

Перспективное планирование

Физическое развитие

На 2019-2020 учебный год

Средняя группа «Ромашка»

Воспитатели:

Моросанова О.В.

Григорьева С.В..

Перспективное планирование по физическому развитию

на 2019-2020 учебный год средняя группа «Ромашка»

Воспитатели: Моросанова О.В.; Григорьева С.В..

Основным направлением данной работы является физкультурно-оздоровительное развитие, укрепление физического и психического здоровья детей, приобщение дошкольников к ценностям здорового образа жизни, формирование творческой личности, способной понимать этот мир, природу, бережно к ним относиться, экологически грамотно и безопасно для себя и окружающего мира.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Содержание работы (сентябрь, октябрь, ноябрь)	
Комплекс гимнастики после сна	<p style="text-align: center;">СЕНТЯБРЬ</p> <p>1-й комплекс (первая, вторая неделя)</p> <p>1. «Велосипед» И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)</p> <p>2. «Котёнок» И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)</p> <p>3. «Массаж рук» И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз) (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза) Я прошу подняться вас – это раз, Повернулась голова – это два. Руки вниз, вперед смотри – это три. Руки в стороны – четыре, С силой их к плечам прижать – пять. Всем ребятам тихо сесть – это шесть.</p> <p>2-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>1. Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)</p> <p>2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4 раза)</p> <p>3. Самомассаж ладоней («Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладошки до появления</p>

тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

ОКТЯБРЬ

3-й комплекс (первая, вторая неделя)

1. «Пляска»

И. п.: лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз) .

2. «Покачай малышку»

И. п.: сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

3. «Холодно – жарко»

И. п.: сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Зайцы скачут скак – скак!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

4-й комплекс (третья, четвертая неделя)

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

2. И.п.: лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки вытянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

3. Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» - раскрываются, расслабляются.

(Ходьба друг за другом (босиком)

- На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём.

(Ходьба на носках)

- Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

(Приставной шаг боком с « пружинкой)

- По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём

(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

- Усталые ножки

Шли по дорожке.

(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола (6-8-раз).

- На камушек мы сели,

Сели, посидели

(Погладить мышцы ног и ступни)

- Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют

НОЯБРЬ

5-й комплекс (первая, вторая неделя)

1. «Волна»

И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз) .

2. «Рыбка»

И. п.: лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и

	<p>ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз) .</p> <p>3. «Лягушонок»</p> <p>И. п.: лёжа на животе, ладони под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз) .</p> <p>(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)</p> <p>"Речка".</p> <p>К речке быстро мы спустились, Наклонились и умылись, Раз, два, три, четыре - Вот как славно освежились! А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно: Вместе - раз, это - брасс. Одной, другой, это - кроль. Все, как один, плывем, как дельфин. Вышли на берег пустой И отправились домой. Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.</p> <p>6-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)</p> <p>А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур! Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур! Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне: Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур ! (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами) Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур! Распалились все они. Мур- мур, мур-мур! Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят. Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !»</p>
<p>Закаливающие мероприятия</p>	<p style="text-align: center;">СЕНТЯБРЬ</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>«Ветер»</p> <p>Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)</p> <p>Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)</p> <p>Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)</p> <p>Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>1. Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.</p> <p>2. И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)</p> <p>3. И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)</p> <p>4. И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).</p> <p>Профилактика нарушений осанки.</p> <p>-У меня спина прямая (И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок).</p> <p>-У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)</p> <p>- Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)</p> <p>-«Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).</p> <p>- Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте)</p> <p>- Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)</p> <p>- Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом)</p> <p>- Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина! (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>

И.п.: тоже. Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим в прямом и обратном порядке. Соединить кончики пальцев, пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой (по 6 раз).

Физкультминутка

- «Поза сердитой кошки» И.п.,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10-15 секунд)
- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)
- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
- «Кошка- цапапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-...)- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы цапая пространство перед собой.
- Массаж спины «Дождик»

ОКТАБРЬ

Гимнастика 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 тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрыть глаза ладонями)

Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)

Профилактика плоскостопия

(Ходьба друг за другом (босиком))

- На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём.

(Ходьба на носках)

- Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

(Приставной шаг боком с « пружинкой»)

- По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём

(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

- Усталые ножки

Шли по дорожке.

(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола (6-8-раз).

- На камушек мы сели,

Сели, посидели

(Погладить мышцы ног и ступни)

- Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют

Профилактика нарушений осанки.

«Пугало»

-Кто стоит на палке

С бородой из мочалки

Ветер дует - он шумит,

Ногами дёргает, скрипит.

(Прыжки на двух ногах, руки - в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой)

Пальчиковая гимнастика

И.п.: тоже. Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим в прямом и обратном порядке. Соединить кончики пальцев, пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой (по 6 раз).

Ходьба по ребристой дорожке.

Физкультминутка

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
 - И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
 - И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)
 - И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)
 - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

НОЯБРЬ

Гимнастика для глаз

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)

Капай, капель не желей. (Смотрят вниз.)

Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи

Профилактика плоскостопия.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз).

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз).

Хожение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

Пальчиковая гимнастика

Я с игрушками играю.

Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)

Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)

Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)

Грузовик везде катаю. (Двигаем слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)

Профилактика нарушений осанки

(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»)).

- Скачут, скачут во лесочке Зайцы - серые клубочки.

(Прыжки вперед-назад)

- Прыг-скок, прыг-скок

(Встать прямо, руки опустить)

-Встал зайчонок на пенёк. Всех построил по порядку. Стал показывать зарядку.

Шаг на месте «Раз, шагают все на месте.

(Руками перед собой выполняют движение «ножницы»)

- «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали!

(Почесать за ухом)

-Все за ушком почесали

- На четыре потянулись

(Прогнуться, наклониться вперед)

- «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд»

(Маршируют по кругу)

-Зашагали как отряд

Физкультминутка

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

	<p>- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8-раз) «На камушек мы сели, Сели, посидели». (Погладить мышцы ног и ступни) «Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют»</p>
Мероприятие по профилактике ОРЗ и ОРВИ	<p style="text-align: center;">СЕНТЯБРЬ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p>1 – 2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти. 2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р... », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос. 3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт). <p>3 – 4 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш». 2. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в. 3. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт). <p style="text-align: center;">ОКТАБРЬ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p>1 – 2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кукареку». <p>И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны; 3-й – наполняются верхушки легких (плечи поднимаются) . 3. «Ныряльщики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом. <p>3 – 4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перочинный ножик» На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза. 2. «Насос». Стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз. 3. «Кто лучше надует игрушку? » - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8). <p style="text-align: center;">НОЯБРЬ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p>1 – 2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пение лягушки». И. п.: ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква». Повторить 4 - 6 раза. 2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раза. 3. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раза. <p>3 – 4 неделя</p> <p>«Каша кипит».</p> <p>Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».</p> <p>Повторить 1-5 раз.</p>

	<p>«Семафор».</p> <p>Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Точечный массаж</p> <p>Лук и чеснок</p> <p>Поливитамины</p>	
Месяц	Подвижные игры на развитие основных движений (с бегом, прыжками, с лазанием и ползанием, с метанием, игры – эстафеты)	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i></p> <p>«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ» (с бегом)</p> <p>Цель: Приучать детей поочередно выполнять разные функции (убегать и ловить)</p> <p><i>Подвижные игры с прыжками:</i></p> <p>«ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (с прыжками)</p> <p>Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.</p> <p><i>Подвижные игры с метанием:</i></p> <p>«Мяч в кругу» (целлулоидный мяч)</p> <p>Цель игры – научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.</p> <p><i>Малой подвижности:</i></p> <p>Малоподвижная игра «Ушки»</p> <p>Дети встают парами и, играя в ладушки, приговаривают: Мама била, била, била и все папе доложила. Папа бил, бил, бил и все бабе доложил.</p> <p>Баба била, била, била и все деду доложила.</p> <p>Дед бил, бил, бил и все сестрам доложил.</p> <p>Сестры били, били, били и все братьям доложили.</p> <p>Братья били, били, били и в кадушку закатали.</p> <p>А в кадушке две лягушки — закрывай скорее ушки!</p> <p>При последних словах дети быстро ладошками закрывают свои уши. Кто из играющих сделал быстрее, тот победил. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«ДОРОЖКИ»</p> <p>На земле проводят разные по форме линии – это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.</p> <p><i>Игровое упражнение «Прокати мяч»</i></p> <p>Ребенок бросает мяч вперед, приносит его и отдает товарищу.</p> <p><i>Индивидуальная работа</i></p>
Сентябрь		
Октябрь		<p><i>Подвижные игры с бегом:</i></p> <p>«ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ» (с бегом)</p> <p>Цель: закрепить цвета светофора (красный, желтый, зеленый), упражнять детей в умении реагировать на цвет, развивать зрительное восприятие и внимание, ориентировку в пространстве;</p> <p>(русская народная) «Зимующие и перелетные птицы»</p> <p>Цель: развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.</p> <p>Ход игры: Дети надевают шапочки птиц (перелетных и зимующих). В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка в шапочках Солнышка и Снежинки.</p> <p>«Птицы» бегают враспынную со словами:</p> <p>Птички летают, зерна собирают.</p> <p>Маленькие птички, птички-невелички».</p> <p>После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.</p>

	<p><i>Подвижные игры с прыжками:</i> «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ» (с прыжками) Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину. <i>Подвижные игры с метанием:</i> «Докати до стены» Цель игры – совершенствовать навык отталкивания мча при прокатывании. <i>Малой подвижности:</i> Малоподвижная игра «Покажи повадки животных» Воспитатель: называет животного, а дети должны показать повадки этого животного, например, изобразить как он ходит, ест, умывается и т. п. Воспитатель: Лиса. Дети показывают, как она ходит, лапки у груди, хвостиком виляют. Воспитатель: Петух. Дети ходят медленно, важно, высоко поднимают то одну ногу, согнутую в колене, то другую. Воспитатель: Собака. Дети бегают, лают. Воспитатель: Лошадка. Дети бегают подскоками и кричат: «Иго-го». Воспитатель: Мышь. Дети бегают на носочках и пищат: «Пи-пи-пи». Воспитатель: Медведь. Дети идут, широко расставив ноги, на внешней стороне стопы. <i>Подвижные игры:</i> «ЗМЕЙКА» Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного их крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего. <i>Игровое упражнение «Пронеси не урони»</i> <i>Индивидуальная работа «Попрыгаем, как зайчики»</i></p>
Ноябрь	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «САМОЛЁТЫ» (с бегом) Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. <i>Подвижные игры с прыжками:</i> «ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ» (с прыжками) Задачи: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять мышцы ног. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения. <i>Подвижные игры на ориентировку в пространстве</i> «НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО» (на ориентировку в пространстве, на внимание) Задачи: учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку. <i>Подвижные игры:</i> «СТРЕКОЗЫ» Дети становятся на корточки, руки в бока и наперерыв, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, назначенного для игры.</p>

		<p>Кто из детей первый достигнет таким способом передвижения к назначенному месту, считается победителем, причем споткнувшегося по дороге наказывают тем, что исключают его из числа играющих.</p> <p><i>Игровое упражнение «Пойдем по мостику»</i></p> <p><i>Индивидуальная работа «Докати мяч до флажка»</i></p>
--	--	--

Содержание работы (декабрь, январь, февраль)

Комплекс гимнастики после сна	ДЕКАБРЬ
	<p>7-й комплекс (первая, вторая неделя)</p> <p>1.«Потягушки» И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .</p> <p>2.«Чебурашка» И. п.: сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины («примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз) .</p> <p>3.«Буратино» И. п.: сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик» (6 раз) . (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)</p> <p>Скачут, скачут в лесочке, Зайцы – серые клубочки, Прыг – скок, прыг – скок. Встал зайчонок на пенек, Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку. Раз – шагают все на месте. Два – руками машут вместе. Три – присели, дружно встали. На четыре потянулись. Пять – прогнулись и нагнулись. Шесть все встали снова в ряд, Зашагали как отряд. Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.</p>
	<p>8-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>1. Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне») И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.</p> <p>2. Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц») И.п.- лёжа на спине. На сигнал « Зима !» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.</p>
	ЯНВАРЬ
	<p>9-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>1. Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)</p> <p>2. «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.</p>
	ФЕВРАЛЬ
	<p>10-й комплекс (первая, вторая неделя)</p> <p>1. «Морозко» И. п.: сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать</p>

	<p>глубокий вдох (6 раз) .</p> <p>2. «Поймай снежинку» И. п.: сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз) .</p> <p>3. «Зимняя ёлка» И. п.: сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз). (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)</p> <p>Хлопаем в ладошки, Пусть попляшут ножки. По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Устали наши ножки. Вот наш дом, где мы живем. Ножки накрест – опускайся И команды дожидайся. И когда скажу: «Вставай! » Им рукой не помогай. Ножки вместе, ножки врозь, Ножки прямо, ножки вкось.</p> <p>11-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>1. И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки вытянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.</p>
<p>Закаливающие мероприятия</p>	<p style="text-align: center;">ДЕКАБРЬ</p> <p><i>Гимнастика для глаз</i></p> <p>«Елка» Вот стоит большая елка, (Выполняют круговые движения глазами.) Вот такой высоты. (Посмотреть снизу вверх.) У нее большие ветки. Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо.) Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх.) А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз.) Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)</p> <p><i>Профилактика плоскостопия.</i> Упражнение с обручами. Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!»- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.</p> <p><i>Профилактика нарушений осанки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Дети весело идут, они обручи несут (идти друг за другом, держа на плече обруч). - Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (поднять обруч вверх и опустить вниз). - Вот в окошко посмотрели, - И все друженько присели (присесть, вытягивая руки с обручем вперед) - Дружно сделаем наклон, - И все спиночку прогнём (наклоны вперед, вытягивая руки с обручем перед собой) - Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (повороты вправо, влево обручем) - Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (продеть обруч сверху вниз) - Ручками его возьмём, ножками перешагнём (держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперед и назад, высоко поднимая ноги) - Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (прыжки на двух ногах в обруче и

перешагивая через него).

Пальчиковая гимнастика

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

ЯНВАРЬ

Гимнастика для глаз

«Снежинки»

Мы снежинку увидели, -

со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой,

сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, (Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели (Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... (Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)

Все! На землю улеглись. (присесть, опустив снежинку на пол.)

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (Закрыть ладошками глаза.)

Профилактика плоскостопия.

•Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

•«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

Профилактика нарушений осанки.

1. «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 минут

2. «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее - То белые, то синие.

Пальчиковая гимнастика

Наша группа

В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками по столу,

Самый младший — это я. Разжимают пальчики поочередно

Это Маша, начиная с мизинца).

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

Физкультминутка

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).

4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в

стороны - выдох.

6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

ФЕВРАЛЬ

Гимнастика для глаз

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса(Закрывают оба глаза.)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (Продолжают стоять с закрытыми глазами.)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву о, получается легко (Глазами рисуют букву о.)

Вверх поднимем, глянем вниз, (Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)

Вправо, влево повернем, (Глаза смотрят вправо-влево.)

Заниматься вновь начнем.

Пальчиковая гимнастика

Дружба

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)

Мы закончили считать

Профилактика нарушений осанки.

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

Профилактика плоскостопия.

•Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

•Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

•Ходьба боком по толстому шнуру.

•Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

Физкультминутка

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

	<p>Под кусточком посидим. Частые проветривания. Одежда по сезону. Ходьба по ребристой дорожке. Умывание прохладной водой.</p>
Мероприятие по профилактике ОРЗ и ОРВИ	<p style="text-align: center;">ДЕКАБРЬ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> 1 – 2 неделя 1. «Трубач». – И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз). 2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох. 3. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос. 3 – 4 неделя 1. «Вырастем большими». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз). 2. «Гуси гогочут». И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз). 3. «Маятник». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).</p> <p style="text-align: center;">ЯНВАРЬ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> 1 – 2 неделя 1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз. 2. «Носик балуется» - при вдохе надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз. 3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз. 4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз. 3– 4 неделя И.п: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох-и.п.; выдох-наклон в сторону. Повторить 6 раз. И.п: стоя, руки внизу, кисти в стороны. Вдох-подняться на носки, развести руки в стороны; выдох-поворот туловища в сторону, полуприсед. Повт. 4 раза.</p> <p style="text-align: center;">ФЕВРАЛЬ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> 1 – 2 неделя «Погреемся». И.п: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох-и.п.,выдох-быстро скрестить руки перед грудью.(6 раз). «Часы». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки на поясе. Вдох-наклон вправо(влево)-«тик»; выдох-и.п. «так» (6 раз). 3 – 4 неделя 1)«Большой-маленький». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох-присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову. Повт. 4 раз. 2)«Дровосек». И.п: ноги на ш.пл. Вдох-руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох-резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног. Повт.6 раз. Самомассаж рефлексорных зон Отвар плодов шиповника Поливитамины Лук, чеснок</p>

Месяц	Подвижные игры на развитие основных движений (с бегом, прыжками, с лазанием и ползанием, с метанием, игры – эстафеты)	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «ПТИЧКИ И КОШКА» (с бегом) Цель:учить двигаться по сигналу, развивать ловкость. Ход игры:В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» выпрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.</p> <p><i>Подвижные игры с прыжками:</i> «ПО ДОРОЖКЕ НА ОДНОЙ НОЖКЕ» Дети становятся на краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгнуть до другого края площадки на правой ноге (5-8 м). Обратно можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.</p> <p><i>Малой подвижности:</i> Малоподвижная игра «Закончи слово» Дети встают в круг. Инструктор стоит в центре круга с большим мячом в руках. Он бросает кому-либо мяч и говорит первый слог какого-нибудь слова, например: «Ма. » перед этим дает игрокам подсказку, что это — имя, домашнее животное, предмет мебели и т. п. Игрок, которому бросили мяч, ловит его и называет слово полностью. Если он правильно угадал слово, то бросает мяч обратно инструктору, а если нет, то выбывает из игры.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> 1.Найди свой цвет Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание. <i>Игровое упражнение «Доползи до кубика»</i> <i>Индивидуальная работа «Полоса препятствий»</i></p>
Декабрь		
Январь		<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ» (с бегом) Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.</p> <p><i>Подвижные игры с ползанием, лазанием:</i> «КОТЯТА И ЩЕНЯТА» Играющих распределяют на две группы. Дети одной группы - котята, другой - щенята. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята – на противоположной стороне. Педагог предлагает детям побегать легко, мягко, как котята. На слово «Щенята!» другая часть детей перелезает через скамейки, они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель находится рядом. Щенята возвращаются в свои домики. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Игра повторяется</p> <p><i>Подвижные игры на ориентировку в пространстве:</i> «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ» (на ориентировку в пространстве, на внимание) Задачи: учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом воспитателю. Развивать выдержку, внимание.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> Поезд Цель: формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу.</p> <p><i>Игровое упражнение «Поймай— прокати»</i> <i>Индивидуальная работа «Кто бросит дальше?»</i></p>

Февраль	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «ЛОШАДКИ» (с бегом) Цель: приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.</p> <p><i>Подвижные игры с ползанием, лазанием:</i> «НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА» Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см) – то дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><i>Малой подвижности:</i> «КТО УШЁЛ» (на ориентировку в пространстве, на внимание) Задачи: учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> Огуречик... огуречик... Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.</p> <p><i>Игровое упражнение «Попади в воротаки»</i> <i>Индивидуальная работа «брось дальше»</i></p>
---------	--

Содержание работы (март, апрель, май)

Комплекс гимнастики после сна	МАРТ
	<p>12-й комплекс (первая, вторая неделя)</p> <p>1. «Качалочка» И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .</p> <p>2. «Змея» И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (6 раз)</p> <p>3. «Лебединая шея» И. п.: сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз) . (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз) Раз – подняться, подтянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать, Шесть – на стульчик сесть опять.</p> <p>13-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>1. И. п. - лёжа на спине, голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.</p>
	АПРЕЛЬ
	<p>14-й комплекс (первая, вторая неделя)</p> <p>1. «Тигрята играют» И. п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно</p>

	<p>поднять руки и коснуться носков ног (6 раз) .</p> <p>2. «Крокодил плывёт» И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .</p> <p>3. «Обезьянки на лиане» И. п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз) (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз) Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше подтянитесь Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо, повернулись, Рук коленями коснулись, Сели - встали, сели - встали, И на месте побежали.</p> <p>15-й комплекс (третья, четвертая неделя) 1. Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой). 2. Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.</p> <p style="text-align: center;">МАЙ</p> <p>16-й комплекс (первая, вторая неделя) 1. «Восхищение» И. п.: лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".(6 раз) . 2. «Потягивание» И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) . 3. «Тестомес» И. п.: сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз) (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз) Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног) Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям) Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться) И коту не подойдет (руки в стороны).</p> <p>17-й комплекс (третья, четвертая неделя) 1. Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить (то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой). 2. «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.</p>
<p>Закаливающие мероприятия</p>	<p style="text-align: center;">МАРТ</p> <p><i>Гимнастика для глаз</i> «Радуга» Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.) В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)</p> <p><i>Профилактика плоскостопия.</i> «Лисички» — мягкая крадущаяся ходьба на носочках <i>Профилактика нарушений осанки.</i></p>

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

Пальчиковая гимнастика

Хлеб

Муку в тесто замесили,

(Сжимают и разжимают пальчики.)

А из теста мы слепили:

(Прихлопывают ладошками, «лепят».)

Пирожки и плюшки,

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи -

Всё мы испечем в печи.

(Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Обе ладошки разворачивают вверх.)

Очень вкусно!

(Гладят живот.)

Физкультминутка

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя « тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

•Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

•« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз)

АПРЕЛЬ

Гимнастика для глаз

Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте)

Он искал грибы – опятки (Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)

Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться)

Но грибов не увидал. (широко открыть глаза, развести руки в стороны)

Вверх смотрел он, (посмотреть вверх голова неподвижна)

Вниз глядел, (посмотреть вниз)

Сам тихонечко пыхтел. (Произнести «пых», «пых», «пых».)

Смотрел влево, (Посмотреть влево, не поворачивая головы)

Смотрел вправо, (Посмотреть вправо , не поворачивая головы)

Вдруг увидел гриб на славу! (Плотно закрыть и широко открыть глаза.)

Оглянулся он еще (Движения по тексту)

Через левое плечо,

Через правое еще.

Еж затопал по тропинке

И грибок унес на спинке. (Ходьба на месте, топающим шагом.)

Профилактика плоскостопия.

1. «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;

2. Наклоны в стороны;

3. «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;

4. «Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

Профилактика нарушений осанки.

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

	<p>2. Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.</p> <p>3. Ходьба боком по толстому шнуру.</p> <p>4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Девочки и мальчики</p> <p>Наши девочки и мальчики (дети держат руки на поясе)</p> <p>Ловко прыгают как мячики (прыгают)</p> <p>Головой слегка качают (качают головой)</p> <p>И красиво приседают (приседают)</p> <p>Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)</p> <p>Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)</p> <p>Кулачки сжимают вот так, вот так (Показывают один кулачок, портом другой)</p> <p>Ладонки раскрывают вот так, вот так (Поочерёдно раскрывают ладонки)</p> <p>На ладонки мы подуем (Дуют поочерёдно на обе ладонки)</p> <p>Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)</p> <p>Физкультминутка</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Почки-листочки» И.п. - поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое; • Наклоны в стороны; • «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.; • «Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону; • «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой. <p style="text-align: center;">МАЙ</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Чтобы зоркими нам быть- (Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)</p> <p>Нужно глазками крутить</p> <p>Зорче глазки, чтоб глядели, (В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)</p> <p>Разотрем их еле – еле.</p> <p>Нарисуем большой круг (Глазами рисовать круг)</p> <p>И осмотрим все вокруг (влево, вправо)</p> <p>Чтобы зоркими нам стать, (Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)</p> <p>Нужно на глаза нажать.</p> <p>Глазки влево, глазки вправо, (Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)</p> <p>Вверх и вниз и все сначала.</p> <p>Быстро, быстро поморгать, (Моргать в течение минуты)</p> <p>Отдых глазкам потом дай.</p> <p>Нужно глазки открывать, (Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)</p> <p>Чудо, чтоб не прозевать.</p> <p>Треугольник, круг, квадрат, (Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)</p> <p>Нарисуем мы подряд.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз) 2. «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз) <p>Профилактика нарушений осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом. Мы походим на носках. (Ходьба на носках, поднимая руки вверх) - Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину) - Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками) - Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).
--	--

	<p>- Тишина стоит вокруг, Вышли мы сейчас на луг. (Ходьба с высоким подъёмом колена)</p> <p>- Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)</p> <p>- Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)</p> <p>- Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)</p> <p>- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)</p> <p>- А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)</p> <p>- Видим, скачут на опушке, Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Салат». Мы морковку чистим- чистим,(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой). Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад). Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками). И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая). Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперёд). Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)</p> <p>Физкультминутка - Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя « тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову. •Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз) •« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз)</p> <p>Одежда по сезону. Обливание рук прохладной водой. Частые проветривания.</p>
Мероприятие по профилактике ОРЗ и ОРВИ	<p style="text-align: center;">МАРТ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> 1 – 2 неделя «Пароход». И.п: Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой «у-у-у»(6 раз). «Запуск двигателя». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох-и.п.; выдох-вращать согнутые руки перед грудью «р-р-р» (6 раз). 3 – 4 неделя 1)«Хлопушка». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-развести руки в стороны; выдох- опустить вниз, хлопнуть в ладоши (6 раз). 2)«Барабанщик». И.п: стоя, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох-и.п.; выдох- удар кулаком вниз,произнося «ТА»(6 раз).</p> <p style="text-align: center;">АПРЕЛЬ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> 1 – 2 неделя 1)«Задувание свечи». И.п: о.с. Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой (6 раз). 2)«Трубач». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки согнуты перед собой (как бы держа трубу). Вдох-и.п.; выдох-делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию</p>

	<p>на клавиши, произносятся «ту-ту» (6 раз).</p> <p>3 – 4 неделя «Птицы летят». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-поднять руки через стороны вверх; выдох-опустить вниз (6 раз). «В лесу». И.п: о.с.. Вдох-и.п.; выдох- ладони к лицу, прокричать «Ау!» с поворотом направо и влево(6 раз).</p> <p style="text-align: center;">МАЙ</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> 1 – 2 неделя «Насос». И.п: стоя, одна ладонь на другой внизу. Вдох-через нос с шумом набрать воздух, ладони вверх, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом, через рот, ладони с силой вниз (6 раз). «Язык трубочкой». И.п: о.с. Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- медленно через язык, сложенный трубочкой (6 раз).</p> <p>3 – 4 неделя 1) «Большой-маленький». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох-присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову. Повт. 4 раз. 2) «Дровосек». И.п: ноги на ш.пл. Вдох-руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох-резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног. Повт. 6 раз.</p> <p>Пальчиковая гимнастика Поросята. Пальцы рук растопырены; поочередно «идём» по столу или коленочкам каждым из пальчиков. Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял, Мизинцы. Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал. Безымянные. Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю. «Фонарики». Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю. Сжимаем и разжимаем кулачки. Этот толстый поросёнок носом землю ковырял, Средние. Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал. Указательные. Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю Сжимаем и разжимаем кулачки. Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал, Большие. Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал. Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь.</p> <p>Поливитамины. Точечный массаж Экстракт элеутерококка Отвар шиповника</p>	
Месяц	Подвижные игры на развитие основных движений (с бегом, прыжками, с лазанием и ползанием, с метанием, игры – эстафеты)	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «ЛОХМАТЫЙ ПЕС» Один ребенок изображает пса. Он ложится на травку, голову кладет на вытянутые вперед руки. Несколько детей вместе с воспитателем тихо идут к псу и при этом произносят такие стихи:</p> <p style="text-align: center;">Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит, Подойдем к нему, разбудим И посмотрим, что же будет.</p> <p>Пес вскакивает, начинает лаять и бежит за детьми, они убегают и прячутся.</p>
Март		<p><i>Подвижные игры с метанием и ловлей:</i> «СБЕЙ БУЛАВУ» (с бросанием и ловлей) Задачи: учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «ТИШИНА» Цель: присев, не шевелиться, соблюдать тишину. Нарушивший</p>

		<p>это требование становится в конец колонны. Ход игры. Дети идут в обход площадки в колонне по одному и говорят: Тишина у пруда. Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте, малыши. На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза (10 с.). Игровое упражнение «Прокати и сбей» Индивидуальная работа «Я тебе, ты мне» Игра с воспитателем в мяч.</p>
Апрель		<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ» Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий находится в середине круга. По команде воспитателя «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, потом следует команда «На место!». По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим. <i>Подвижные игры с метанием и ловлей:</i> «МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ» (с бросанием и ловлей) Задачи: учить детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер. <i>Подвижные игры:</i> «КАРУСЕЛЬ» Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: «Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом». После того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза. Игровое упражнение с мячом «Скати с горки» Тренирующая дорожка Полоса препятствия (пеньки, бум, шины).</p>
Май		<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ» Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотнику</p>

		<p>удается поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.</p> <p><i>Подвижные игры с бросанием и ловлей:</i> «ПОДБРОСЬ-ПОЙМАЙ» (с бросанием и ловлей) Задачи: учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «ЛОВИШКИ» Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый ловишка.</p> <p><i>Игровое упражнение «Передай мяч»</i> <i>Индивидуальная работа</i> Катание мяча (шарика) друг другу (расстояние 2м).</p>
--	--	--

Содержание работы (июнь, июль, август)

Комплекс гимнастики после сна	ИЮНЬ
	<p>18-й комплекс (первая, вторая неделя) «Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).</p> <p>«Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).</p> <p>«Панда» (лежа на спине, подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).</p> <p>«Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).</p> <p>«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке» : сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).</p> <p>19-й комплекс (третья, четвертая неделя) Пролетает самолет, с ним собрался я в полет (сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами).</p> <p>Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. (Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону).</p> <p>Я моторчик завожу и внимательно гляжу (Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом).</p> <p>Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу (сидя на ногах, выполнять летательные движения).</p> <p>Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).</p> <p>Мы летим, вдруг начался сильный дождь (сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)</p> <p>Но вот подул ветер (дыхательное упражнение) и прогнал тучку (вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»).</p> <p>И снова стало светить солнышко (сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево).</p> <p style="text-align: center;">ИЮЛЬ</p> <p>20-й комплекс (первая, вторая неделя) «Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).</p>

	<p>«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).</p> <p>«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).</p> <p>«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).</p> <p>«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).</p> <p>«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).</p> <p>21-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>Встало солнышко с утра (соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх). Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).</p> <p>Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем (Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).</p> <p>Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики (Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).</p> <p>Солнечные, не простые, зато скачут как живые:(Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»).</p> <p>По лобик к височкам, по носику, по щечкам, по плечикам, по шейке, И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев, Ладонками мы хлопали и зайчиков хватали (хлопаем в ладошки, хватаем, Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! (Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).</p> <p style="text-align: center;">АВГУСТ</p> <p>22-й комплекс (первая, вторая неделя)</p> <p>«Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).</p> <p>«Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).</p> <p>«Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).</p> <p>«Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)</p> <p>«Солнечные капельки» (сидя, глаза закрыты, подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).</p> <p>«Зевота»-дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о» — позевать, повтор 5-6 раз).</p> <p>23-й комплекс (третья, четвертая неделя)</p> <p>«Стрекоза» (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)</p> <p>«Кузнечик» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).</p> <p>«Паутинка» — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).</p> <p>«Паучок» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги).</p> <p>«Скорпиончик» (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).</p>
<p>Закаливающие мероприятия</p>	<p style="text-align: center;">ИЮНЬ</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>«Носик»</p> <p>Смотрит носик вправо-влево (Резко переместить взгляд вправо и влево.)</p> <p>Смотрит носик вверх и вниз (Резко перенести взгляд вверх и вниз.)</p> <p>Что увидел хитрый носик? (Мягко провести указательными пальцами по векам.)</p> <p>Ну, куда мы забрались?</p> <p>Профилактика плоскостопия</p> <p>«Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках</p> <p>Профилактика нарушений осанки</p> <p>«Морская звезда»</p>

	<p>Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</p> <p>И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.</p> <p>Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Я в деревне отдыхаю...</p> <p>Я в деревне отдыхаю, Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки.</p> <p>Всех зверей домашних знаю: Разводить и соединять пальцы левой руки.</p> <p>Кролик, лошадь и коза, Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого.</p> <p>Кот, корова и свинья. Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого.</p> <p>А еще баран с овцой,</p> <p>Да верный пес - Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки.</p> <p>Помощник мой. Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака»</p> <p>физкультминутка</p> <p>Отправляемся в поход,</p> <p>Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)</p> <p>•Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.</p> <p>Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)</p> <p>•Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)</p> <p>•Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)</p> <p>•Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).</p> <p>•Тишина стоит вокруг,</p> <p>Вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)</p> <p>•Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)</p> <p>•Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)</p> <p>•Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)</p> <p>•К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)</p> <p>•А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)</p> <p>•Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)</p> <p>•Как солдаты на параде</p> <p>Мы шагаем ряд за рядом.</p> <p>Левой - раз, левой - раз,</p> <p>Посмотрите все на нас. (Шаг марша)</p> <p style="text-align: right;">ИЮЛЬ</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>«Жук»</p> <p>В группу жук к нам залетел,</p> <p>Зажужжал и запел – ЖЖЖ</p> <p>Вот он вправо полетел, (Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)</p> <p>Каждый вправо посмотрел.</p> <p>Вот он влево полетел,</p> <p>Каждый влево посмотрел(тоже влево)</p> <p>Жук на нос к нам хочет сесть, (Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)</p> <p>Не дадим ему присесть.</p> <p>Жук наш приземлился, (Направление рукой вниз сопровождается глазами)</p> <p>Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. (Делать вращательные движения руками и встать)</p> <p>Жук, вот правая ладошка, (Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)</p> <p>Посиди на ней немножко.</p>
--	---

Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)
Жук наверх полетел,
И на потолок присел (Поднять руки вверх, посмотреть вверх)
На носочки мы привстали, (Поднять руки вверх, посмотреть вверх)
Но жучка мы не достали.
Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог. (Хлопки в ладоши)

Профилактика плоскостопия

«Мишки» — неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами — по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

Профилактика нарушений осанки

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

Пальчиковая гимнастика

Домашние птицы.

Во дворе стоит забор,

За забором птичий двор. (Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая – сжата в кулак; поочередно меняем положение рук)

Тут галдеж и суета

Начинается с утра: (Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение).

Кукарекают, гогочут,

Громко крикают, болбочут (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими).

Гуси, утки, индюки,

Курицы и петухи. (Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших).

Есть у курицы цыплёнок, (Большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца).

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок,

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши! Показывают пальчики, играя ими.

физкультминутка

1. И.п.: о.с. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо пролетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево пролетел,

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и вставить.

Зажужжал и закружился

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Жук, вот левая ладошка,
 Посиди на ней немножко.
 7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.
 Жук наверх полетел
 И на потолок присел.
 8. Подняться на носки, смотреть вверх.
 На носочки мы привстали,
 Но жучка мы не достали.
 9. Хлопать в ладоши.
 Хлопнем дружно,
 Хлоп-хлоп-хлоп.
 10. Имитировать полёт жука.
 Чтобы улететь не смог,
 «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

АВГУСТ

Гимнастика для глаз

«Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Профилактика плоскостопия

«Обезьянки» — мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

Профилактика нарушений осанки

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечно-го корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

Пальчиковая гимнастика

Две редиски.

У Алёшки –

Две картошки.

У Серёжки сорванца –

Два зелёных огурца.

А у Вовки –

Две морковки.

Да ещё у Петьки –

Две хвостатых редьки.

«Огород».

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца)

Вырос у нас чеснок, указательный

Перец, томат, кабачок, средний

Тыква, капуста, картошка безымянный

Лук и немножко горошка. мизинец

Овощи мы собирали, мизинец

Ими друзей угощали, безымянный

Квасили, ели, солили, средний

С дачи домой увозили. указательный

Прощай же на год, большой палец левой руки

Наш друг – огород! большой палец правой руки

физкультминутка

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. « Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд,

	<p>сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз) - И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз) - И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз). Солнечные ванны. Хожение босиком. Обливание ног. Одежда по погоде.</p>	
Мероприятие по профилактике ОРЗ и ОРВИ	<p style="text-align: center;">ИЮНЬ</p> <p><i>Дыхательные упражнения.</i> «Хорошо в лесу» И.П. основная стойка 1- руки в стороны, глубокий вдох носом 2-5 - на выдохе произнести «хо-ро-шо в ле-су» 6-вернуться в И.П. (5 раз)</p> <p style="text-align: center;">ИЮЛЬ</p> <p><i>Дыхательные упражнения.</i> И.п: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох-и.п.; выдох-наклон в сторону. Повторить 6 раз. И.п: стоя, руки внизу, кисти в стороны. Вдох-подняться на носки, развести руки в стороны; выдох-поворот туловища в сторону, полуприсед. Повт. 4 раза.</p> <p style="text-align: center;">АВГУСТ</p> <p><i>Дыхательные упражнения.</i> «Погреемся». И.п: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох-и.п.,выдох-быстро скрестить руки перед грудью.(6 раз). «Часы». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки на поясе. Вдох-наклон вправо(влево)-«тик»; выдох-и.п. «так» (6 раз). <i>Фрукты и овощи</i> <i>Точечный массаж</i></p>	
Месяц	<p>Подвижные игры на развитие основных движений (с бегом, прыжками, с лазанием и ползанием, с метанием, игры – эстафеты)</p>	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> Найди свой домик Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях. Ход игры: с помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» «Котята и щенята» (с ползанием и лазанием) Задачи: развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге. Описание игры: играющие делятся на две группы: одни "котят", другие "щенята", они находятся в разных концах площадки. По сигналу котят начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котят!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котят, которые быстро влезает на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по - кошачьи" пройти. дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале. После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением. Кролики Цель: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед;</p>
Июнь		

	<p>развивать ловкость, смекалку, уверенность. Ход игры: в одной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями. Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением. «Кто скорее соберет?» Цель: учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность. Ход игры: Дети делятся на две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде воспитателя бригады начинают собирать овощи и фрукты каждый в свою корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается победителем. «Пчелки» Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи. Ход игры: Все дети — пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит: Мишка-медведь идет, Мед у пчелок унесет. Пчелки отвечают: Этот улей — домик наш. Уходи, медведь, от нас, Ж-ж-ж-ж! Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.</p>
Июль	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> Пробеги тихо Цель: воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно. Ход игры: дети распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить. Солнышко и дождик Цель: формировать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После слов «Дождик!», они бегут на свои места. Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами. «Бездомный заяц» Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве. Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником». «Найди листок, как на дереве» Цель: учить классифицировать растения по определенному признаку; развивать наблюдательность. Ход игры: Воспитатель делит группу на несколько подгрупп. Каждой</p>

	<p>предлагает хорошо рассмотреть листья на одном из деревьев, а потом найти такие же на земле. Педагог говорит: «Давайте посмотрим, какая команда быстрее найдет нужные листья». Дети начинают поиски. Члены каждой команды, выполнив задание, собираются около дерева, листья которого они искали. Выигрывает та команда, которая соберется возле дерева первой, или та, которая соберет больше листьев.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> Катание мячей друг другу (расстояние 1,5 м). <i>Индивидуальная работа «Прокати и догони»</i> Ребенок прокатывает мяч вперед, а затем догоняет его и поднимает над головой.</p>
Август	<p><i>Подвижные игры с бегом:</i> «Жмурки» Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве. Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним: - Кот, кот, на чем стоишь? - На мосту. - Что в руках? - Квас. - Лови мышей, а не нас! Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.</p> <p>«Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги. Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть. « Не попадись!» Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость. Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.</p> <p><i>Подвижные игры на ориентировку в пространстве:</i> «Кто скорее до флажка?» Цель: развивать быстрый бег, ловкость. Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «К названному дереву беги» Цель: тренировать в быстром нахождении названного дерева; закреплять названия деревьев; развивать быстрый бег. Ход игры: выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебежать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.</p> <p><i>Игровое упражнение «Пружинка»</i> <i>Индивидуальная работа «Кто бросит дальше?»</i> Бросание правой и левой рукой мешочка или мяча вдаль.</p>