которые помогают занять родителю субъектную позицию - тренинги, анализ реальных ситуаций, показ и обсуждение видеоматериалов. В общении с родителями воспитателю необходимо актуализировать различные проблемные ситуации, в решении которых родители принимают непосредственное участие. Развивая педагогическую компетентность родителей, помогая сплочению родительского коллектива, воспитатель продолжает содействовать деятельности родительских клубов. Так, организуя работу родительского клуба «Доверие», педагог поддерживают готовность родителей к обмену опытом по вопросам социально-личностного развития детей, включает их в совместные с детьми игры и упражнения «Приятные слова», «Что мы любим, что не любим», «Слушаем чувства», «Угадай, чьи это руки». В ходе встреч воспитатель предлагает родителям и детям совместно поучаствовать в различных видах деятельности- совместном рисовании(маме и ребенку нарисовать рисунок на определенную тему или выполнить рисунок одной ручкой, не договариваясь), совместно сложить картинку из частей, догадаться о чувствах другого по мимике и жестам. В ходе совместной деятельности и родительских дискуссий происходит обогащение детско-родительских отношений, приобретение опыта совместной творческой деятельности, развитие коммуникативных навыков детей и взрослых, развитие их эмоциональной отзывчивости.

Вместе с тем, педагогу необходимо помнить, что к старшему дошкольному возрасту у части родителей уже сложилась своя воспитательная тактика, появились свои достижения в развитии ребенка. Поэтому воспитателю важно создать условия для презентации их педагогического роста - проведение родительских встреч, конкурсов - «Успешный родитель», «Семья года», «Что я знаю о своем ребенке». Так, конкурс - «Что я знаю о своем ребенке» развивает интерес к познанию своего ребенка, содействует активному взаимодействию с ним.

Совместная деятельность педагогов и родителей Опираясь на интерес к совместной деятельности, развивающиеся творческие умения детей и взрослых, педагог делает родителей активными участниками разнообразных встреч, викторин, вечеров досуга, «музыкальных салонов» и «творческих гостиных». Так, знакомя старших дошкольников с родным городом и его великими жителями воспитатель может предложить организацию "Петербургского бала", посвященного Дню рождения города, "Литературной гостиной" о самом петербургском поэте А.С.Пушкине, "Музыкальный салон" посвященный великому композитору П.И. Чайковскому. Такие нетрадиционные формы творческих вечеров активизируют интерес родителей и детей, позволяют участникам занимать разные роли: «хозяйки салона», «оформителей», «музыкантов», «рассказчиков», «артистов», помогают детям и взрослым лучше узнать творческие возможности друг друга. В ходе развития совместной с родителями деятельности по развитию старших дошкольников, педагог организует совместные детско-родительские проекты поисково-познавательной и творческой направленности - «Музыка моей мечты», «Приглашаем в наш театр», «Наша забота нужна всем», «Энциклопедия городов Российских». Так, в ходе проекта «Энциклопедия городов Российских» дошкольники совместно с родителями и педагогами собирают материал о разных городах России и оформляют его в виде рукописной книги, сопровождая текст схемами, фотографиями, детскими рисунками, проводят «экскурсии» по разным городам, обмениваются впечатлениями в книге отзывов.

Такие проекты не только объединят педагогов, родителей и детей, но развивают детскую любознательность, вызывают интерес к совместной деятельности, воспитывают у дошкольников целеустремленность, настойчивость, умение доводить начатое дело до конца.

Итоговой формой сотрудничества с родителями в старшей группе может стать «День семьи», в ходе которого каждая семья планирует и организует совместно с детьми презентацию своей семьи и организует различные формы совместной деятельности- игры, конкурсы, викторины сюрпризы, совместное чаепитие детей и взрослых. В ходе такой встречи педагог занимает новую позицию, он не столько организатор, сколько координатор деятельности детей и взрослых. Он поддерживает любые инициативы разных членов семьи, помогает каждой семье придумать свой концертный номер, оформить группу к празднику, подсказывает родителям какие игры лучше включить в программу, чем угостить детей. Сама возможность организации такой встречи говорит об эффективности сотрудничества педагога с семьей, при которой родители постепенно от наблюдателей педагогического процесса смогли перейти к позиции инициаторов и активных участников.

Результаты взаимодействия взрослых и детей становятся предметом дальнейшего обсуждения с родителями, в ходе которого важно уделить вниманию развитию педагогической рефлексии, послужить основой для определения перспектив совместного с семьей развития дошкольников.

**Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям**

* **Образовательная область «Физическая культура»**

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную  утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

* **Образовательная область «Социально - коммуникативное развитие»**

Знакомить родителей с достижениями и трудностями общественного воспитания в детском саду.

Показывать родителям значение матери, отца, а также дедушек и бабушек, воспитателей, детей (сверстников, младших и старших детей) в развитии взаимодействия ребенка с социумом, понимания социальных норм поведения. Подчеркивать ценность каждого ребенка для общества вне зависимости от его индивидуальных особенностей и этнической принадлежности.

Заинтересовывать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение тендерного поведения.

Помогать родителям осознавать негативные последствия деструктивного общения в семье, исключающего родных для ребенка людей из контекста развития. Создавать у родителей мотивацию к сохранению семейных традиций и зарождению новых.

Поддерживать семью в выстраивании взаимодействия ребенка с незнакомыми взрослыми и детьми в детском саду (например, на этапе освоения новой предметно-развивающей среды детского сада, группы —при поступлении в детский сад, переходе в новую группу, смене воспитателей и других ситуациях), вне его (например, в ходе проектной деятельности).

Привлекать родителей к составлению соглашения о сотрудничестве, программы и плана взаимодействия семьи и детского сада в воспитании детей. Сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.

Изучать особенности общения взрослых с детьми в семье. Обращать внимание родителей на возможности развития коммуникативной сферы ребенка в семье и детском саду.

Рекомендовать родителям использовать каждую возможность для общения с ребенком, поводом для которого могут стать любые события и связанные с ними эмоциональные состояния, достижения и трудности ребенка в развитии взаимодействия с миром и др.

Показывать родителям ценность диалогического общения с ребенком, открывающего возможность для познания окружающего мира, обмена информацией и эмоциями. Развивать у родителей навыки общения, используя семейные ассамблеи, коммуникативные тренинги и другие формы взаимодействия. Показывать значение доброго, теплого общения с ребенком, не допускающего грубости; демонстрировать ценность и уместность как делового, так и эмоционального общения. Побуждать родителей помогать ребенку устанавливать взаимоотношения со сверстниками, младшими детьми; подсказывать, как легче решить конфликтную (спорную) ситуацию..

Привлекать родителей к разнообразному по содержанию и формам сотрудничеству (участию в деятельности семейных и родительских клубов, ведению семейных календарей, подготовке концертных номеров (родители - ребенок) для родительских собраний, досугов детей), способствующему развитию свободного общения взрослых с детьми в соответствии с познавательными потребностями дошкольников.

* **Образовательная область «Познавательное развитие»**

Обращать внимание родителей на возможности интеллектуального развития ребенка в семье и детском саду.

Ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками. Обращать их внимание на ценность детских вопросов. Побуждать находить на них ответы посредством совместных с ребенком наблюдений, экспериментов, размышлений, чтения художественной и познавательной литературы, просмотра художес­твенных, документальных видеофильмов.

Показывать пользу прогулок и экскурсий для получения разнообразных впечатлений, вызывающих положительные эмоции и ощущения (зрительные, слуховые, тактильные и др.). Совместно с родителями планировать, а также предлагать готовые маршруты выходного дня к историческим, памятным местам, местам отдыха горожан (сельчан).

Привлекать родителей к совместной с детьми исследовательской, проектной и продуктивной деятельности в детском саду и дома, способствующей возникновению познавательной активности. Проводить совместные с семьей конкурсы, игры-викторины.

* **Образовательная область «Речевое развитие»**

Показывать родителям ценность домашнего чтения, выступающего способом развития пассивного и активного словаря ребенка, словесного творчества.

Рекомендовать родителям произведения, определяющие круг семейного чтения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка. Показывать методы и приемы ознакомления ребенка с художественной литературой.

Обращать внимание родителей на возможность развития интереса ребенка в ходе ознакомления с художественной литературой при организации семейных театров, вовлечения его в игровую деятельность, рисование. Ориентировать родителей в выборе художественных и мультипликационных фильмов, направленных на развитие художественного вкуса ребенка.

Совместно с родителями проводить конкурсы, литературные гостиные и викторины, театральные мастерские, встречи с писателями, поэтами, работниками детской библиотеки, направленные на активное познание детьми литературного наследия. Поддерживать контакты семьи с детской библиотекой.

Привлекать родителей к проектной деятельности (особенно на стадии оформления альбомов, газет, журналов, книг, проиллюстрированных вместе с детьми). Побуждать поддерживать детское сочинительство.

* **Образовательная область «Художественно - эстетическое развитие»**

На примере лучших образцов семейного воспитания показывать родителям актуальность развития интереса к эстетической стороне окружающей действительности, раннего развития творческих способностей детей. Знакомить с возможностями детского сада, а также близлежащих учреждений дополнительного образования и культуры в художественном воспитании детей.

Поддерживать стремление родителей развивать художественную деятельность детей в детском саду и дома; организовывать выставки семейного художественного творчества, выделяя творческие достижения взрослых и детей.

Привлекать родителей к активным формам совместной с детьми деятельности, способствующим возникновению творческого вдохновения: занятиям в художественных студиях и мастерских (рисунка, живописи, скульптуры и пр.), творческим проектам, экскурсиям и прогулкам. Ориентировать родителей на совместное рассматривание зданий, декоративно-архитектурных элементов, привлекших внимание ребенка на прогулках и экскурсиях; показы­вать ценность общения по поводу увиденного и др.

Организовывать семейные посещения музея изобразительных искусств, выставочных залов, детской художественной галереи, мастерских художников и скульпторов.

Знакомить родителей с возможностями детского сада, а также близлежащих учреждений дополнительного образования и культуры в музыкальном воспитании детей.

Раскрывать возможности музыки как средства благоприятного "воздействия на психическое здоровье ребенка. На примере лучших образцов семейного воспитания показывать родителям влияние семейного досуга (праздников, концертов, домашнего музицирования и др.) на развитие личности ребенка, детско-родительских отношений

Привлекать родителей к разнообразным формам совместной музыкально-художественной деятельности с детьми в детском саду, способствующим возникновению ярких эмоций, творческого вдохновения, развитию общения (семейные праздники, концерты, занятия в театральной и вокальной студиях). Организовывать в детском саду встречи родителей и детей с музыкантами и композиторами, фестивали, музыкально-литературные вечера.

Информировать родителей о концертах профессиональных и самодеятельных коллективов, проходящих в учреждениях дополнительного образования и культуры.

Совместно с родителями планировать, а также предлагать готовые маршруты выходного дня в концертные залы, музыкальные театры, музеи музыкальных инструментов и пр.

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**2.1. Содержание образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Социально-коммуникативное развитие** | |
| * Дошкольник входит в мир социальных отношений: | 1. Эмоции 2. Взаимоотношения и сотрудничество 3. Правила культуры поведения, общения со взрослыми и сверстниками. 4. Семья. 5. Школа. |
| * Развиваем ценностное отношение к труду | 1. Труд взрослых и рукотворный мир.  2. Самообслуживание и детский труд. |
| * Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе |  |
| 1. **Познавательное развитие** | |
| * Развитие сенсорной культуры |  |
| * Формирование первичных представлений о себе, других людях |  |
| * Формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, многообразии стран и народов мира. |  |
| * Ребенок открывает мир природы |  |
| * Первые шаги в математику |  |
| 1. **Речевое развитие** | |
| * Владение речью как средством общения и культуры |  |
| * Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи |  |
| * Развитие речевого творчества |  |
| * Обогащение активного словаря |  |
| * Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха |  |
| * Формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте |  |
| * Знакомство с книжной культурой, детской литературой |  |
| **4 Художественно-эстетическое развитие** | |
| * Представления и опыт восприятия произведений искусства | 1. Народное декоративно-прикладное искусство 2. Графика. 3. Живопись. 4. Архитектура. 5. Посещение музеев. |
| * Технические умения | 1. Рисование 2. Аппликация. 3. Лепка. 4. Конструирование.   - из геометрических фигур  - тематических конструкторов  -из бумаги  -из природного и бросового материала |
| * Художественная литература | 1. Расширение читательского интереса 2. Восприятие литературного текста 3. Творческая деятельность на основе литературного текста |
| * Музыка |  |
| 1. **Физическое развитие** | |
| * Двигательная деятельность |  |
| * Становление у детей ценностей ЗОЖ , овладение его элементарными нормами и правилами |  |

**2.2.Образовательная область «Социально - коммуникативное развитие»**

**Задачи реализации образовательной области «Социально - коммуникативное развитие» (Извлечение из ФГОС ДО):**

* Присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.
* Развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками.
* Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.
* Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
* Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.
* Формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых в организации.
* Формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества.
* Формирование основ безопасности в быту, социуме, природе.

*(Задачи, содержание и результаты образовательной деятельности см. комплексная программа «Детство», стр.104-115).*

**+ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ:**

1. **Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе;**
2. **Формирование первичных представлений о малой Родине и Отечестве (Краеведение)**
3. **Социальный мир**

**2.3. Образовательная область «Речевое развитие»**

**3адачи реализации образовательной области « Речевое развитие» (Извлечение из ФГОС ДО):**

* Владение речью как средством общения и культуры
* Обогащение активного словаря
* Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи
* Развитие речевого творчества
* Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха
* Знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы
* Формирование звуковой аналитико - синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

*(Задачи, содержание и результаты образовательной деятельности см. комплексная программа «Детство», стр.136-142).*

**+ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ:**

1. **Развитие речи.**
2. **Подготовка к обучению грамоте .**
3. **Чтение художественной литературы.**

**2.4.Образовательная область « Познавательное развитие»**

**Задачи реализации учебной программы« Познавательное развитие» (Извлечение из ФГОС ДО):**

* Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации
* Формирование познавательных действий, становление сознания
* Развитие воображения и творческой активности
* Формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, их свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, тепе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.)
* Формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях природы, многообразии стран и народов мира.

*(Задачи, содержание и результаты образовательной деятельности см. комплексная программа «Детство», стр.121-130).*

**+ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ:**

1. **Математическое развитие.**
2. **Исследование объектов живой и неживой природы, экспериментирование (природный мир).**

**2.5..Образовательная область «Художественно - эстетическое развитие»****.**

**Задачи реализации образовательной области «Художественно - эстетическое развитие» (Извлечение из ФГОС ДО):**

* Развитие предпосылок ценностно - смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы
* Становление эстетического отношения к окружающему миру
* Формирование элементарных представлений о видах искусства
* Восприятие музыки, художественной литературы, фольклора
* Стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений
* Реализация самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)

*(Задачи, содержание и результаты образовательной деятельности см. комплексная программа «Детство», стр.156-172).*

**+ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ:**

1. **Рисование. Лепка. Аппликация**
2. **Конструирование. Ручной труд.**

**2.6. Образовательная область «Физическое развитие».**

**Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие» (Извлечение из ФГОС ДО):**

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;

- овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*(Задачи, содержание и результаты образовательной деятельности см. комплексная программа «Детство», стр.178-185).*

**+ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ:**

**1. Физическая культура.**

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1.ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

Образовательный процесс в ДОУ реализуется в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания в ДОУ: с 730 до 1800 часов. Образовательный процесс осуществляется с 1 сентября по 31 мая. Летний период – с 1 июня по 31 августа. Время занятий и их количество в день регламентируется «Программой» и САНПиНом (не более 3 занятий в день по 30 минут).

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью педагогического наблюдения за достижениями детьми планируемых результатов освоения Программы.

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего). Зимний период (холодный) определен с первого сентября по тридцать первое мая. Летним периодом (теплым) считается календарный период с первого июня по тридцать первое августа.

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды). В отличие от зимнего в летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на прогулке. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -20°С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ. Дневному сну отводится 2 часа. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки составляет 15 занятий. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (среда, четверг). Для профилактики утомления детей такие занятия сочетаются с физкультурными, музыкальными занятиями.

Общественно-полезный труд детей подготовительной группы проводится в форме самообслуживания (дежурства по столовой, сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям, уход за комнатными растениями и т.п.). Его продолжительность не превышает 20 минут в день.

**3.2.Список детей подготовительной группы № 11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И.О. ребенка** | **Дата рождения** |
| 1. |  | .2010г. |
| 2. |  | .2010г. |
| 3. |  | .2010г. |
| 4. |  | .2009г. |
| 5. |  | 13.06.2010г |
| 6. |  | 17.11.2010 г. |
| 7. |  | 28.02.2010г. |
| 8. |  | 31.03.2010г. |
| 9. |  | 20.03.2010г. |
| 10. |  | 04.11. 2010г. |
| 11. |  | 29.10.2010г |
| 12. |  | 01.11.2010г. |
| 13. |  | 29.02.2010г. |
| 14. |  | 12.11.2010г. |
| 15. |  | 28.05.2010г. |
| 16. |  | 18.08.2010 г. |
| 17. |  | 20.11.2010г. |
| 18. |  | 04.08.2010г. |
| 19. |  | 19.05.2010г. |
| 20. |  | 18.07.2010г. |
| 21. |  | 29.10.2009 г. |
| 22. |  | 10.01.2010г. |
| 23. |  | 12.03.2010г. |
| 24. |  |  |
| 25. |  |  |

**3.3.РЕЖИМ ДНЯ**

**Холодный период года**

**Подготовительная группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДОМА**  Подъём, утренний туалет | **7.00-7.30** |
| **В ДЕТСКОМ САДУ**  Приём, осмотр, игры,  утренняя гимнастика | **7.30- 8.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак  Самостоятельные игры  Образовательные ситуации (НОД) | **8.30-8.50**  **8.50- 9.00**  **9.00-10.50 :**   * 9.00-9.30; * 9.40-10.10 * 10.20-10.50 |
| Второй завтрак | **10.10-10.15** |
| Подготовка к прогулке, прогулка,  возвращение с прогулки | **10.50-12.25** |
| Подготовка к обеду, обед | **12.25-13.00** |
| Сон | **13.00-15.00** |
| Подъем, закаливающие процедуры | **15.00-15.20** |
| Игры, общение и совместная деятельность,  досуги, выбор самостоятельной деятельности,  дополнительное образование | **15.20- 16.00** |
| Подготовка к полднику, усиленный полдник | **16.00-16.20** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры на участке , уход домой | **16.20 -18.00** |
| **ДОМА**  Прогулка  Возвращение с прогулки,  спокойные игры  Укладывание, ночной сон | **18.00-19.15**  **19.15-20.45**  **20.45-7.00** |

**3.4.СЕТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Обязательная часть** | | | | | |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | | **Четверг** | **Пятница** |
| 1. Социально-коммуникативное развитие – 9.00-9.30 | 1.Познавательное развитие (математика)  -9.00-9.30 | 1. Речевое развитие  - 9.00-9.30 | | 1.Познавательное развитие (экология) - 9.00-9.30 | 1.Познавательное развитие (логические игры)  -9.00-9.30 |
| 2. Речевое развитие  (грамота)  -9.40-10.10 | 2. Художественно-эстетическое развитие (лепка/аппликация)  -9.40-10.10 | 2. Художественно-эстетическое развитие (рисование)  - 9.40-10.10 | | 2. Художественно-эстетическое развитие (конструир./ручной труд)  -9.40-10.10 | 2. Художественно-эстетическое развитие (рисование)  -9.40-10.10 |
| 3. Физическое развитие  -10.20-10.50 | 3. Мир музыки  -10.20-10.50 | 3. Физическое развитие (на воздухе)  - 10.20-10.50 | | 3. Физическое развитие – 10.20-10.50 | 3. . Мир музыки  -- 10.20-10.50 |
| 1. **Часть, формируемая участниками образовательных отношений.**   **Совместная образовательная деятельность и культурные практики в режимных моментах** | | | | | |
| **Формы образовательной деятельности** | | | **Периодичность** | | |
| 2.1. Творческая мастерская | | | 1 раз в неделю | | |
| 2.2. Мир театра | | | 1, 3 неделя | | |
| 2.3. Развлечения и досуги | | | 1, 3 неделя-музыкальное  2 неделя-групповое  4 неделя-физкультурное | | |
| 2.4. Опытно-экспериментальная, поисково-исследовательская деятельность. | | | 2,4 неделя -1 раз  Наблюдения за природой – ежедневно | | |
| 2.5. Час сюжетно-ролевой и режиссерской игры | | | Понедельник, среда, пятница - | | |
| 2.6. Беседы по интересам, ситуации общения | | | Ежедневно | | |
| 2.7. Чтение литературных произведений | | | Ежедневно | | |
| * 1. Целевые прогулки | | | Среда | | |
| 2.9. Экскурсии в природу, пешеходные прогулки за территорию д/с | | | 1 раз в квартал | | |
| 2.10. Самообслуживание, трудовые поручения | | | Ежедневно | | |
| 2.11 Дополнительные образовательные услуги  **Кружок «Смекалочка»** | | | Понедельник, пятница– 15.30-16.00 | | |
| 2.12.ОБЖ | | | 1 раз в неделю | | |
| 2.13.Краеведение | | | 1 раз в неделю | | |

Длительность занятий- 30мин.

Максимально допустимый объем недельной непосредственно-образовательной деятельности в подготовительной группе – 450 минут (не более 15 занятий)

Перерывы между НОД не менее 10 мин.

**Обязательное проведение физ. минутки.**

**3.5.Модель физического воспитания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы организации** |  |
| 1. **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада** | |
| 1.1.  Утренняя гимнастика | Ежедневно  8- 10 минут |
| 1.2.  Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) |
| 1.3.  Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно  15- 20 минут |
| 1.4.  Закаливающие процедуры | Ежедневно после дневного сна |
| 1.5.  Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна |
| 2. **Физкультурные занятия** | |
| 2.1  Физкультурные занятия в спортивном зале | 2 раза в неделю по 25 минут |
| 2.3  Физкультурные занятия на свежем воздухе | 1 раз в неделю  25 минут |
| **3. Спортивный досуг** | |
| 3.1  Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| 3.2  Спортивные праздники | 2 раза в год |
| 3.3  Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в месяц |
| 3.4  Дни здоровья | 1 раз в квартал |

**3.6.Сетка самостоятельной деятельности детей в режимных** **моментах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Распределение времени в течение дня** |
| Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема | От 10 до 50 мин |
| Самостоятельные игры в 1- й половине дня (до НОД) | 15 мин |
| Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке | От 60 мин до  1ч.40 мин. |
| Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня | 30 мин |
| Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке | От 40 мин |
| Игры перед уходом домой | От 15 мин  до 50 мин |

**3.7.Сюжетно-тематическое планирование образовательного процесса**

*(краткое содержание традиционных событий, мероприятия см. Комплексная программа «Детство», стр.281-296)).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Тема*** |
| Сентябрь | 1 | Я и мои друзья. |
| 2 | Впечатления о лете |
| 3 | Моя малая Родина-город Арсеньев |
| 4 | Уборка урожая |
| Октябрь | 1 | Сад, фрукты |
| 2 | Лес, грибы и лесные ягоды |
| 3 | Домашние животные |
| 4 | Одежда |
| Ноябрь | 1 | Обувь |
| 2 | Квартира, мебель |
| 3 | Дикие животные |
| 4 | Кухня, посуда |
| Декабрь | 1 | Зимушка, зима |
| 2 | Зимующие птицы |
| 3 | Комнатные растения |
| 4 | Откуда пришёл Новый год |
| Январь | 2 | Бытовые приборы |
| 3 | Мир игры и игрушки из бумаги |
| 4 | Дикие животные и их детёныши |
| Февраль | 1 | Профессии, труд взрослых |
| 2 | Транспорт |
| 3 | День защитника Отечества |
| 4 | Семья |
| Март | 1 | Весна пришла |
| 2 | Мамин праздник. Профессии наших мам |
| 3 | Перелётные птицы |
| 4 | Столица моей Родины - Москва |
| Апрель | 1 | Юмор в нашей жизни |
| 2 | Тайна третьей планеты |
| 3 | Домашние и дикие животные весной |
| 4 | Рыбки в аквариуме |
| Май | 2 | Права детей в России |
| 3 | Продукты питания |
| 4 | Живое вокруг нас: цветы на лугу |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Перспективный план работы с родителями подготовительной группы  на  2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Цель** | **Сроки** |
| 1 | Оформление родительского уголка на осеннюю тему. | Подготовить родительский уголок к осеннему сезону  с целью привлечения внимания родителей к полезной и нужной информации. | Сентябрь |
| 2 | Стенгазета «Безопасность наших детей» | Обратить внимание родителей на безопасное поведение детей |
| 3 | Родительское собрание №1 «Перспективы работы с детьми подготовительной группы в новом учебном году» | Познакомить с задачами воспитательно-образовательного процесса, творческими проектами и планами на предстоящий учебный год. |
| 4. | Консультация «Готовность к школе: Что мы не понимаем?» |  |
| 1 | Выставка детских работ «Осенний вернисаж». | Привлечь и заинтересовать родителей созданием совместных работ с осенней тематикой. | Октябрь |
| 2 | Консультация:«Духовно-нравственное воспитание актуально в наше время». | Приобщать семью к пониманию духовно-нравственной культуры . |  |
| 1 | Осенний праздник для детей  «Осень в гости к нам пришла» | Побуждать детей и родителей к совместной подготовке мероприятия. Способствовать созданию положительных эмоций. | Ноябрь |
| 2 | Спортивный праздник «Мы веселая команда» | Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм. |
| 3 | Индивидуальные беседы с родителями. | Выявить отношение родителей по подготовке детей к обучению в школе. ноябрь |
| 4 | Выставка детских рисунков ко Дню Матери. (Праздник «Нашим дорогим мамам посвящается!». | Воспитывать любовь, уважение к матери, бережное отношение к своей  семье. Дать родителям знания о значении развивающих игр в развитии ребенка;  заинтересовать проблемой;  приобщить к игре ребенка в условиях семьи; |
| 1. | Родительское собрание №2 «Здоровый образ жизни дошкольника в семье» | Формирование у родителей ответственности в деле сохранения здоровья своего ребенка и своего здоровья. | Декабрь |
| 2 | Оформление родительского уголка на зимнюю тему: «Здравствуй, гостья Зима!» | Привлечь внимание родителей к информации родительского уголка при помощи наглядного метода. |
| 3 | Подготовка к Новогоднему празднику. «Новогодний карнавал» | Вовлечь родителей в совместную подготовку к предстоящему новогоднему празднику. |
| 4 | Украшение участка снежными постройками, гирляндами и игрушками, сделанными своими руками из бросового материала. | Вовлечь родителей в совместную работу по постройке снежного городка и украшения участка с целью совместного творчества. |
| 5 | Выставка работ «Мастерская Деда Мороза» | Привлечь родителей к участию в выставке. |  |
| 1 | Беседа: «Режим будущего первоклассника» | Информировать  родителей о важности соблюдения режима для будущих школьников. | Январь |
| 2 | Фольклорный праздник «Крещение» | Напомнить родителям о важности соблюдения правил поведения на улице в морозные дни. |
| 3 | Вернисаж «Зимние узоры» | Создать праздничную, тёплую, доброжелательную атмосферу на празднике. |
| 1 | Консультация для родителей «Скоро в школу». | Подготовить детей и их родителей к школе. | Февраль |
| 2 | Развлечение «Мой хороший папа» | Воспитывать любовь и уважение детей к своим папам, дедушкам, Российской армии. |
| 3 | Спортивный праздник «Путешествие в город мячей» | Задействовать пап в участии на спортивном празднике; вовлечь их в творческий процесс общения с детьми. Пропагандировать активный образ жизни. |
| 4 | Родительское собрание №3 «В каждой семье свои традиции» |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности  « Чем опасна оттепель на улице». | Ознакомить родителей с правилами поведения   на улице во время гололедицы. | Март |
| 2 | Весенний праздник «Мама лишь одна бывает» | Создать праздничную, тёплую, доброжелательную атмосферу на празднике. |
| 3 | Конкурс рисунков  «Цветы для  бабушки». | Воспитывать уважение и чувство благодарности  к своим бабушкам, побуждать детей доставлять им радость. |
| 4 | Оформление родительского уголка на весеннюю тему. | Подготовить родительский уголок к весеннему сезону  с целью привлечения внимания родителей к полезной и нужной информации. |
| 1 | Анкетирование родителей | Выявить уровень готовности семьи к появлению в ней школьника. | Апрель |
| 2 | Консультация для родителей: «Зачем нужно развивать мелкую моторику» |  |
| 3 | Родительское собрание №4: «До свидания детский сад». | Предоставить родителям информацию об уровне подготовленности ребенка к школе. |
| 1 | Выставка творческих работ «И помнит мир спасенный» | . Привлечь родителей в участии в выставках | Май |
| 2 | Праздник «До свиданья детский сад!». | Создавать доброжелательную, праздничную атмосферу |

**Комплексы утренней гимнастики.**

**№1 «Способные художники»**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Обычный бег (25 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд). Построение в круг.

**Упражнение «Рисуем солнышко головой»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».

Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

**Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».

**Упражнение «Рисуем колеса туловищем»**

Исходная позиция: стоя", ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение «Рисуем домик коленом»**

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена».

**Упражнение «Размешиваем краску»**

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**Упражнение «Загадочные рисунки»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

**Упражнение «Радуемся своим рисункам»**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

**№2 «Явления природы»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд). Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

**Упражнение «Падающий снег»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 —4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. 5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

**Упражнение «Крупный град»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Проливной дождь»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2— поднять прямые ноги вверх. 3— опустить правую ногу. 4— опустить левую ногу.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

**Упражнение «Разноцветная радуга»**

Упражнение, придуманное детьми

Показ ребенка. Повторить 7 раз. Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Страшный холод»**

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.

3\_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Легкий ветерок»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

**Упражнение «Мороз морозно»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

**Упражнение «Попрыгаем»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза

**№3 «Виды спорта»**

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

**Упражнение «Штангисты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

**Упражнение** «Атлеты»

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — верх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

**Упражнение «Гимнасты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

**Упражнение «Пловцы»**

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

**Упражнение «Футболист»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

**Упражнение «Оздоровительный бег»**

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем»**

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

**№4 «Добрые слова»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба с пятки на носок (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в шахматном порядке.

**Упражнение «Добрый»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1 — руки отвести в стороны-назад. 2—3 — свести руки перед собой, обхватить плечи. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Вежливый»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения. Указания детям: «Ноги не сгибайте».

**Упражнение «Здоровый»**

Исходная позиция: основная стойка руки за спину.

1 — присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени. 2 — упор руками, выпрямить ноги, голову опустить. 3 — присесть, руки вперед. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Выносливый»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 — развести ноги в стороны.

3 — ноги вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

**Упражнение «Спортивный»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

1. — сесть на пол справа, не помогая руками.
2. — руки в стороны.
3. — руки на пояс.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ педагога. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

**Упражнение «Известный»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 —- поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Веселый»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

**№5 «Времена года»**

Ходьба обычная (10 секунд).

Ходьба скрестным шагом (20 секунд).

Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестывание (20 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

**Упражнение 1.**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках.

1. — поднять палку к груди.
2. — поднять палку с силой вверх.
3. — поднять палку к груди.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

**Упражнение 2.**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках.

1. — поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Темп умеренный.

**Упражнение 3.**

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову. 2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение 4.**

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках.

1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение 5.**

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями.

1 — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. 2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. 3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

**Упражнение 6.**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный.

**Упражнение 7.**

Исходная позиция: основная стойка, палка в опущенных руках. Хват у концов палки.

1—2 — присесть на носки, колени в стороны, спина прямая, руки вперед — выдох;

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

**Упражнение 8.**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку.

**№6 «Птицы и насекомые»**

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

**Упражнение «Бабочки»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2— потрясти прямыми руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

**Упражнение «Гуси»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

**Упражнение «Стрекозы»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

**Упражнение «Лебедь»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Петух»**

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

1. — поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

**Упражнение «Кузнечик»** Исходная позиция: лежа на спине.

1. — подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Воробей»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко.

**№7 «Наши имена»**

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колоны.

**Упражнение «Елена»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 —дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

**Упражнение «Валерий»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1— правую руку положить на левое плечо. 2— наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

**Упражнение «Артем»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1— правая нога в сторону, правая рука на плечо. 2— вернуться в исходную позицию. 3— левая нога в сторону, левая рука на плечо. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Валерия»** Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

1— ноги выпрямить. 2— поднять ноги вверх. 3— опустить ноги. 4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Валентина»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный. Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

**Упражнение «Роман»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 —2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Григорий»**

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**№8 «Новый год»**

Построение. Равнение. Повороты направо, налево. Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба спиной вперед (5 метров). Бег врассыпную по залу (20 секунд). Обычный бег по кругу (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Построение в три колонны.

**Упражнение «Гномы»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

1—2 — руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Неваляшки»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение «Веселые клоуны»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1— руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки. 2— наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног. 3— руки вверх. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

**Упражнение «Полосатый жучок»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1— поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. 2— развести руки и ноги в стороны. 3— свести ноги и руки перед грудью. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

**Упражнение «Рыбка»**

Исходная позиция: лежа на животе.

1—2 — ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указания и поощрения.

Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

**Упражнение «Дед Мороз»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

**Упражнение «Легкие снежинки»**

Исходная позиция: основная стойка.

10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

**№9 «Мы дружные»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба парами, тройками, четверками (20 секунд). Бег с захлестыванием по кругу (20 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в круг.

**Упражнение «Здравствуйте»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

— взяться за руки.

— опустить голову, коснуться груди подбородком.

— поднять голову.

— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Мы вместе»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — взяться за руки. 2—3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный. Указание детям: «Постарайтесь хорошо прогнуться».

**Упражнение «Мы проснулись»**

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение «Мы умелые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

— согнуть ноги в коленях,— положить ноги вправо на пол.— положить ноги влево на пол.— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

**Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — наклон вперед. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Мы выносливые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

**Упражнение «Мы внимательные»**

Исходная позиция: основная стойка.

— правая рука на пояс.— левая рука на пояс.— правая рука в сторону.— левая рука в сторону.— правая рука на пояс.— левая рука на пояс.— правая рука вниз.— левая рука вниз. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

**Упражнение «Мы дружные»**

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**№10 Мы - пожарные**

Равнение, направо, налево, направо (10 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд). Ходьба выпадами (15 секунд). Бег обычный (20 секунд). Бег спиной вперед (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в три колонны.

**Упражнение «Пожарные сильные»**

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. 2— вернуться в исходную позицию. 3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

**Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к** выезду»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 — наклон вперед.

2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

**Упражнение «Вызов принят, поехали»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях.

Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

**Упражнение «Качаем воду»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Тушим пожар»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Задание выполнено»**

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Пожар потушен»**

Исходная позиция: основная стойка.

1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.

3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

**№11 «Хотим расти здоровыми»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

**Упражнение «Потянулись»**

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

**Упражнение «Наклонись»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

**Упражнение «Послушные нога»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2— правая нога на пятку.

3— приставить ногу, опустить руку. 4— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

**Упражнение «Не ленись»**

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

**Упражнение «Приседай»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1— подняться на носки, руку правую вверх. 2— полуприсед. 3— подняться на носки.

4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

**Упражнение «Улыбнись»**

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**№12 «Мои друзья»**

Ходьба обычным шагом (15 секунд). Ходьба парами (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд). Бег за направляющим (40 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

**Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

**Упражнение «Повстречались»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 2— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. 3— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

**Упражнение «Наклоняемся вместе»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих

1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

**Упражнение «Передай скакалку»**

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1— наклониться вперед, положить скакалку на пол. 2— вернуться в исходную позицию. 3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку. 4— возвращается в исходную позицию. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Приседаем вместе»**

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Возьми скакалку»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — верх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Веселые друзья»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**№13 «Воробьи-воробышки»**

**Загадка**

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд). Быстрый бег (15 секунд). Ходьба друг за другом (10 секунд). Построение в круг.

**Дыхательное упражнение «Ах!».**

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

**Упражнение «Воробышки машут крыльями».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Спрятались воробышки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

**Упражнение «Воробышки дышат».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Воробышки греются на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

**Упражнение «Воробышки радуются».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

**Заключительная часть**

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».***

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

**№14 «В гостях у солнышка»**

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

**Проводится игра «Солнечный зайчик».**

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, но ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

**Упражнение «Улыбнись солнышку».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

**Упражнение «Играем с солнышком».**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

**Упражнение «Играем с солнечными лучами».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

**Упражнение «Отдыхаем на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

**Упражнение «Ребятишкам радостно».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

**Заключительная часть**

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

***Подвижная игра «Солнышко и дождик».***

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко»*** (15 секунд).

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

**№15 «Киска»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки востры. (Киска).

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд). Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд). Ходьба (10 секунд). Построение врассыпную.

**Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

**Упражнение «Кошечка показалась, затем спряталась».** Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Кошечка дышит».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

**Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

**Упражнение «Кошечка отдыхает».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Заключительная часть**

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

**№16 «Гуси»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

**Упражнение «Гуси гогочут».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Гуси шипят».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

**Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Спрятались гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Радуются гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед —назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

**Упражнение «Гуси устали».**

Исходная позиция: стоя, ноги jpa ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

**Заключительная часть**

Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси! Дети. Га-га-га! Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд). Ходьба мелким шагом (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

**№17 «Цирковые медвежата»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет—

Неуклюжий, косолапый.

Летом ест малину, мед,

А зимой сосет он лапу. (Медведь)

.

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы—цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик—«цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на лапки».*** Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

**Упражнение «Сильные медвежата».** Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

**Упражнение «Умные медвежата».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Медвежата отдыхают».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая —закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Хитрые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

**Упражнение «Веселые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза. Показ ребенка.

**Заключительная часть**

***Упражнение «Устали лапки медвежат».***

Массаж рук и ног— постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

***Упражнение «Прощание медвежат с гостями».***

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

**№18 «Бабочки»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает. (Бабочка).

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

***Дыхательное упражнение «Ветер».***

Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

**Упражнение «Бабочки машут крылышками».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

**Упражнение «Бабочки отдыхают».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

**Упражнение «Бабочки дышат».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**Упражнение «Бабочки засыпают».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Бабочки радуются».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба (15 секунд).

***Дыхательное упражнение.***

На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

**Комплексы зарядки пробуждения**

**Комплекс № 1.**

*(Звучит спокойная музыка).*

**«Мы проснулись».**

*(Дети просыпаются.)*

1. **«Потянись»**  -     И.п.: лёжа на спине. Потянуться. И.п. то же 1-2 медленно руки вверх – вдох; 3-4 опуститься - выдох (2 раза).

**2.  «Жуки барахтаются» -** И.п.: лёжа на спине. Поднять руки и ноги вверх, потрясти.  (2 раза).

**3.  «Жучки»** -   И.п.: лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок (2 раза).

Дети встают с кроватей, и идут по массажным дорожкам.

                                              Самомассаж.

«Потянем уши»**-**дети захватывают кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянут их вниз, а затем отпускают. (3 раза)

Ушки ты свои найди,

И мне их покажи.

А сейчас все тянем вниз,

Ушко, ты не отвались

**Комплекс № 2.**

*Звучит спокойная  музыка.*

*Мы проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.*

**1.«Потянись, как котёнок»** -  И.п.: лёжа на спине, произвольное потягивание(3 раза).

**2. «Любопытный котёнок» -** И.п.: стоя на четвереньках потянуться вперёд, повороты головы в стороны, вверх, вниз, круговые вращения. (3 раза).

**3.«Жучки»**  - И. п.:  лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекаты на правый бок, на левый бок. (4  раза).

**4.«Жучки барахтаются» -** И.п.: лёжа на спине. Поднять руки и ноги вверх, потрясти.  (2 раза).

**5. «Растём большими»** - И.п.: о.с. Поднять руки вверх, подняться на носках – потянуться как можно выше. (3 раза).

*Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.*

*Солевое закаливание.*

*Ходьба босиком по массажным дорожкам.*

*Бег*босиком из спальни в группу:

Потянулись, быстро встали,

На носочки побежали….

*Самомассаж: «Лепим красивое лицо».*

Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняет её, чтобы была упругой. (3 раза).

Завершается  комплекс гигиеническими процедурами

**Комплекс № 3.**

*(Звучит спокойная музыка).*

**Гимнастика – пробудка:  «Весна».**

*Дети просыпаются* – Солнце уж не спит давно,

                                            Смотрит к нам оно в окно.

                                            Хорошо вам отдыхать,

                                            Но пора уже вставать.

1. **«Потягивание»** -     И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться, вытягивая позвоночник.

                                 Тихо – тихо колокольчик позвени,

                                 Всех мальчишек и девчонок разбуди,

                                 Все проснулись, потянулись,

                                 И друг другу улыбнулись.

1. **«Мы шагаем по дорожке»** - И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. Подтянуть колено правой ноги к груди, отвести ногу, согнутую в колено влево (скручивание).  Повторить то же самое левой ногой (отвести вправо).

                                  Снег растаял, всюду лужи,

                                  Выше ноги поднимай.

                                  Ноги нам мочить не нужно,

                                  По дорожке ты шагай!

1. **«Нарисуй радугу»** - И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа  налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

                                 Что за чудо – красота,

                                 Расписные  ворота!

                                 В небе радуга повисла,

                                 Как цветное коромысло!

1. **«Гром» -** И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

                            По дорожкам пыль летит,

                            Гром грохочет, гром гремит!

                            Спрячемся от грома,

                            Громкого такого!

Дети встают с кроватей и идут по **массажным дорожкам, проходят  сквозь массажный душ (радужные ленты).**

Выполняют **дыхательную гимнастику: «Куры».**

**И.п.:** стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах–тах», одновременно похлопывать себя по коленям – выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 4 раза.

             Бормочут куры по ночам,

             Бьют крыльями: тах-тах.

             Поднимем крылья мы к плечам,

             Потом опустим так.

**Контрастное  закаливание** (ходьба по воде 36-20 градусов) с постепенным увеличением дозировки.

Самомассаж

* **«Дождик моет руки» -**И.п.: поза по-турецки. Выполнять, как при мытье рук. Потереть ладонь о ладонь пока они не нагреются. Круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, постепенно переходя  на предплечье и плечи. Покрутить каждый палец 2 раза в одну сторону, затем в другую.

                             Дождь поймали мы в ладошки,

                             Дождь согреем мы немножко.

                             Разотрём им пальцы, руки:

                             Дождь весенний просто супер!

                             Наши пальцы веселит,

                             Укрепляет и бодрит!

* **«Слепим красивое лицо»** - И.п.: поза по-турецки. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой. С усилием, надавливая, рисовать желаемый изгиб бровей, щипками лепить густые брови от переносицы к вискам. Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчёсывая длинные пушистые реснички.

                            У весны красы попросим

Для себя, для всех ребят.

Лепим лоб, глаза и носик,

Щёки пусть огнём горят!

* **«Сапожки» -**растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъём, щиколотки, голень. Прощупывающими, растирающими движениями помассировать колени.

                               Тёплый дождик кап да кап,

Все залил дорожки.

Всё равно пойдём гулять,

Надевай сапожки.

**«Умывай-ка»**

Раз – обмоем кисть руки.

Два – с другою  повтори.

Три – до локтя помочили

Четыре – с другою повторили

Пять – по шеи провели

Шесть – смели по груди

Семь – лицо своё обмоем

Восемь – с рук усталость смоем

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай!

**Комплекс № 4.**

*(Звучит спокойная музыка).*

**Гимнастика пробуждения: «Путешествие снежинки» (часть первая).**

**Дети просыпаются** – Солнце уж не спит давно,

                                             Смотрит к нам оно в окно.

                                             Хорошо вам отдыхать,

                                             Но пора уже вставать.

                                            Все проснулись, потянулись,

                                            И друг другу улыбнулись.

1. **«Снежинки просыпаются »** -     И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.  (5раз).
2. **«Снежинки - пушинки»** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.. (5 раз)
3. **«Снежинки - балеринки» -**И.п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей  (3 раза).
4. **«Снегопад»** - И.п.: стоя возле кровати. Медленные приседания с опусканием рук вниз  (3 раза).
5. **«Танец снежинок»** - И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе.  Кружение на месте на носках (4раза).



Дети  идут по **массажным дорожкам, проходят  сквозь сухой  душ (радужные ленты).**

Выполняют **дыхательную гимнастику:**

**«Трубач»: И.п.:** сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.  Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф-ф».  Повторить 4 раза.

**«Летят мячи»:** И.п.: стоя. Руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперёд. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х-х» Повторить 2 раза.

Солевое закаливание.

Самомассаж  шейных позвонков**.**

* Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки  (3 раза).
* Повороты головы в стороны, вверх, вниз   (5 раз).
* Наклоны головы во время «рисования» влево, затем вправо (2 раза).

**«Поиграем с носиком» -***(Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает нос).*Надавливая на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подёргивать себя за нос и представлять, какой у тебя красивый нос. (1 раз)

**Лечимся сами**  (полоскание горла) – Поза «факира», стакан воды.  Руками дети делают пассы над стаканом (вдох свободный на выдохе произносится «аум») и говорят:  «Водичка чистая, здоровая.  Я всегда буду здоровым и весёлым, милым и красивым». *(Этой водой полощут горло).*

**Комплекс № 5.**

*(Звучит спокойная музыка).*

**Гимнастика –  «Мы проснулись».**

*(Дети просыпаются.)*

1. **«Весёлые ручки»**  -     И.п.: лёжа на спине, поднимать руки в стороны и опускать вниз (4раза).

**2.  «Резвые ножки» -** И.п.: лёжа на спине, поочерёдно поднимать то одну, то другую ногу (5 раз).

**3.  «Жучки»** -   И.п.: лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок (6раз).

**4. «Кошечки» -** И.п.: стоя на средних четвереньках,  двигаться вперёд-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (5 раз).

Дети встают с кроватей и идут по **массажным дорожкам, проходят  сквозь сухой  душ (радужные ленты).**

Ходьба на месте  обычная, выходят из спальни на носках.

                Выполняют **дыхательную гимнастику: «Куры».**

**И.п.:** стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах–тах», одновременно похлопывать себя по коленям – выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 4 раза.

             Бормочут куры по ночам,

             Бьют крыльями: тах-тах.

             Поднимем крылья мы к плечам,

             Потом опустим так.

**Контрастное  закаливание** (ходьба по воде 36-20 градусов) с постепенным увеличением дозировки.

                                              Самомассаж.

* **«Дождик моет руки» -**И.п.: поза по-турецки. Выполнять, как при мытье рук. Потереть ладонь о ладонь пока они не нагреются. Круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, постепенно переходя  на предплечье и плечи. Покрутить каждый палец 2 раза в одну сторону, затем в другую.

                             Дождь поймали мы в ладошки,

                             Дождь согреем мы немножко.

                             Разотрём им пальцы, руки:

                             Дождь осенний просто супер!

                             Наши пальцы веселит,

                             Укрепляет и бодрит!

* **«Слепим красивое лицо»** - И.п.: поза по-турецки. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой. С усилием, надавливая, рисовать желаемый изгиб бровей, щипками лепить густые брови от переносицы к вискам. Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчёсывая длинные пушистые реснички.

                            У  осени красы попросим

Для себя, для всех ребят.

Лепим лоб, глаза и носик,

Щёки пусть огнём горят!

**Комплекс № 6.**

*(Звучит спокойная музыка).*

**Гимнастика пробуждения: «Кошечка»**

**Дети просыпаются** – Солнце уж не спит давно,

                                             Смотрит к нам оно в окно.

                                             Хорошо вам отдыхать,

                                             Но пора уже вставать.

                                            Все проснулись, потянулись,

                                            И друг другу улыбнулись.

1. **«Потянись, как кошечка »** -     И.п.: лёжа на спине, произвольное потягивание.  (5раз).
2. **«Кошечка выпускает когти»** - И.п.: лёжа на спине, руки вперёд, поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук. (5 раз)
3. **«Кошечка на дереве» -**И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и перебирая руками подняться. (3 раза)
4. **«Любопытный котёнок»** - И.п.: стоя на четвереньках потянуться вперёд, повороты головы в стороны, вверх, вниз, круговые вращения. (3 раза).
5. **«Кошка испугалась»** - И.п.: стоя на четвереньках, спину прогнуть. 1-3 выгнуть спину дугой, зашипеть, как кошка. На 4 вдох .  (4раза).
6. **«Растём большими»**- И.п.: о.с. Поднять руки вверх, подняться на носках – потянуться как можно выше. (3 раза).

Дети  идут по **массажным дорожкам, проходят  сквозь сухой  душ (радужные ленты).**

Выполняют **дыхательную гимнастику:**

**«Партизаны»: И.п.:** стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 – выдох с произнесением слова  «ти-ш-ш-ш-ше».  Повторить 4 раза.

Солевое закаливание.

Самомассаж : **«Лепим красивое лицо».**

* Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняет её, чтобы была упругой. (3 раза).
* Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
* С усилием, надавливая, рисуем желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепим густые брови от переносицы к вискам.  (2 раза).
* Мягко и нежно лепим глаза, надавливая на их уголки и расчёсывая длинные пушистые реснички. (2раза).
* Надавливая на крылья носа, ведём пальчики от переносицы к носовым пазухам, подёргиваем себя за нос,  и представляем, какой красивый нос для Буратино у детей получился. (2 раза).

**«Поиграем с носиком» -***(Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает нос).*Надавливая на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подёргивать себя за нос и представлять, какой у тебя красивый нос. (1 раз)

**Лечимся сами**  (полоскание горла) – Поза «факира», стакан воды.  Руками дети делают пассы над стаканом (вдох свободный на выдохе произносится «аум») и говорят:  «Водичка чистая, здоровая.  Я всегда буду здоровым и весёлым, милым и красивым». *(Этой водой полощут горло).*

**План**

**оздоровительных мероприятий**

**СЕНТЯБРЬ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | **«Аист»**  Аист, аист, длинноногий,  Покажи домой дорогу.  Топай правою ногой,  Топай левою ногой.  Снова — правою ногой,  Снова — левою ногой,  После — правою ногой,  После — левою ногой.  Вот тогда придешь домой. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Надуть щеки».** Закрыв рот, надуть одновре­менно обе щеки, приоткрыть губы – медленный выдох. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Зайчик»** (для укрепления мышц губ и щек). Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, затем опять спокойно смыкаются. Движение — прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | Раз, два, три, четыре, пять – Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки.) Листья березы, (Загибают большой палец.) Листья рябины, (Загибают указательный палец.) Листики тополя, (Загибают средний палец.) Листья осины, (Загибают безымянный палец.) Листики дуба (Загибают мизинец.) Мы соберем. Маме осенний Букет отнесем. (Сжимают и разжимают кулачки.) |
| **5.Упражнение для глаз** | **«Пчела — оса»**  По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза. |
| **6.Релаксационное упражнение** | **“Спящий котёнок”** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза). |
| **7.Корригирующая гимнастика после сна:** | 1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика.»Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз.»Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика.»Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. |
| **8.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **"Зеркало"**  Детям предлагается изобразить перед зеркалом свой гнев. |
| **9**.**Упражнения с носиком.** | **«Помоги носику собраться на прогулку»**  Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого. |
| **10.Массаж рук** | “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла. |
| **11.Массаж ушных раковин** | Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона |
| **12.Массаж лица.** | Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее. |
| **13.Упражнения для горла** | **«Лошадка».** Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катаю­щей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с). |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | **«Буратино»**  Буратино потянулся,  Раз — нагнулся,  Два — нагнулся,  Три — нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Одуванчик»** Ребёнок стоит или сидит, делает сначала глубокий вдох носом, а затем длинным выдохом сдувает с одуванчика пух. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Хоботок»** (для координации движений губ и выдоха). Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произвести длительный выдох. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | Сидит белка на тележке,  Продает она орешки:  Лисичке-сестричке,  Воробью, синичке,  Мишке толстопятому  И заиньке усатому. |
| **5.Упражнение для глаз** | **«Маятник»** Голова зафиксирована переводим глаза слева на право. |
| **6.**  **Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | * Игра "Самолеты за облаками".   Эта игра обучает ребенка пользоваться карандашом и делать правильный нажим. Для нее требуются бумага и достаточно мягкий карандаш.  Вы рисуете несколько самолетов, а вокруг двух из них - облака. Вы говорите ребенку: "Смотри, какие разные облака - одно совсем черное и самолета за ним совсем не видно, а другое - светлое и самолет хорошо виден". Темные и светлые облака вокруг других самолетов ребенок будет рисовать сам. Вместо самолетов могут быть нарисованы лодки на волнах, человек под проливным дождем и под моросящим, дом - ночью, дом - вечером. |
| **7.Корригирующая гимнастика после сна:** | 1.Пробуждение детей под музыку.  2.Потягивание.  3.Перекаты с правого бока на левый.  4. «Качалочка» на спине.  5. «Кошечка»(стоя на четвереньках прогибание спины)  6.Пальчиковая гимнастика.»Кто живет в моей квартире?»  7.Дозированный бег (2мин)  8.Дорожка здоровья.  9.Гимнастика для глаз.»Восьмерки»  10. Дыхательная гимнастика.»Насосы»  11.Подними карандаши пальцами ног.(проф. плоскостопия)  12.Умывание холодной водой, обливание рук до локтя, обтирание мокрой рукой шеи и груди. |
| **8.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Большой- маленький»**  *Цель:* развитие наблюдательности, выразительности движе­ний и речи.  *Описание игры.* Дети, по заданию воспитателя, изображают детеныша животного, а затем — самого взрослого живот­ного. |
| **9**.**Упражнения с носиком.** | **«Носик гуляет»**  Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.  Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос. |
| **10.Массаж рук** | Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него. |
| **11.Массаж ушных раковин** | Поглаживание ушных раковин по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами. |
| **12.Массаж лица.** | Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5–6 раз по часовой и против часовой стрелки. |
| **13.Упражнения для горла** | **«Ворона»**. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прек­расной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5—6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5—6 раз). |

**СЕНТЯБРЬ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,  А потом к себе прижмем,  А потом их разведем,  А потом быстрей, быстрей, хлопай, хлопай веселей. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Подуй на одуванчик».** Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, выраба­тывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Дятел».** Многократно побарабанить напряжен­ным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука «д»: «д-д-д...» |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Раз, два, три, четыре, пять!  В домик спрятались опять. |
| **5.Упражнение для глаз** | **«Далеко- близко»** Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. (повторить 3 раза). |
| **6.Релаксационное упражнение** | **“Холодно – жарко”**  Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза). |
| **7.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Хоровод»**  *Цель:* развитие чувства общности, выразительности движе­ний, снятие напряжения.  *Описание игры.* Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, винова­тую лису, счастливую ласточку. |
| **8**.**Упражнения с носиком.** | **«Носик балуется»**  На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа. |
| **9.Массаж рук** | Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске. |
| **10.Массаж ушных раковин** | Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз). |
| **11.Массаж лица.** | С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам. |
| **12.Упражнения для горла** | **«Змеиный язычок»**. Представляем, что длинный змеиный язык пыта­ется высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз). |
| **13.Упражнения на укрепление глазных мышц** | «Дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами). |
| **14. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Руку плотно положить на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой.* |  | |

**ОКТЯБРЬ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Физкультминутка | Я иду, и ты идешь  — раз, два, три.  Я пою, и ты поешь  — раз, два, три.  Мы идем и мы поем  — раз, два, три.  Очень дружно мы живем — раз, два, три.  Я тетрадочку открою,  И как надо положу.  Я от вас не скрою:  Ручку я вот так держу.  Сяду прямо, не согнусь,  За работу я возьмусь. |
| 2.Упражнение на дыхание | **«Мышка принюхивается»**Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномер­ный выдох. |
| 3.Артикуляционная гимнастика | **Упражнение «Пароход»** (для выработки подъема спинки и корня языка, укрепления мышцы языка). Длительно произно­сить звук «ы» («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук «ы» не переходил в «и», губы и нижняя че­люсть были неподвижны. «Пароход плывет по речке, И пыхтит он, словно печка.» |
| 4.Пальчиковая гимнастика | Пальчики уснули, *Сжать пальцы правой руки в кулак.* В кулачок свернулись.  Один ! Два! Три.' Четыре! Пять!  Захотели поиграть! *Пошевелить всеми пальцами.*  Разбудили дом соседей, *Поднять левую руку (пальцы сжаты в кулак)*  Там проснулись шесть и семь,  Восемь, девять, десять –  *Отогнуть пальцы один за* *другим на счёт.*  Веселятся все! *Покрутить обеими руками.*  Но пора обратно всем: *Загнуть пальцы левой руки один за другим* Десять, девять, восемь, семь  Шесть калачиком свернулся,  Пять зевнул и отвернулся. *Загнуть пальцы правой руки.*  Четыре, три, два, один, *Поднять обе руки, сжатые в кулаки.* Снова в домиках мы спим. |
| 5.Упражнение для глаз | **«Рисуем»** геометрические фигуры глазами |
| 6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка | **«Маски»**  *Цель:* развитие воображения, наблюдательности, сообрази­тельности, выразительности движений.  *Описание игры.* На одного ребенка, который стоит перед ос­тальными детьми, надевают маску животного, но он не знает какого. Чтобы догадаться, чья эта маска, ребенок предлагает кому-либо из детей изобразить это животное. Если животное будет угадано, водящим становится тот ребенок, который его изображал. |
| 7.Упражнения с носиком. | **«Носик нюхает приятный запах»**  Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем. |
| 8.Массаж рук | **“смывать водичкой мыло”:** одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”. |
| 9.Массаж ушных раковин | нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”); |
| 10.Массаж лица. | Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы. |
| 11.Упражнения для горла | **«Зевота»**. Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раск­рыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позе­вать (5-6 раз). |
| 12.Упражнения на укрепление глазных мышц | В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек. Петрушка показывает детям картинку с буквой. Дети глазами ищут эту букву в окружающей обстановке. |

**ОКТЯБРЬ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | На балконе две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Аромат цветов»**  Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыха­ние и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!». |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Вкусное варенье»** (для укрепления мышц языка, развития его подвижности, выработки подъема широкой передней части языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широ­ким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая дви­жение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его бо­ковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх — она должна быть неподвижной. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **“Гроза”** Закапали капли, (постучать двумя пальцами каждой руки по столу) Идет дождь (постучать четырьмя пальцами) Он льет как из ведра! (стучим сильнее) Пошел град, (косточками пальцев выбиваем дробь) Сверкает молния, (шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе) Гремит гром! (барабаним кулаками или хлопаем в ладошки) Все быстро убегают домой, (прячем руки за спину) А утром снова ярко светит солнце**!** (описываем руками большой круг) |
| **5.Упражнение для глаз** | «Вправо-влево смотрит кошка» |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | *Цель.* Игра помогает ребенку социально одобряемым образом выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение. Взрослый при помощи этой игры направляет энергию детей в нужное ему русло. *Содержание.* Взрослый говорит: «Рано-рано два ба-рана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, наклонившись вперед, они упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача -противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Б-е-е». *Примечание*. Взрослый должен следить, чтобы «бараны» не навредили друг другу. |
| **7**.**Упражнения с носиком.** | **«Носик поёт песенку»**  На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу». |
| **8.Массаж рук** | Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю; |
| **9.Массаж ушных раковин** | лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими); |
| **10.Массаж лица.** | Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от перено­сицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился. |
| **11.Упражнения для горла** | **«Веселые плакальщики»**. Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шум­ным вдохом без выдоха (30—40 с). |
| **12.Упражнения на укрепление глазных мышц** | Поищем глазами матрешек на полках. Где матрешка в синем сарафане? А где матрешка в зеленом сарафане? Найдите матрешку в крас­ном сарафане. |
| **13. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой. |  | |
| **14. Массаж шеи *(сидя «по-турецки»).*** | Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф». |

**НОЯБРЬ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок.  Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«КАША КИПИТ»** Сидя, одна рука лежит на животе, другая-на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Горка»** (для вырабатывания подъема сред­ней части спинки языка, умения быстро менять положение языка).Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, а средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **«Заяц и кочан капусты”** Встал зайчишка рано (кончики пальцев одной руки образуют мордочку, а выпрямленные указательный и средний пальцы – уши) Вышел на поляну. По опушке к лесу шел (идем пальцами по столу) И большой кочан нашел (кулак другой руки) Стал зайчишка с хрустом Грызть кочан капусты: Хруст-хруст, хруст-хруст… (“заяц” грызет кулак и причмокивает) Съел, свалился под куст И уснул. Проснулся…  Сладко потянулся (c усилием растопыриваем все пальцы) А домой добрался – долго отдувался! (показываем, как заяц движется по столу) |
| **5.Упражнение для глаз** | **«Рисуем цифры глазами»** |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Уходи»** *Цель.* Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.  *Инвентарь.* Мягкие подушки. *Содержание.* Дети ложатся на ковер по кругу на расстоянии большем, чем вытянутая рука. Между ними - подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками - по подушкам и громко кричать: «Уходи, злость, уходи!» Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку. |
| **7**.**Упражнения с носиком.** | **«Поиграем носиком»**  Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.  Таким образом делается как бы растирание. |
| **8.Массаж рук** | Разминаем каждый палец от ногтя к запястью, также прорабатываем каждый сустав:  Мышь полезла в первый раз (второй, третий…),  Посмотреть который час Вдруг часы пробили «Бом!»  Мышь слетела кувырком… (движение от запястья к ногтю); И так прорабатываем каждый палец. |
| **9.Массаж ушных раковин** | Быстро загнуть уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми ос­тальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, а затем от­пустить (ощущение хлопка в ушах). Способствует общему укреплению здоровья (5—6 раз). |
| **10.Массаж головы.** | Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы. |
| **11.Упражнения для горла** | **«Смешинка*»***. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавить­ся. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послыша­лись «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун. |
| **12.Упражнения на укрепление глазных мышц** | **«Поймай бабочку».** На конце длинной указки закреплена яркая бабочка. Воспитатель водит указкой, а дети следят за бабочкой. |

**НОЯБРЬ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | **«Лесная лужайка»**  Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимая ноги выше,  Через кустики и кочки,  Через ветви и пенечки.  Кто высоко так шагал,  Не споткнулся, не упал. |
| **2.Упражнение на дыхание** | «Синьор-помидор»  И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы на­правлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ре­бер. Пауза. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдо­ху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повто­рить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | Упражнение «Пирожок» (для укрепления мышц языка, раз­вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до5—10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **“Прятки”**  В прятки пальчики играли И головки убирали Вот так, вот так, И головки убирали (ритмично сгибаем и разгибаем пальцы. усложнение: поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках) |
| **5.Упражнение для глаз** | «Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри…» |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Зайчик»** *Цель*. [Стабилизация эмоционального состояния.](http://www.spbcentri.ru/igry-na-razvitie-emotsionalno-volevoy-sfery-rebenka.html) *Подготовка.* Поговорить с детьми о ласковом солнышке, о непоседливом и веселом солнечном зайчике, при возможности - поиграть с настоящим солнечным зайчиком.  *Содержание.* Ведущий произносит: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладошками: на лбу, на носу, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним». |
| **7.Массаж рук** | Разминаем подушечки пальцев (надавливание):  *Раз, два, три, четыре, пять, Вышли пальчики гулять.  Этот пальчик в лес пошел,  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистить стал,  Этот пальчик жарить стал,  Ну, а этот только ел Оттого и потолстел.* |
| **8.Массаж ушных раковин** | Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5—6 раз. Эта процедура полезна при закаливании гор­ла, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта. |
| **9.Массаж головы.** | Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог. |
| **10. Массаж шеи *(сидя «по-турецки»).*** | Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее. |
| **11. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний - к указательному.* |  | |

**ДЕКАБРЬ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Раз, два, три, четыре— Топаем ногами.  Раз, два, три, четыре -Хлопаем руками.  Руки вытянуть пошире – Раз, два, три, четыре.  Наклониться - три, четыре  И на месте поскакать.  На носок, потом на пятку.  Все мы делаем зарядку. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Осы»** Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...» |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Стрельба**» (для укрепления корня языка). Четко произносить чередование звуков «к-г». |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **“Четыре братца”** Идут четыре братца навстречу старшему. - Здравствуй, большак! - Здорово, Васька-указка, Мишка-середка, Гришка-сиротка, Да крошка-Тимошка!  (на вторую строчку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим все остальные пальцы) |
| **5.Упражнение для глаз** | «Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло.  *Посмотреть глазами вправо — влево, вверх — вниз.*  Солнышко тучки-летучки считало:  Серые тучки, черные тучки.  Легких — две штучки,  Тяжелых — три штучки.  Тучки попрятались, тучек не стало. *Закрыть глаза ладонями.*  Солнце на небе вовсю засияло. *Поморгать глазками.* |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Зайки и слоники».** *Цель.* Возможность почувствовать себя сильными и смелыми, [повышение самооценки.](http://www.spbcentri.ru/igry-na-razvitie-emotsionalno-volevoy-sfery-rebenka.html) *Содержание.* Ведущий произносит: «Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется „Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, что делает заяц, когда чувствует опасность? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся и т. д.» Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Взрослый играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашных слонов. |
| **7.Массаж рук** | Сцепить пальцы «Домиком» и потереть ими друг об друга:  *Сцепим пальцы мы в замок, Чтоб чужой войти не мог. Пустим только белочку,  Ежика и зайчика,  Пустим только девочку,  Пустим только мальчика.* |
| **8.Массаж ушных раковин** | Ввести большой палец в наружное слухо­вое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступушной раковины — козелок. Сдавливать и по­ворачивать его во все стороны в течение 10 сек. Рекомендуется делать массаж регуляр­но. Он стимулирует функцию надпочечни­ков, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, ал­лергия. |
| **9.Массаж головы.** | Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку. |
| **10. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Положить руки ладонями вверх. Ребенок поднимает по одному пальцы сначала на одной руке, потом на другой. Повторять это упражнение в обратном порядке.* |  | |

**ДЕКАБРЬ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Зайцы скачут скок-скок-скок!  Да на беленький снежок  Приседают, слушают,  Не идет ли волк.  Раз - согнуться, разогнуться,  Два - нагнуться, потянуться,  Три - в ладоши три хлопка,  Головою три кивка. {Выполняются соответствующие движения) |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«ГУСИ ЛЕТЯТ**» Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз-выдох, произносить «г-у-у у-у». |
| **3.Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Блинчик**» (для выработки умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состо­янии).  Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положе­нии под счет от 1 до 5—10. Следить, чтобы губы не были напря­жены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губане подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу .Боковые края языка должны касаться углов рта. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **“Замок”** На дверях висит замок. Кто его открыть не смог? Мы замочком постучали, Мы замочек повертели, Мы замочек покрутили И открыли! |
| **5.Упражнение для глаз** | «Дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами). |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«НА РЫБАЛКЕ»**  *Описание игры.* Все дети изображают рыбаков, сосредото­ченно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Это может быть большая или маленькая рыбка, которой дети рас­поряжаются по своему усмотрению (кладут в ведро с водой, отдают кошке, отпускают на свободу и т.п.), пустая банка или крючок без червяка. |
| **7**.**Упражнения с носиком.** | **«Носик гуляет»**  Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.  Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос. |
| **8.Массаж рук** | Разминаем ладонь кулаком:  *Моя черепашка в коробке живет,  Купается в ванне,  По полу ползет.  Ее на ладошке я буду носить,  Она не захочет меня укусить.* |
| **9. Релаксация** | **“Холодно – жарко”**  Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза) |
| **10.Массаж головы.** | **«Конкурс причесок»** .С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”. |
| **11.Упражнения для горла** | **«Зевота»**. Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раск­рыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позе­вать (5-6 раз). |
| **12. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Ребенок зажимает карандаш средним и указательным пальцами. Сгибает и разгибает эти пальцы.* |  | |

**ЯНВАРЬ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Отдых наш физкультминутка.  Занимай свои места:  Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.  Сели, встали, сели, встали –  Ванькой-встанькой словно стали.  А потом пустились вскачь,  Будто мой упругий мяч. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«ТРУБАЧ»** Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Пирожок»** (для укрепления мышц языка, раз­ вития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка под­нимаются вверх, по средней продольной линии языка образует­ся впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались не­подвижными. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | По извилистой дорожке  К речке синей мы пошли.*Идут друг за другом, ступая по следам, нашитым на дорожке.*  Постарайтесь так пройти,  Чтоб с дорожки не сойти.  Как лисички мы пойдем,  Аккуратненько пройдем.  Ходьба на носках, имитируя *движения хитрой лисы.* |
| **5.Упражнение для глаз** | **«Восьмерки»** |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«ЦИРК»**  *Описание игры.* Воспитатель объявляет, кто выходит на аре­ну. Дети играют роль тех, кто был объявлен. Все организа­ционные вопросы, от которых зависит выступление, дети решают сами.  На арену могут выходить клоуны, дрессировщики, фокусни­ки, канатоходцы и др. |
| **7**. **Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Положите на стол десять - пятнадцать карандашей или палочек. Ребенок одной рукой пытается собрать все карандаши (палочки). При этом нельзя помогать другой рукой и надо стараться брать карандаши по одному. Вместо карандашей предложите ребенку собрать пуговицы, горошинки и другие мелкие детали.* |  | |
| **8.Массаж рук** | Загибаем пальцы внутрь, и затем разгибаем наружу, потряхиваем ими:  *Бом, бом, бом, бом, По гвоздям бьем молотком.  Гвозди не вбиваются,  Только загибаются. (Загибаем пальцы)  Значит, клещи надо взять,  Будем гвозди вырывать.  Я тянул, тянул, тянул,  Все я гвозди разогнул.(Потряхиваем, разгибаем и потягиваем пальцы)* |
| **9.Массаж ушных раковин** | нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”); |
| **10.Массаж головы.** | Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы. |
| **11.Упражнения для горла** | **«Смешинка»**. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавить­ся. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послыша­лись «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун. |
| **12.Упражнения на укрепление глазных мышц** | Поищем глазами матрешек на полках. Где матрешка в синем сарафане? А где матрешка в зеленом сарафане? Найдите матрешку в крас­ном сарафане. |

**ЯНВАРЬ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Мы ногами топ-топ!  Мы руками хлоп-хлоп!  Мы глазами миг-миг,  Мы плечами чик-чик.  Раз - сюда, два - туда,  Повернись вокруг себя.  Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.  Раз-два, раз-два,  Заниматься нам пора. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Пожалеем Мишку»**  Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтоб! воздух выходил равномерной струей |
| **3.Пальчиковая гимнастика** | Дружат в нашей группе  Девочки и мальчики.  *Растирание ладоней.*  Мы с тобой подружим  Маленькие пальчики.  Один, два, три, четыре, пять.  Пять, четыре, три, два, один.  *Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом — на другой.* |
| **4.Упражнение для глазных мышц** | **«Моргунчики»**  *Мы играли, мы читали,*  *Наши глазки так устали,*  *Мы немножко поморгаем,*  *На минуточку замрем и опять играть начнем.*  У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены. |
| **5.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Конкурс хвастунов»** *Цель.* Повышение самооценки, [развитие эмпатии.](http://www.spbcentri.ru/igry-na-razvitie-emotsionalno-volevoy-sfery-rebenka.html) *Содержание.* Дети сидят в кругу и по очереди хвастаются успехами своего соседа справа: «У меня самый луч-ший сосед справа - Катя. Она лучше всех умеет бегать, весело смеяться». *Рекомендации.* Если у ребенка возникают затруднения, взрослый может либо помочь сам, либо предложить водящему попросить помощи у любого члена группы. Когда конкурс хвастунов закончится (дети скажут что-то хорошее про всех присутствующих), взрослый обсуждает с ними, что было приятнее: слушать, как про тебя говорят хорошие слова, или доставлять радость другому. Можно поговорить о том, трудно ли было вспомнить что-то хорошее о другом, что ребят удивило больше всего в высказываниях. |
| **6**.**Упражнения с носиком.** | **«Носик поёт песенку»**  На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу». |
| **7.Массаж рук** | Пощипывание боковых краев кистей рук; |
| **8.Массаж ушных раковин** | ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз); |
| **9.Массаж головы.** | **“Догонялки”.** Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют. |
| **10.Упражнения для горла** | ***«Ворона»***. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прек­расной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5—6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5—6 раз). |
| **11. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Ребенок зажимает карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполняет движения так, что сначала сверху оказывается средний палец, а потом указательный.* |  | |
| **12. Релаксация** | ***“Солнышко и тучка”***  Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза. |

**ФЕВРАЛЬ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем  И кружимся потом. **(движения в соответствии со словами текста)** |
| **2.Упражнение на дыхание** | Шарик мой воздушный.  Какой ты непослушный!  Зачем ты отвязался,  Зачем помчался ввысь?  Вернись скорее, шарик! Вернись!..  Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз — дли­тельный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...» |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | Упражнение **«Покатай во рту конфетку»** (на динамическую организацию движений кончика языка внутри рта). Рот закрыт. Кончик языка упирается в щеку, и делается движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **Игра****“Наши пальцы”** Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони) Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак) Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы) Все покажут без подсказки. Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы) Два здоровых бодрячка. Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы) Молчуны, всегда упрямы. Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы) Непоседы и плутишки. Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы) Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак) |
| **5.Упражнение для глаз** | **Поморгаем глазами** |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Король».** *Цель.* Предоставление возможности на некоторое время оказаться в центре внимания, в роли сильного и уверенного короля, никого при этом не смущая и не обижая. *Подготовка*. Ведущий спрашивает детей: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимуще-ства получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? В этой игре вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а только на время игры». *Содержание.* Один из детей становится королем. Все остальные становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть других детей, но он может позволить себе многое. Например, чтобы его носили на руках, кланялись, чтобы подавали питье, чтобы слуги были у него на посылках и т. д. |
| **7.Массаж рук** | Загибаем пальцы внутрь, и затем разгибаем наружу, потряхиваем ими:  *Бом, бом, бом, бом, По гвоздям бьем молотком.  Гвозди не вбиваются,  Только загибаются. (Загибаем пальцы)  Значит, клещи надо взять,  Будем гвозди вырывать.  Я тянул, тянул, тянул,  Все я гвозди разогнул.(Потряхиваем, разгибаем и потягиваем пальцы)* |
| **8.Массаж головы.** | Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку. |
| **9.Упражнения для горла** | Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее. |
| **10.Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Покажите ребенку такое упражнение: быстро касаться кончиками пальцев большого пальца. В одну сторону, начиная с мизинца, и в другую сторону - с указательного пальца. На одной руке, на другой, на обеих сразу.* |  | |

**ФЕВРАЛЬ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Две сестрицы, две руки –  Левая и правая — *(показ рук поочередно)*  Рвут на грядках сорняки  И друг дружку моют. *(имитация движений)* Две сестрички, две руки –  Левая и правая -*(поочередно показывать)* Воду моря и реки  Загребают, плавая. *(выполняются плавательные движения)* |
| **2.Упражнение на дыхание** | Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Киска умывается»** (для укрепления мышц языка, развития подвижности кончика языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык поочередно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не дви­галась, а язык не сужался. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **«Пять пальцев”**На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, Чтобы брать и чтоб дарить. Их нетрудно сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять!  (ритмично сжимать и разжимать кулачки. на счет – поочередно загибать пальцы на обеих ручках) |
| **5.Упражнение для глаз** | **«Оса»**  Са-са-са — Прилетела к нам оса.  *Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной*.  Су-су-су —  *Проследить движение пальца вверх-вниз.*  Мы видели Осу.  Сы – сы- сы —  *Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом.*  Испугались мы Осы. |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«ФАНТАЗИИ »**  *Цель:* развитие коммуникативных способностей, эмпатии, во­ображения.  *Описание игры.* Воспитатель говорит детям: "Представьте себе, что вы включаете телевизор, а там ваша мама отвечает на вопросы журналиста".  Далее воспитатель исполняет роль журналиста, а ребенок, кто пожелает, — роль мамы. Журналист может попросить маму рассказать о сыне (дочери), о том, что ей больше всего нра­вится в ее ребенке и чем она не довольна, об увлечениях ее ребенка и о том, как она относится к ним и т.п. |
| **7.Массаж рук** | вращение каждого прямого пальчика вокруг основания; |
| **8.Массаж ушных раковин** | нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”); |
| **9. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *делаете колечки: из указательного и большого, из среднего и большого и т. д.;* |  | |
| **10.Упражнения для горла** | **«Веселые плакальщики»**. Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шум­ным вдохом без выдоха (30—40 с). |
| **11. Релаксация** | **“Холодно – жарко”**  Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер(повторить 2–3 раза). |

**МАРТ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Лебеди летят, крыльями машут,  Прогнулись над водой, качают головой.  Прямо и гордо умеют держаться,  Очень бесшумно на воду садятся.  Белые лебеди,  Лебеди летели  И на воду сели.  Сели, посидели,  Снова улетели. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Подуй на пальцы»**  Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Зевок**» (для активизации мышц зева и глотки). Позевывать, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **“Капустка”**Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трем-трем, Мы капустку жмем-жмем. |
| **5. Релаксация** | **“Солнышко и тучка”**  Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза. |
| **6.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«ПРОФЕССИИ»**  *Цель:* развитие воображения, наблюдательности, эмпатии, вы­разительности движений.  *Описание игры.* Дети, разбившись на пары, показывают выра­зительными движениями друг другу, по заданию воспитателя, веселого и грустного художника, танцора, дирижера, воспи­тателя, дворника, строителя, имитируя движения, характер­ные для людей данной профессии. Один ребенок в паре по­казывает грустного человека, другой — веселого, и каждый раз при смене ролей дети меняются по эмоциональному предъявлению. |
| **7**.**Упражнения с носиком.** | **«Носик нюхает приятный запах»**  Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем. |
| **8.Массаж рук** | **“смывать водичкой мыло”:** одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”. |
| **9.Массаж ушных раковин** | Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. |
| **10.Упражнения для горла** | **«Змеиный язычок»**. Представляем, что длинный змеиный язык пыта­ется высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз). |
| **11.Упражнения на укрепление глазных мышц** | **«Золотые лучики»**  *Выглянуло солнышко,*  *Пташечки запели,*  *Золотые лучики*  *Всех ребят согрели.*  Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики».  *Тут со всех сторон*  *Тучки набежали,*  *И лица ребятишек*  *Мокрыми вдруг стали.*  Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями паль­чика. |
| **12. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | *Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой - средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.* |  | |

**МАРТ 3-4 неделя**

**АПРЕЛЬ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Буратино потянулся,  Раз нагнулся, два нагнулся,  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. *(соответствующие движения)* |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«НА ТУРНИКЕ»** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки-вдох, палку опустить назад на лопатки-длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Горка»**  (для укрепления мышцы языка, вырабатывания подъема спинки и корня языка). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается вверх, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть оставались неподвижными |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | *Руки в стороны”* Руки в стороны, в кулачок, Разожми и на бочок. Руки вверх, в кулачок, Разожми и на бочок. Руки вниз, в кулачок, Разожми и на бочок**.** |
| **5.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«СНЕЖИНКИ»**  *Цель:* развитие внимания, наблюдательности, способности определять эмоции по схематическим изображениям.  *Описание игры.*Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, и предлагается схематически изобразить любую эмо­цию на своей снежинке; затем рассказать, что снежинка чув­ствует. |
| **6**.**Массаж лица.** | Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от перено­сицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился. |
| **7.Массаж рук** | Ребром руки разминаем ладошку в различных направлениях; |
| **8.Массаж ушных раковин** | Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5—6 раз. Эта процедура полезна при закаливании гор­ла, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта. |
| **9.Массаж головы.** | Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог. |
| **10.Упражнения для горла** | **«Лошадка»**. Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катаю­щей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с). |
| **11.Упражнения на укрепление глазных мышц** | Дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя: «Посмот­рите глазами на дорогу, по которой движутся машины, а теперь — на цветочек на окне». Повторять упражнения 2–3 раза. |
| **12. Релаксация** | **“Шишки”**  Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза) |
| **13. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | **Игра "Гребешок".** | | | *Пальцы сцепить в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая ее так, что пальцы левой руки встают, как петушиный гребень.*  *Затем на тыльную сторону правой руки нажимают пальцы левой - и в петушиный гребешок превращаются пальцы правой руки.* |  | |

**АПРЕЛЬ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Я прошу подняться вас – это «раз»,  Повернулась голова - это «два»,  Руки вниз, вперед смотри это«три».  С силой их к плечам прижать - это «пять».  Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Подуй на пальцы»**  Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота. |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Саночки»**  (для развития подвижности языка, умения удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями). Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **«В гости к пальчику большому»**В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний Сам мизинчик-малышок Постучался об порог. Вместе пальчики-друзья, Друг без друга им нельзя. |
| **5.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Два барана».** *Цель.* Игра помогает ребенку социально одобряемым образом выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение. Взрослый при помощи этой игры направляет энергию детей в нужное ему русло. *Содержание.* Взрослый говорит: «Рано-рано два ба-рана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, наклонившись вперед, они упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача -противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Б-е-е». *Примечание*. Взрослый должен следить, чтобы «бараны» не навредили друг другу. |
| **6**.**Массаж лица.** | Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее. |
| **7.Массаж рук** | Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске. |
| **8.Массаж ушных раковин** | поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами; |
| **9.Массаж головы.** | Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку. |
| **10.Упражнения на укрепление глазных мышц** | В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек. Петрушка показывает детям картинку с буквой. Дети глазами ищут эту букву в окружающей обстановке. |
| **11. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | **Игра "Кошка выпускает коготки".** | | | *Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони.*  *Затем быстро выпрямить и растопырить пальцы.* |  | |

**МАЙ 1-2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | На зарядку солнышко  Поднимает нас.  Поднимаем руки мы  По команде — раз!  А над нами весело  Шелестит листва.  Опускаем руки мы  По команде — два!  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише  Деревцо все выше, выше. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Аромат цветов»**  Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыха­ние и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!». |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Рупор»**  (для укрепления круговой мышцы рта, развития умения округлять губы и удерживать их в таком положении). Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке «о». Верхние и нижние резцы видны. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **«Мы рисовали»**  Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем. |
| **5.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«БЕРЕЗКИ»**  *Цель:* развитие выразительности движений, наблюдательнос­ти, воображения.  *Описание игры.* Дети изображают деревья в разное время года, следуя словам воспитателя:  "Лето. Березки разговаривают друг с другом, шелестя лис­точками, помахивая веточками.  Зима. Веточки на березах дрожат от холода. Снег пригибает их к земле.  Весна. Снег тает. Ветки поднимаются вверх. Набухшие почки лопаются, и из них появляются нежные листочки". |
| **6**.**Массаж лица.** | Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от перено­сицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился. |
| **7.Массаж рук** | Разминаем руку от запястья до локтя; |
| **8.Массаж ушных раковин** | Ввести большой палец в наружное слухо­вое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступушной раковины — козелок. Сдавливать и по­ворачивать его во все стороны в течение 10 сек. |
| **9.Массаж головы.** | **“Догонялки”.** Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют. |
| **10. Массаж шеи** | **«Лебединая шея»** — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале. |
| **11.Упражнения на укрепление глазных мышц** | Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек, открыть. Повторить 8–10 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1–2 мин.). |
| **12. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | **Игра "Лесенка".** | | | *Ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку большого пальца правой руки - готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него - указательный левый - еще две ступеньки готовы.*  *Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы - последние. Вот и построена лестница.* |  | |

**МАЙ 3-4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Физкультминутка** | Губы дружно округляем,  Руки кверху поднимаем.  Губы трубочкой вперед  И руки вперед.  Две сестрицы, две руки,  Левая и правая  Рубят, строят, роют.  Рвут на грядках сорняки  И друг дружку моют.  Две сестрицы, две руки,  Левая и правая  Воду моря и реки  Загребают, плавая. |
| **2.Упражнение на дыхание** | **«Осы»**  Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...» |
| **3**.**Артикуляционная гимнастика** | **Упражнение «Гармошка»**  (для укрепления мышцы и растягивания подъязычной уздечки). Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражне­ния надо стараться открывать рот все шире и дольше удержи­вать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал. |
| **4.Пальчиковая гимнастика** | **“Прогулка”**Пошли пальчики гулять, А вторые – догонять. Третьи пальчики – бегом, А четвертые пешком. Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал. |
| **5.Упражнение на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка** | **«Джинн»**  *Цель:* развитие выразительных движений, групповой сплочен­ности.  *Описание игры.* Дети встают в круг с поднятыми вверх и на­правленными к центру руками и изображают бутылку, в кото­рой живет Джинн. Ребенок, выбранный на роль Джинна, на­ходится в центре круга. После волшебных слов "Крибле! Краб-ле! Буме!", которые произносят все дети хором, они рассту­паются и выпускают Джинна. Он выбегает и просит, чтобы дети загадали три желания, которые он должен выполнить. Желания должны заключать в себе выражение конкретных эмоциональных состояний с использованием выразительных движений и фраз, подтверждающих данное состояние. |
| **6**.**Массаж лица.** | Поглаживаем нос от ноздрей к переносице. |
| **7.Массаж рук** | Моем кисти рук. |
| **8.Массаж ушных раковин** | Средними пальцами надавливаем на ушные козелки. |
| **9.Упражнения для горла** | Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку. |
| **10.Упражнения на укрепление глазных мышц** | **«Золотые лучики»**  *Выглянуло солнышко,*  *Пташечки запели,*  *Золотые лучики*  *Всех ребят согрели.*  Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики».  *Тут со всех сторон*  *Тучки набежали,*  *И лица ребятишек*  *Мокрыми вдруг стали.*  Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями паль­чика. |
| **11. Упражнения для развития тонкой моторики пальцев рук** | |  |  | | --- | --- | | **Игра "Быстрое вращение".** | | | *Сцепить пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы). Большими пальцами делать вращательные движения друг вокруг друга, все быстрее и быстрее.* |  | |