

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №95  
компенсирующего вида Калининского района Санкт-Петербурга  
195297, Санкт-Петербург ул. Тимуровская д.12 к.2 литер А  
Тел/факс: 558-99-22; 558-79-77

Принят решением  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от 30 августа 2016 года



**Рабочая программа педагога ГБДОУ детского сада №95  
компенсирующего вида составлена на основе адаптированной основной  
образовательной программы дошкольного образования  
на 2016-2017 учебный год  
(старшая группа №5)**

Воспитатели:  
Рябцева В.И.  
Фролова Ю.Н.

Санкт-Петербург  
2016 год

## Содержание

### **I.Целевой раздел Программы**

1.Пояснительная записка	3
1.1 Цель и задачи реализации Программы	4
1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3Характеристики особенностей развития детей с ОВЗ	7
1.4 Индивидуальные особенности развития детей группы	8
1.5 Часть, формируемая участниками образовательного процесса	9

### **II. Содержательный раздел Программы**

2. Планируемые результаты освоения Программы	12
2.1 Базовый компонент	14
2.2.Региональный компонент	14
2.3.Компонент ДОУ	18
2.3.1.Физкультурно – оздоровительная и коррекционно – развивающая работа	18
2.3.2.Коррекционно – развивающая работа с детьми с нарушением зрения	19

### **III.Организационный раздел Программы**

3. Организация режима пребывания детей в группе	21
3.1 Формы и методы организации образовательного процесса	25
3.2. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ	26
3.3 Работа с родителями	27
3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	30
3.4 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы	35

Приложение	38
------------	----

Комплексно – тематическое планирование

Комплекс дыхательной гимнастики

# **I. Целевой раздел Программы**

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по развитию детей группы разработана в соответствии с адаптированной ООП «Детского сада №95».

Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №95 компенсирующего вида Калининского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43,72.
- Конвенции о правах ребенка (1989г.)
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- ФГОС ДО
- Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И. Плаксивой. —М.: Издательство «Экзамен», 2003. — 173 с.
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей»  
Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина.

**Адаптированная основная образовательная программа** — далее Программа - образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и способностей при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Рабочая программа по развитию детей старшей группы обеспечивает разностороннее развитие в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и

индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Рабочая программа рассчитана на 37 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, взаимодействие по областям, изменение и дополнение по мере профессиональной необходимости.

### **Разработкой и написанием Программы занималась:**

Воспитатель: Кутикова Н.И.

Воспитатель: Медведева С.Н.

**Система ценностей ГБДОУ № 95:** Ребенок как уникальная развивающаяся личность, его здоровье, интересы, потребности. Педагог как личность, носитель образования. Уважение и доверие к нему, предоставление возможности проявить инициативу, самостоятельность, забота о его социальном благополучии. Командная работа как основа достижения успеха. Качество как единственно возможная работа, постоянное стремление к совершенству. Культура организации как культура жизнедеятельности ДОУ. Культура воспитанников с родителями и социально-педагогической средой. Культура деловых и личных отношений. Семья как основная среда личного развития ребенка; ориентация на её образовательные потребности и запросы, сотрудничество с ней.

### **1.1. Цель и задачи реализации Программы:**

Ведущей целью рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение жизнедеятельности дошкольника. Эта цель реализуется в процессе разнообразных видов деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

*Цель реализуется через решение следующих задач*, которые соответствуют федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования

#### **Задачи:**

1. Способствовать природному процессу умственного и физического развития детей группы через организацию игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской деятельности, трудовой, двигательной, чтению художественной литературы, музыкально-художественной, продуктивной деятельности;

2. Обеспечить психолого-педагогическое сопровождение работы по освоению образовательных областей;
3. Реализовать формы организации совместной (партнерской) деятельности в ходе непосредственной образовательной деятельности (НОД), самостоятельной деятельности (СД), режимных моментах, работе с родителями.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют следующие факторы:

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном развитии каждого ребенка
2. Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить детей общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности
4. Вариативность использования образовательного материала, позволяющего развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.
5. Уважительное отношение к результатам детского творчества.
6. Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи
7. Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы:**

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип критерия полноты, необходимости и достаточности;
- принцип единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип индивидуализации дошкольного образования (детей с ограниченными возможностями здоровья);

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- принцип развития ребенка с учетом возрастных закономерностей его психического развития на каждом возрастном этапе;
- принцип реализации качественного, возрастного, культурно-исторического, личностного и деятельностного подходов.

### **Основные подходы к формированию программы**

- Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.
- Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.
- Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с ОВЗ в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
- 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 направлена на:**

- создание условий развития ребенка с ОВЗ, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

### **В программе учитываются:**

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

**Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:**

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка ДОУ и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

**Для получения качественного образования детьми с ОВЗ в рамках реализации Программы создаются необходимые условия для:**

диагностики и коррекции нарушений развития и социальной их адаптации; оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих воспитанников методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ОВЗ.

### **1.3. Характеристика особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения амблиопия и косоглазие)**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как

самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяет ход её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту ОВЗ) необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). В каждом периоде дошкольного детства в развитии ребенка формируются свои новообразования.

В ходе изучения детей с ограниченными возможностями здоровья обнаружилось, что наиболее общие закономерности развития нормального ребенка прослеживаются и у этих детей. К ним относятся:

- определенная последовательность стадий развития психики;
- наличие сенситивных периодов в развитии психических функций;
- последовательность развития психических процессов;
- роль деятельности в психическом развитии, речи - в формировании высших психических процессов;
- ведущая роль обучения в психическом развитии (Л.С. Выготский, В.И. Лубовский).

Таким образом, у детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития. Вместе с тем имеют место специфические особенности формирования психических процессов:

#### **Общие нарушения (В.И. Лубовский)**

Снижение способности к приему, переработке, хранению и использованию информации

Трудность словесного опосредования замедление процесса формирования понятий

Нарушение умственной работоспособности

Недостатки общей и мелкой моторики

Вербализация

Искажение познания окружающего мира, бедности социального опыта

Изменения в становлении личности.

#### **1.4. Индивидуальные особенности развития детей группы**

Фактическая наполняемость группы: 16 человек.

Состав группы: девочек – 8, мальчиков - 8 была сформирована в прошлом учебном году из вновь пришедших детей. Дети от 5 до 6 лет. С различными навыками и умениями, с различной степенью утраты зрения.

Все дети имеют зрительные и речевые нарушения.



## **1.5 Часть, формируемая участниками образовательного процесса**

С учетом образовательных потребностей детей, запросом родителей, желанием педагогов, спецификой региональных условий, а также приоритетных направлений деятельности образовательного учреждения по реализации адаптивной образовательной программы дошкольного образования является: поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

Образовательная программа также направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ.

Для реализации данных задач в детском саду, педагогическими работниками, на педагогическом совете ДООУ принято решение использовать следующие дополнительные программы, как региональный компонент:

Г. Т. Алифанова «Петербурговедение для малышей от 3 до 7 лет»;

Н. Н. Авдеева О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

### **Г. Т. Алифанова, программа «Первые шаги», петербурговедение для малышей от 3 до 7 лет»**

Программа «Первые шаги» на доступном детям уровне знакомит их с наиболее интересными достопримечательностями Санкт-Петербурга: архитекторами, скульпторами, людьми, которые прославили город. Способствует развитию познавательных способностей детей, формированию высокой нравственности, воспитывает любовь к родному городу, уважение к предкам. Программа отвечает современным задачам образования, в т.ч. таким, как усиление внимания к ценностям традиционной духовной культуры и исторической преемственности, построена на основе главных методических принципов:

учёт возрастных особенностей детей;

доступность материала;

постепенность его усвоения.

Программа предназначена для детей 4 до 7 лет в дошкольных учреждениях. Работа проводится в течение 3-х лет, начиная с средней до подготовительной группы.

**Н. Н. Авдеева О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста».**

**Пояснительная записка**

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Задача педагогов и родителей, по мнению Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной, состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Главная цель по воспитанию безопасного поведения у детей – дать каждому ребенку основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенностей поведения в них.

Опыт работы по программе Р.Б. Стеркиной “Основы безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста” оптимально включен в адаптированную образовательную программу, таким образом, содержание программы Р.Б. Стеркиной и Т.Н. Дороновой не имеют противоречий. Данный план (приложение) способствует объединению этих программ для решения проблемы формирования навыков безопасного поведения у дошкольников.

План представляет собой систему интегрированных занятий, игр, игровых упражнений, содержание индивидуальной и совместной деятельности, а так же фронтальные занятия, развлечения, разделенные на блоки. Для каждого блока определены задачи, формы организации, содержание совместной деятельности, развивающая среда группы. Блоки можно планировать в течение 1-2 месяцев, можно варьировать, повторять в течение года.

Работа в старшем возрасте планируется по следующим блокам:

Ребенок и другие люди;

Ребенок на улице города;

Ребенок и природа;

Ребенок дома;

Эмоциональное благополучие ребенка.

**Цель:** формирование навыков безопасного и здорового образа жизни ребенка.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать уверенность в своих силах.
2. Учить адекватно, осознанно действовать в любой обстановке.
3. Формировать самостоятельность и ответственность.
4. Помочь овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице.
5. Формировать дружелюбие, умение общаться со сверстниками и взрослыми, учить взаимопониманию.

6. Повышать уровень произвольности действий.

**Образовательные задачи:**

1. Обогащать опыт безопасного поведения.
2. Формировать элементарные навыки здоровьесбережения.
3. Формировать сознательное отношение к собственному здоровью и способам его укрепления.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать коммуникативные навыки.
2. Развивать познавательные способности.
3. Развивать умение определять возможные методы решения проблемы с помощью взрослого, а затем и самостоятельно.
4. Развивать умения применять данные методы, способствующие решению поставленной задачи, с использованием различных вариантов.

**Оздоровительные задачи:**

1. Обеспечить психологическое благополучие и здоровье детей.
2. Обучить самоконтролю за своим самочувствием.

**Предполагаемые результаты:**

Курс ОБЖ для дошкольников нацелен на формирование представлений об адекватном поведении в неожиданных ситуациях, навыков самостоятельного принятия решений, а также – на воспитание ответственности за свои поступки. На занятиях по ОБЖ дети тренируются самостоятельно разбираться в ситуации и реагировать на неё, опираясь на полученные ранее знания и собственный опыт. Ребёнок овладевает способностью быть предусмотрительным, оценивать и анализировать ситуацию, видеть возможные последствия тех или иных действий.

Для определения уровня знаний и умений детей осенью и весной необходимо организовать педагогическую диагностику, которая включает наблюдение за детьми, содержание игровых и проблемных ситуаций, использование дидактических игр, бесед, опрос родителей.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения образовательной Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, обозначенные в ГОС ДОУ. Которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка и являются ориентиром для педагогов и родителей, обозначающим направленность воспитательной и образовательной деятельности взрослых.

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать,

экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### *Особенности проведения педагогического мониторинга*

Оценка индивидуального развития каждого ребенка фиксируется в карте индивидуального развития, позволяющую фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникативной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности;
- речевой деятельности;
- художественно-эстетической деятельности;
- физического развития;

*Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:*

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится в несколько этапов: сбор предварительной информации о ребенке (анамнез) - анкетные данные, состояние здоровья и т.д., описание индивидуальных личностных особенностей развития ребенка, наблюдение за активностью детей в самостоятельной и специально организованной деятельности (достижения планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы ДОУ), с последующим анализом полученных результатов и определением направлений индивидуальной работы и прогнозом дальнейшей работы.

Оценка развития ребенка, дается только в сравнении ребенка с самим собой. Это позволяет увидеть динамику развития ребёнка, скорректировать работу педагога.

Педагогический мониторинг развития детей с нарушением зрения фиксируется в отдельной карте наблюдения, которая позволяет определить уровни:

- развития зрительных представлений о предметном мире,
- развития ориентировки в пространстве,
- развития представлений об окружающем мире (социально-бытовая ориентировка),
- развития осязательного восприятия.

## **2.1 Базовый компонент**

Смотри содержание Примерной общеобразовательной Программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

## **2.2 Региональный компонент**

Национально-региональный компонент в ДОУ реализуется через знакомство детей группы с достопримечательностями родного города, природой Санкт-Петербурга, приобщение воспитанников к быту, традициям и культуре Санкт-Петербурга в разных видах деятельности.

### **Речевое развитие**

Расширять круг детского чтения изданиями художественного, познавательного, энциклопедического характера.

Познакомить с основными признаками сказки, рассказа, стихотворения. Развивать стремление понять прочитанное, оценить действия и поступки литературных героев, придумать свои версии происходящего.

Учить, эмоционально передавать содержание некоторых прозаических текстов и выразительно читать наизусть короткие стихотворения, участвовать в драматизации татарских сказок.

Используя сказки, развивать формы воображения, в основе которых лежит интерпретация литературного образа.

Проявлять интерес к малым фольклорным жанрам. Приобщать к словесному искусству, стимулируя проявления детьми собственного литературного опыта, сохраняя при этом основные особенности стиля и жанра.

Познакомить с народным юмором. Развивать чувство юмора.

### **Познавательное развитие**

Продолжить знакомство с прошлым и настоящим города, ее расположением, природой, климатом, жизнью людей.

Познакомить с достопримечательностями своего города. Учить называть и показывать на карте родной город, страну, столицу, крупные города.

Развивать умение видеть позитивные изменения, происходящие в родном городе (открытие спортивных комплексов, театров и др.).

Рассказать о том, что Санкт-Петербург – это большой промышленный и торговый центр и т. д.

Продолжить изучение символики родного города, других городов, способствовать осознанию принадлежности к своему народу.

Приобщать к прошлому и настоящему национальной и мировой культур. Познакомить с жизнью и творчеством выдающихся деятелей музыкального и театрального искусства: композиторы. Вызвать интерес к их жизни и деятельности.

Познакомить с жизнью и деятельностью выдающихся деятелей науки. Рассказать о подвигах национальных героев Великой Отечественной войны. Привлечь родителей к рассказу детям о воинских наградах прадедушек, прабабушек.

Воспитывать уважение к защитникам Отечества (возлагать цветы к обелискам, памятникам и др.).

Расширять знания детей о природоохранительной деятельности. Воспитывать бережное отношение к живой и неживой природе родного края, предвидеть положительные и отрицательные последствия своего вмешательства, формировать ресурсосберегающее отношение к ней, навыки рационального природопользования. Рассказать о правилах сбора ягод и растений.

Продолжить знакомство с государственными заповедниками, их обитателями, представителями флоры и фауны, занесенными в Красную книгу. Довести до сознания детей необходимость бережного отношения к редким представителям животного и растительного мира.

Познакомить с обитателями рек и озер России. Рассказать о значении рек, родников в жизни человека. Вызвать желание содержать в чистоте водные ресурсы.

Обращать внимание на красоту природы родного края, богатство ее форм, красок, запахов. Развивать умение детей замечать изменения в природе.

### **Социально-коммуникативное развитие**

*Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.*

Развивать у детей самостоятельность, ответственность и понимание значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья.

Дать детям четкое представление о поведении при возможных встречах и случайном общении с незнакомыми людьми. Рассматривать и обсуждать с ними наиболее типичные ситуации, создающиеся при подобных встречах, обращая внимание на недопустимость и опасность остаться наедине с незнакомым человеком.

*Формирование безопасного поведения на дорогах*

Учить ориентироваться в направлении движений к себе и от себя, двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу (словесному или звуковому); осваивать пространство, договариваясь между собой о возможных перемещениях; определять

относительность движения от объекта в игровой ситуации (движущегося автомобиля, поезда).

Добиваться самостоятельного определения своего местонахождения и места расположения окружающих предметов относительно друг друга, указывая на их положение.

Формировать представления о цветовых сигналах светофора (двухстороннего, пешеходного). Познакомить со знаками дорожного движения: «Дети», «Движение запрещено», «Движение пешеходов запрещено», «Движение на велосипедах запрещено», «Велосипедная дорожка», «Больница», обратить внимание на их сходство и различие.

Познакомить с алгоритмом перехода дороги с несколькими полосами движения. Упражнять в умении ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, регулируемых перекрестков. Познакомить детей с понятием «дорожная разметка», со знаками, регламентирующими движение пешеходов на перекрестке: «Подземный пешеходный переход», «Надземный пешеходный переход».

Рассказать о зонах повышенной опасности. Познакомить с предупреждающими дорожными знаками «Скользкая дорога», «Опасный поворот», «Дорожные работы», «Дикие животные», «Железнодорожный переезд со шлагбаумом» и др., обратить внимание на их сходство и различие.

Познакомить с деятельностью инспектора ГИБДД, регулирующими движение транспорта сигналами, развивать умение ценить общественную значимость его труда.

Уточнить знания о назначении специальных транспортных средств: машины скорой помощи, полицейской машины, пожарной машины и др. Развивать способность реагировать на издаваемые сигналы, отличать их на слух. Обратить внимание на то, что специальные транспортные средства в определенных случаях могут нарушать правила дорожного движения.

Познакомить с правилами безопасного поведения в метро: в вагоне (не прислоняться к дверям, заранее готовиться к выходу), на станции (двигаться в общем направлении движения, не заступать на ограничительную линию), на эскалаторе (стоять справа, готовиться к входу и выходу с эскалатора, координируя свои действия с его движением); при прохождении турникетов.

Развивать умение наблюдать, сравнивать, оценивать свои и чужие поступки в общественном месте; подводить детей к пониманию последствий несоблюдения правил безопасного поведения на дорогах, их влияния на эмоциональное состояние других людей.



Развивать умение ориентироваться в многообразии транспортных средств: определять, в каком маршрутном автобусе можно проехать от дома до детского сада, центральной площади, каким транспортом пользуются родители.

Познакомить с правилами перевозки детей в машине: пристегиваться ремнем и сидеть на детском сиденье, не отвлекать водителя, не высовываться из окна, не брать с собой острые предметы; способствовать развитию умения осуществлять контроль своих действий.

Инициировать знание ребенком телефона и адреса своего местожительства, названия близлежащей остановки и умения обратиться (при необходимости) за помощью к сотруднику полиции.

Продолжить обучение езде на двух- или трехколесном велосипеде, делая повороты налево, направо, по кругу, змейкой. Развивать умение управлять своими движениями, определять места для катания на велосипеде, самокате.

Поощрять детскую инициативу в организации подвижных и спортивных игр, игра-эстафет: «Дорожка препятствий», «Веселые соревнования» и др.

Обучать элементарным операциям внутреннего программирования с опорой на реальные и воображаемые действия: проигрывание ситуаций, макетирование и моделирование пространственного расположения зданий, транспортных средств, пешеходов, дорожных знаков и т. п.

Побуждать к обобщению полученной информации (водный, наземный, железнодорожный, воздушный, гужевой транспорт) и её самостоятельному использованию в игровой деятельности («Что лишнее», «Автодорожное лото», «Дорожное домино» и др.).

Инициировать обсуждение прочитанного, поощряя детские вопросы проблемного характера («Что может случиться, если на регулируемом перекрестке не работает светофор?», «Как поступить, если мячик покотился на проезжую часть дороги?» и др.). Развивать умение не только разрешать проблемные ситуации, но и самостоятельно их формулировать.

Поощрять создание детьми (совместно со взрослыми) книг – сборников сочиненных сказок, с выделением наиболее значимых для закрепления правил безопасного поведения на дорогах, рассказов из личного опыта, стихов, иллюстрированных детскими рисунками (апликациями).

Предоставить детям возможность самостоятельно добывать информацию. Формирование предпосылок экологического сознания.

Продолжать формировать культуру поведения в природе. Рассказать детям о некоторых источниках опасности для природы родного края (вырубка деревьев, лесные пожары, сильный мороз, загрязнение водоемов и др.).

Формировать представления о взаимосвязи природы и человека, о влиянии окружающей среды на здоровье человека.

Предостерегать детей от возможной опасности при встрече с бездомными животными.

## **2.3 Компонент ДОУ**

### **2.3.1. Физкультурно-оздоровительная и коррекционно-развивающая работа**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно в течение года) – папка № 1
2. Дыхательная гимнастика (2 раза в неделю) – папка № 2
3. Пальчиковая гимнастика (ежедневно) – папка № 3
4. Зрительная гимнастика (ежедневно) – папка № 4
5. Профилактика нарушения осанки детей (ежедневно)
6. Физкультминутки (ежедневно) – папка № 5
7. Подвижные игры (ежедневно) – папка № 6
8. Прогулка (ежедневно при благоприятных погодных условиях)
9. Двигательная активность в физкультурном уголке (ежедневно)
10. Организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке (ежедневно)
11. Работа с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий (в течение года)
12. Закаливание (ежедневно)
13. Гимнастика после сна – папка № 7
14. Воздушные ванны (перед сном, после сна)
15. Профилактика плоскостопия (ежедневно на утренней гимнастике, гимнастике после сна).

#### **Основные принципы закаливания:**

- систематичность и постоянство всех процедур закаливания;
- осуществление процедур закаливания строго при условии, что ребёнок физически здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций;

- тщательный учёт индивидуальных и возрастных особенностей ребёнка, а также повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- постепенное и последовательное увеличение интенсивности закаливающих процедур с разрешением зон воздействия и увеличением во времени проведения закаливания;
- прерывистости закаливания и теплового комфорта;

### **2.3.2. Коррекционно-развивающая работа с детьми с нарушением зрения**

*Образовательная деятельность по коррекции и профилактики зрительных нарушений, осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ. Вся деятельность носит индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от режима зрительной нагрузки и рекомендаций врача-офтальмолога.*

Коррекционно-развивающая работа интегрирована в различные виды детской деятельности: специально организованная образовательная деятельность, совместные с педагогом игры, продуктивную деятельность, привитие КГН (детей приучают следить за чистотой стекол очков).

Образовательная деятельность осуществляется в тесной взаимосвязи с ортоптическим и плеоптическим лечением.

В течение дня планируется и проводится игровая деятельность по развитию зрительного восприятия, осязания, мелкой моторики (на снятие моторной напряженности мышц рук и развивающих гибкость и подвижность пальцев), ориентировки в пространстве, социально-бытовой ориентировки, тренировки зрительных функций направленных на улучшение кровообращения в органе зрения, укрепление мышц глаза, улучшение процесса аккомодации, на снятие зрительного утомления, схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию, зрительная гимнастика (ежедневно от 3 до 5 минут в индивидуальной, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий и между занятиями);

В группе создаются дополнительные условия:

- соблюдение статико-динамического режима, светового режима, организация зрительно-пространственной активности (найти зрительный материал в пространстве группы), дозировка зрительной нагрузки (не более 15 минут непрерывной работы), расположение наглядного материала на уровне глаз детей и на доступном расстоянии, использование специфической наглядности с учетом зрительного нарушения;

- с учетом возрастных и индивидуальных особенностей у детей воспитывается самостоятельность, навыки самообслуживания и культурного поведения, формируются дружеские взаимоотношения;
- выполняются назначения врача по ношению окклюдора, очков, формируется осознанное положительное отношение к ношению очков, поддерживается интерес детей к лечению.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3. Организация режима пребывания детей в группе

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

Режим корректируется с учетом работы дошкольного учреждения в летний и зимний период. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения и т. д.).

В режиме дня указана общая длительность организованной образовательной деятельности, включая перерывы между ее различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
В старшей группе	Не более 25 мин	В первой половине дня не превышает 45 мин и во вторую половину дня не более 25 минут

*Проектируемый режим дня предусматривает:*

- четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности ребенка;
- опору на индивидуальные особенности ребенка, что проявляется в подвижном определении времени жизнедеятельности детей;
- выделение достаточного времени для сна и прогулки, строгое соблюдение интервалов между приемами пищи;
- наличие целесообразного отношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной нагрузки на ребенка.

#### **Организация жизнедеятельности дошкольника 10 старшей группы в течение дня (холодный период года)**

Лечебные и профилактические ортопедические процедуры.	По индивидуальному графику С 8.00 до 17.00
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00-8.30
<i>Обработка очков</i>	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к совместной деятельности	8.50 – 9.00

Организационная образовательная деятельность	9.00 – 9.25, 9.35– 10.00, 10.10-10.35
<i>Обработка очков</i>	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.35 – 12.25
Возвращение с прогулки, игры	12.25-12.40
<i>Обработка очков</i>	
Подготовка к обеду, обед	12.40 - 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.40 – 19.00

На период аппаратного лечения ребенка, после болезни и в период адаптации часто и длительно болеющих детей:

- снижаются объем и уровень зрительной и интеллектуальной нагрузки;
- увеличивается / уменьшается длительность прогулки (15 – 30 минут);
- увеличивается длительность дневного сна;
- снижается физическая нагрузка на физкультурной и музыкальной деятельности, утренней гимнастике.

#### **Коррекционный режим двигательной активности детей 10 старшей группы**

Вид двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
2. Непосредственно образовательная деятельность (образовательная область «Физическая культура»)		25			25
3. Динамические паузы	2*10	2*10	2*10	2*10	2*10
4. Физкультминутки	5-9	5-9	5-9	5-9	5-9
5. Непосредственно образовательная деятельность (образовательная область «Музыка»)	25			25	
6. Непосредственно образовательная деятельность (образовательная область «Физическая культура») на			25		

прогулке					
7. Физкультурные упражнения на прогулке	15	15	15	15	15
8. Подвижные игры на прогулке	2*15	2*15	2*15	2*15	2*15
9. Гимнастика после сна	10	10	10	10	10
10. Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей, теннис)					
11. Дозированная ходьба		15		15	
12. Спортивные игры (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам)	25	25	25	25	25
13. Музыкальные досуги					25

#### **Щадящий режим двигательной активности детей средней группы №10**

№ п.п.	Режимные моменты.	Рекомендации.
1.	Дневной сон.	Увеличить продолжительность сна. / Укладывать ребёнка первым или последним/.
2.	Закаливающие процедуры.	При проведении бодрящей гимнастики ограничивать упражнения с большой нагрузкой.
3.	Лечебные процедуры.	По назначению врача.
4.	Совместная деятельность педагога с детьми.	Не допускать переутомления детей, не начинать обучения с нового материала.
5.	Прогулка.	Увеличить /уменьшить/ пребывание детей на свежем воздухе до 20 – 30 минут за счёт выхода на прогулку. / В первой половине дня /.
6.	Двигательная активность.	Под наблюдением взрослого.

**Сетка организованных видов деятельности.**

Дни недели	1–ая половина дня	Время	2–ая половина дня	Время
Понедельник	<u>Познавательное развитие</u> Формирование целостной картины мира <u>Художественно-эстетическое развитие</u> (рисование)	9.00 - 9.25 9.35- 10.00	Физическое развитие	15.15- 15.45
Вторник	<u>Речевое развитие</u> (работа со специалистами)  Физкультура на улице	9.00- 9.25	<u>Познавательное развитие</u> (конструирование)  Чтение художественной литературы	16.00- 16.25
Среда	<u>Познавательное развитие</u> <u>ФЭМП</u>  <u>Художественно-эстетическое развитие</u> (музыка)	9.00- 9.25  10.20- 10.45	Интеллектуальные игры	16.00- 16.25
Четверг	<u>Речевое развитие</u>  <u>Художественно-эстетическое развитие</u> (лепка/аппликация)  Физическое развитие	9.00- 9.25 9.35- 10.00 10.10- 10.45	Музыкальный досуг	16.00- 16.25
Пятница	<u>Художественно-эстетическое развитие</u> (музыка)  <u>Художественно-эстетическое развитие</u>  (рисование)	9.05- 9.30 9.40- 10.05	Игры по выбору детей	



Реализация программных задач осуществляется в процессе, как повседневного общения, так и в организационной образовательной деятельности (фронтально и подгрупповой)

Образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая (36 недель). С 1 июня по 31 августа – летний оздоровительный период.

Образовательная деятельность по областям «Художественно-эстетическое развитие: музыка» проводит музыкальный руководитель; «Физическое развитие в помещении (холодный период)» инструктор по физической культуре, «Физическое развитие на прогулке (холодный период)» воспитатель. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие: лепка, рисование, аппликация» реализуется воспитателем.

Образовательную деятельность по коррекции нарушения речи проводит учитель-логопед.

Коррекционную образовательную деятельность по коррекции зрительных функций проводит учитель-тифлопедагог.

### **Комплексно-тематическое планирование воспитательно - образовательной и коррекционной работы в 10 старшей группе**

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет легко вводить региональные и этнокультурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения. Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и в уголках развивающей предметно-пространственной среды (Смотри приложение).

#### **3.1. Формы и методы организации образовательного процесса**

<b>Специально организованная образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>
Игры Беседы Чтение художественной литературы Наблюдение Реализация проектов Экспериментирование Драматизация Интегративная деятельность и другое	Сюжетно-ролевые игры Беседы Решение проблемных ситуаций Чтение художественной литературы Рассматривание Задания Поручения Дежурство Ситуативный разговор и др.
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьями воспитанников</b>
Сюжетно-ролевые игры Рассматривание Просмотр мультфильмов	Совместные праздники, развлечения Родительские собрания Телефонные звонки

Дидактические игры Конструирование Продуктивные виды деятельности и др.	Открытые просмотры мероприятий Наглядная информация Тематические выставки Анкеты, опросники День открытых дверей Сайт ДОУ
---	---

**Методы:** наглядные, словесные, практические Ведущий метод – наглядный, на этапе обобщения имеющихся знаний и умений – словесный. Для эффективности образовательной коррекционно-педагогической деятельности все методы используются в системе.

### 3.2 Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

Музыкальный руководитель	Организация праздников, развлечений, подбор музыкального репертуара, консультации по оснащению развивающей предметно-пространственной среды, подбор музыкальных игр.
Инструктор ФИЗО	Детские и совместные соревнования, праздники здоровья, консультации, консультации по оснащению развивающей предметно-пространственной среды, подбор подвижных игр, индивидуальной работе.
Учитель-логопед	Подбор речевых игр, артикуляционной гимнастики, консультации по оснащению развивающей предметно-пространственной среды, индивидуальной работе.
Учитель-дефектолог	Подбор игр, консультации по оснащению развивающей предметно-пространственной среды, индивидуальной работе
Медсестра	Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм, выполнение календаря прививок, составление антропометрических данных группы, консультации по противоэпидемическим мероприятиям.
Врач-офтальмолог/медсестра-ортопист	Выполнение рекомендаций и назначений, соблюдение офтальмологического режима, режима зрительной нагрузки.
Педагог-психолог	Консультации по игровому взаимодействию детей, детско-взрослым, детско-детским взаимоотношениям, индивидуальному запросу, развитию и обучению детей старшего дошкольного возраста, составление психологического паспорта ребенка, индивидуальной карты развития ребенка; индивидуальное консультирование по улучшению эмоционального самочувствия, снятию напряжения и чувства дискомфорта; формирование запроса на психологические

	услуги и обеспечение информацией по психологическим проблемам ребенка; организация адаптационного процесса для детей вновь пришедших в ДОУ; оказание помощи по сопровождению детей с ОВЗ; помощь в разрешении конфликтных ситуаций в отношениях «педагог-родитель», «ребенок- родитель».
--	--

### 3.3. Работа с родителями

Содержание направлений работы с семьей по образовательным направлениям:

«Физическое развитие»:

- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и мероприятиях.
- информирование родителей о фактах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

«Социально – коммуникативное развитие»:

- заинтересовывать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивать успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий;
- изучать традиции трудового воспитания в семьях воспитанников;
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормы.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дорогах, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи – «01», «02»

«Познавательное развитие»:

- ориентировать родителей на развитие у ребенка потребностей к познанию, общению со взрослыми и сверстниками;
- оказывать помощь в планировании маршрута выходного дня к историческим, памятным местам.

«Речевое развитие»:

- развивать у родителей навыки общения, используя семейные ассамблеи, коммуникативные тренинги
- демонстрировать ценность и уместность, как делового, так и эмоционального общения
- доказывать ценность домашнего чтения

- поддерживать контакты семьи с детской библиотекой
- поддерживать стремление родителей развивать художественную деятельность детей в детском саду и дома;
- привлекать родителей к активным формам совместной с детьми деятельности способствующим возникновению творческого вдохновения.

#### «Художественно-эстетическое развитие»

- раскрыть возможность музыки как средства благоприятного воздействия на психическое здоровье ребенка;
- информировать родителей о концертах профессиональных и самодеятельных коллективов.

#### План работы с родителями на год

Период	Содержание работы	Форма работы	Ответственный
1-2 неделя сентября	«Как я провел лето»	Фотоальбом группы	Воспитатели, родители
3- неделя сентября	Групповое родительское собрание	Очная консультация	Администрация ДОО воспитатели
4-неделя сентября	«Ягодное чаепитие»	Мастер-класс по лепке	воспитатели
1- неделя октября	«Режим – это важно»	Индивидуальные беседы	воспитатели
2 неделя октября	«Мы любим природу!»	Выставка детских рисунков	воспитатели родители
3- неделя октября	«Дары осени» из природного материала. Благоустройство территории детского сада	Выставка поделок  Субботник	Родители
4-неделя октября	«Праздник осени»	Концерт для родителей	Музыкальный руководитель Воспитатели
1-2 неделя ноября	«Развитие речи детей 5-6 лет с помощью пальчиковых игр»	консультация	Воспитатели
3 неделя ноября	«Домашние животные»	Выставка детских рисунков	Воспитатели
4-ая неделя ноября	«Профилактика гриппа»	заочная консультация	Мед. сестра

1- неделя декабря	«Поможем, тем кто рядом с нами!»	Изготовление кормушек для птиц	родители
2 неделя декабря	«Волшебные снежинки»	Мастер-класс	воспитатели
3-4-неделя декабря	«Новогодний утренник»	Концерт	Муз.руководитель Воспитатели
3-4-неделя января	«Профилактика агрессивного поведения у детей»	Дистанционная консультация	воспитатели
5- неделя января	«Мы помним, мы гордимся!»	Изготовление стенгазеты ко дню снятия блокады	Воспитатели родители
1-2- неделя февраля	«Игры на развитие речи детей 4-5 лет»	Дистанционная консультация	Воспитатели
3-4-неделя февраля	«Масленица»	Игровое занятие	Муз.руководитель воспитатели
1-2-ая неделя марта	«Волшебный колокольчик»	Утренник посвященный 8 марта	Муз.руководитель воспитатели
3-4- неделя марта	«Безопасность детей дома, забота взрослых!»	Заочная консультация	воспитатели
1-2-неделя апреля	Игра в жизни ребенка	консультация	воспитатели
3-4-неделя апреля	Благоустройство территории ДОУ	Субботник	Родители Воспитатели Администрация ДОУ
1-2 неделя мая	«Что мы знаем о кубиках Никитина, цв. Палочках Кьюзенера»	Игровое занятие родителей с детьми	Воспитатели родители
3-4 неделя мая	«Лето с пользой!»	Дистанционная консультация	воспитатели

### План работы на год с социальными партнерами

Период	Название организации, адрес	Мероприятие	Цель
Сентябрь 1-2 неделя	ЦВР «Академический» Вавиловых д.13/3	«День открытых дверей»	знакомство с кружками
Сентябрь 3-4 неделя	Сайт Воспитателям ру.	Викторина «Мои любимые игрушки» А.Барто	Закреплять знания детей произведений А.Барто
Октябрь 1-2 неделя	Библиотека №1 Калининского р-на Светлановский пр. д.	«Знакомство с читальным залом»	Воспитывать любовь к книгам
Ноябрь 1-2 неделя	СПБ ГБУЗ «Детский центр восстановительной медицины и	Консультация педиатра	Укрепление здоровья часто болеющих детей

	реабилитации №3 «Биосвязь» Ул. Брянцева 5 кор.2 Лит.А		
Декабрь 25 декабря в 15.00	Театр «Аквариум» Пр. Просвещения д.87	Новогодний спектакль «Как Дракоша Новый год спас»	
Февраль 1-2 неделя	Сайт Воспитателям ру.	Конкурс поделок «птичья столовая»	Воспитывать бережное отношение к зимующим птицам
Февраль 3-4 неделя	Зоологический музей Университетская наб. д.1	Обзорная экскурсия по музею	Формировать у детей интерес к животным
Март 1-2 неделя	Сайт Воспитателям ру. Всероссийский конкурс детского творчества	«Весна. Природа вокруг нас» «Святое Воскресение» «Нам доверена память»	Развитие творческих способностей детей.
Март 25 марта в 11.00 и 14.00	Театр Марионеток	Спектакль «Сказки Андерсена»	Познакомить детей с творчеством писателя
Апрель 12 , в 13.00	Музей «Варежка» Наб. реки Мойки 966-01-66	«Пасха»	Знакомство детей с национальными праздниками
Апрель 3-4 неделя 26, в 15.00	Театр «Аквариум» Пр. Просвещения д.87	Спектакль «Красная шапочка»	
Май 1-2 неделя			
Май 3-4 неделя			
Июнь 1-2 неделя			

### **3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Одно из важных условий воспитательно-образовательного процесса в ДОУ является правильная организация предметно-развивающей среды.

Развивающая среда рассматривается педагогами как комплекс психолого-педагогических условий развития интеллектуальных, специальных, творческих способностей детей в организованном пространстве, организации коррекционного процесса.

Цель создания развивающей среды — создать систему условий, необходимых для развития разнообразных видов детской деятельности, коррекции отклонений в развитии детей и нарушении зрения, совершенствованию структуры детской личности.

Главное требование к организации предметно-развивающей среды - ее развивающий характер, адекватность реализуемой в ДОО образовательной программе для детей ОВЗ - слабовидящих детей, детей с амблиопией и косоглазием, особенностям педагогического процесса и творческому характеру деятельности ребенка, офтальмо гигиенических условий.

Ценностным ориентиром для педагога ДОО в предметно - развивающей среде является содействие развитию ребенка как личности.

Это предполагает:

- обеспечение чувства психологической защищенности - доверия ребенка к миру, радости существования;
- формирование начал личности, развитие индивидуальности каждого ребенка.

Проектирование предметно-развивающей среды в ДОО осуществляется на основе:

- требований нормативных документов;
- реализуемой в ДОО образовательной программы;
- материальных и архитектурно-пространственных условий (наличие нескольких помещений, их площадь, конструктивные особенности);
- предпочтений, субкультуры и уровня развития детей;
- общих принципов построения предметно-пространственной среды (гибкого зонирования, динамичности-статичности, сочетания привычных и неординарных элементов, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого, опережающего характера содержания образования, учета гендерных и возрастных различий детей, уважения к потребностям и нуждам ребенка).

В процессе проектирования развивающей среды продуманы варианты ее изменения.

Условно можно выделить следующие линии:

- времени - обновление пособий, обогащение центров новыми материалами и изменение организации пространства в течение учебного года;
- освоенности - с ориентировкой на зону ближайшего развития детей и уже освоенного;

- стратегического и оперативного изменения - по мере решения конкретных задач и развертывания определенного вида деятельности.

В детском саду оборудованы: медицинский, процедурный кабинеты, изолятор, ортоптический кабинет, где осуществляется лечебно- восстановительная работа с детьми.

Выделены специальные помещения для коррекционной работы с детьми:

кабинет педагога - психолога, где имеется все необходимое для коррекционно– развивающей деятельности;

логопедические кабинеты, где созданы все необходимые условия для подгрупповой индивидуальной работы с детьми, имеющими нарушения зрения;

кабинеты учителей - дефектологов, где имеется оборудование для работы с детьми с амблиопией и косоглазием;

компьютерно-тренажерный кабинет по коррекции зрения с использованием интерактивных компьютерных программ.

С целью укрепления и сохранения здоровья воспитанников в ДООУ оборудован в соответствии с современными требованиями: спортивный зал, спортплощадка, игровые площадки групп. Успешность влияния предметно - развивающей среды на ребенка с нарушенным зрением обусловлена его активностью в этой среде. Вся организация образовательного процесса в ДООУ предполагает свободу передвижения ребенка по всему детскому саду, а не только в пределах своего группового помещения. Такие составляющие, как пространство, время, предметное окружение позволяют представить все особенности жизнедеятельности ребенка в предметно-развивающей среде и правильно организовать ее.

При организации коррекционно – развивающей среды, в первую очередь, учитывается структура первичного дефекта детей с нарушением зрения и проблемами, возникающие при ориентации, овладения и взаимодействия с окружающей средой.

Опираясь на современные, наиболее продуктивные средства создания развивающей среды педагоги ДООУ во всех возрастных группах создают оптимальные материально-технические условия. Организованы специальные центры для разнообразной детской деятельности: игровой, театрализованной, изобразительной, конструктивной, опытнической, двигательной.

Все центры оснащены необходимым материалом: дидактическими играми и игрушками для развития сенсорного восприятия детей с нарушением зрения, художественной литературой.

Соблюдение принципа комплексирования и гибкого зонирования позволяет дошкольникам заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг



другу. В группе создана уютная естественная обстановка, гармоничная по цветовому и пространственному решению. Отражающие поверхности помещения окрашены в светлые тона, соответствующая окраска обеспечивает благоприятное распределение яркостей и их контрастов между поверхностями, находящимися в поле зрения детей. Используются светлые пастельные тона для оформления стен, подобрана мебель естественных оттенков.

Для охраны зрения и с целью развития зрительной работоспособности важно достаточное по интенсивности и равномерное освещение и актуализируется требования к достаточному освещению «рабочего места», игрового пространства малыша. С этой целью, в соответствии с офтальмологическими требованиями, столы, за которыми занимаются дети, расположены ближе к окнам (источник естественного света). Особое внимание в ДОО уделяется размещению в групповых комнатах «центров развития» для продуктивных видов деятельности (рисование, лепка, аппликация, раскрашивание, обводка и др.) и центров с детскими книжками: световой фон таких развивающих зон достаточный и комфортный для интенсивной зрительной работы ребенка.

В основе модели построения воспитательно-образовательного процесса с детьми лежит комплексно - тематический принцип планирования тесно связанный с принципом интеграции организационных форм и различных видов детской деятельности. Тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлена в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме.

Предварительный подбор педагогами основных тем передают системность и культуросообразность образовательному процессу. Ребенок «проживает» тему в разных видах детской деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) Реализация темы в комплексе разных видов деятельности нацеливает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя. Комплексно - тематическая модель предъявляет высокие к общей культуре, гибкости, творческому потенциалу и интуиции педагогов ДОО.

Материал к каждой из образовательных областей представлен в таблицах, отражающих формы образовательной деятельности, в которых могут быть реализованы основные цели и задачи, или разделы программы. Последовательность образовательных областей представлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре Рабочей Программы 9 старшей группы (что представлено в разделе программы пункт 2) «Образовательной деятельности, осуществляемой в совместной деятельности взрослых и детей», где существенным признаком совместной деятельности является наличие партнёрства, сотрудничество взрослого и ребёнка, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей.

**Трансформируемость** пространства обеспечивает возможность изменений предметно - пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

**Полифункциональность** материалов обеспечивает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды в разных видах детской активности, например, детской мебели, матов, мягких модулей, природных материалов, в качестве предметов-заместителей в детской игре, модули для ролевых игр.

**Вариативность среды** – наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; а также периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

**В группе представлены уголки:** спортивный уголок, уголок уединения, уголок природы, уголок математики и сенсорики, уголок изобразительной деятельности, художественной литературы, музыкальной и театральной деятельности, уголок Петербурговедения, которые могут транспортироваться и взаимодополнять друг друга.

**Доступность** среды обеспечивается за счет свободного доступа детей, в том числе детей-инвалидов, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности, а также исправности и сохранности материалов и оборудования.

**Безопасность** среды - соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

**Перечень учебно-методической литературы к адаптированной общеобразовательной программе в ГБДОУ № 95 старшая группа №10**

1. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования» (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
2. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В., Туманова Т.В. «Коррекция нарушений речи. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи».- М.: «Просвещение», 2011
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду /под ред. Л.И. Плаксиной. - М.: Издательство «Экзамен», 2009
4. ФГОС Физическая культура в детском саду, старшая группа. Л.И. Пензулаева.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
5. ФГОС Сборник подвижных игр. Э.Я. **Степаненкова** - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015
6. ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.М.Борисова.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
7. Подвижные игры на прогулке, 2015 г. **Бабенкова** Евгения Александровна, Параничева Татьяна Михайловна
8. Подвижные тематические игры для дошкольников. Методическое пособие, 2015 г. Лисина Т.В. , Морозова Г.В.
9. ФГОС Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения 3-7 лет. Т.Ф. **Саулина**.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
10. Н. Н. Авдеева О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста».
11. Г. Т. Алифанова, программа «Первые шаги», петербурговедение для малышей от 3 до 7 лет» ФГОС
12. Формирование основ безопасности дошкольников. К.Ю.Белая.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
13. ФГОС Ознакомление с предметным и социальным окружением, старшая группа. О.В.Дыбина.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
14. ФГОС Развитие игровой деятельности, средняя группа. **Н.Ф.Губанова**.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
15. ФГОС Игры-занятия на прогулке с малышами. С.Н. **Теплюк**.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
16. ФГОС Социально-нравственное воспитание дошкольников. Р.С.Буре.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
17. ФГОС Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром. Л.Ю. Павлова. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
18. Открытые мероприятия для детей старшей группы детского сада "Социально-коммуникативное развитие". Методическое пособие. ФГОС, 2015 г. Аджи Алла Викторовна

19. Социально-коммуникативное развитие дошкольников. Теоретические основы и новые технологии. Сборник статей. ФГОС ДО, 2015 г. Волосовец Татьяна Владимировна
20. Трудовое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС, 2015 г. Куцакова Л.В.
21. ФГОС Развитие речи в детском саду. В.В.Гербова. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
22. Развитие речи детей 5—7 лет. Программа, конспекты занятий, методические рекомендации. ФГОС ДО, 2016 г Ушакова Оксана Семеновна
23. Обучение дошкольников пересказу. Старшая группа. Учебно-методическое пособие. ФГОС, 2015 г. Лебедева Людмила Васильевна, Козина Ирина Владимировна, Кулакова Татьяна Витальевна
24. Веселая пальчиковая гимнастика. Упражнения для развития мелкой моторики и координации речи с движением. ФГОС, 2015 г. Нищева Наталия Валентиновна
25. Сказкотерапия как средство развития речи детей дошкольного возраста, 2015 г. Васькова О.Ф., Политыкина А.А
26. Стихи, загадки, игры по лексическим темам. Разработано в соответствии с ФГОС, 2014 г. Кнушевицкая Н.А.
27. Парциальная образовательная программа для работы с детьми 4-5 лет с ЗПР. ФГОС ДО, 2014 г. Засыпкина А.Н.
28. Лексические темы по развитию речи дошкольников. Старшая группа. Методическое пособие, 2013 г. Козина Ирина Владимировна, Журавлева Н.Н., Лебедева Людмила Васильевна
29. ФГОС Комплексные занятия по программе «От рождения до школы». Старшая группа/авт.-сост. Н.В. Лободина.- Волгоград: Учитель, 2015
30. ФГОС Формирование элементарных математических представлений. И.А.Помораева, В.А.Позина. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
31. ФГТ и ФГОС Познание предметного мира, средняя группа. З.А.Ефанова. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
32. ФГОС Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника. А.Н.Веракса. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
33. Проект "Герои дней воинской славы". Старший дошкольный возраст, 2013 г. Колобанова А.И.
34. Развитие познавательных способностей дошкольников 4-7 лет. ФГОС, 2015 г. Крашенинников Е.Е., Холодова О.Л.
35. Познание предметного мира. Комплексные занятия. Старшая группа. По программе "От рождения до школы", 2016 г. Павлова О.В.
36. Ознакомление с природой в детском саду. Старшая группа. 5-6 лет. ФГОС, 2015 г. Соломенникова О.А.
37. Проектная деятельность в детском саду. Организация проектирования, конспекты проектов. ФГОС ДО, 2015 г. Гулидова Т.В.
38. ФГОС Конструирование из строительного материала. Старшая группа. Л.В.Куцакова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
39. ФГОС Развитие художественных способностей дошкольников. Т.С.Комарова. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015

40. ФГОС Изобразительная деятельность в детском саду. Т.С.Комарова. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
41. Веракса А.Н. ФГОС Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника (5-7 лет)

**Комплексы дыхательной гимнастики****Комплекс № 1.****«Помоги носику собраться на прогулку»**

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

**«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.

**Комплекс № 2.****«Носик балуется»**

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

**«Носик нюхает приятный запах»**

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

**«Носик поёт песенку»**

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

**Комплекс № 3.****«Пила»**

Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя - вдох, руки от себя с замедлением движения - выдох.

Пила, пила,  
Пили живей,  
Мы домик строим  
Для зверей.

**«Перекаты»**

Стоя, держать руки на поясе, подниматься на носки – вдох, опускаться на пятки – выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,  
Ты носочки опускай.  
Чики – чики - чикалочки!  
Едет гусь на палочке,  
Уточка - на дудочке,  
Петушок - на будочке,  
Зайчик - на тачке,  
Мальчик - на собачке.

#### **Комплекс № 4.**

##### **«Ветерок»**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

##### **«Подуем на листочки»**

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха. Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

*Мы листочки, мы листочки,*

*Мы веселые листочки,*

*Мы на веточках сидели,*

*Ветер дунул – полетели.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт. Повторить 4-5 раз.

#### **Комплекс № 5.**

##### **Ушки**

*Ушки слышать все хотят*

*Про ребят и про зверят.*

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

##### **Задувание свечи**

*Нужно глубоко вдохнуть,*

*Чтобы свечку нам задуть.*

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно

2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо.

#### **Комплекс № 6.**

##### **Послушаем свое дыхание**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

И.п.- стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

-куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

-какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

-какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

-какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

-тихое, неслышное дыхание или шумное.

### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.

### **Комплекс № 7.**

#### **«Поиграем животиками»**

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

#### **«Узнай по запаху»**

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

### **Комплекс № 8.**

#### **«В лесу»**

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

#### **«Веселая пчелка»**

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направьте к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.



### **Комплекс № 9.**

#### **Гуси летят.**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у».

#### **Аист**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

### **Комплекс № 10.**

#### **«Вот какие мы большие!»**

*Цели:* тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

*С каждым новым днем –*

*Мы растем, мы растем.*

*Выше, выше тянемся!*

*Подрастем, подрастем,*

*Малышами не останемся!*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться. *Повторить 3-4 раза*

**«Летят мячи»** — стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х» *Повторить 5 – 6 раз.*

### **Комплекс № 11.**

#### **«Носик и ротик научим дышать»**

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладонь) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

#### **«Загони мяч в ворота»**

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «мяч», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «мяч» в ворота с одного выдоха.

### **Комплекс № 12.**

#### **«Кошечка радуется»**

Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.

#### **«Кошечка сердится»**

Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. *Повторить 5-6 раз*

#### **«Курочка»**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. *Повторить 5 раз.*

### **Комплекс № 13.**

#### **Снегопад.**

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладонку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.

*Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собрались мы в кружок,  
Завертелись как снежок*

#### **«Погудим»**

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-«ветерок» быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

### **Комплекс № 14.**

#### **«Птичка»**

*Цели:* согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха. *Оборудование:* игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

*Села птичка на окошко.  
Посиди у нас немножко,  
Подожди не улетай.  
Улетела птичка...Ай!*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. *Повторить 4-5 раз.*

#### **«Говорилка»**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### **Комплекс № 15.**

#### **«Ёжик»**

Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы.

*Повторить 4-6 раз*

#### **Губы «трубкой»**

Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

### **Комплекс № 16.**

#### **«Пускаем мыльные пузыри»**

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз*

#### **«Насос»**

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. *Повторить 5-7 наклонов.*

### **Комплекс № 17.**

#### **«Мышка и мишка»**

Педагог читает стихотворение, ребёнок выполняет движения.

*У мишки дом огромный* (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

*У мышки – очень маленький* (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

*Мышка ходит в гости к мишке* (походить на носочках)

*Он же к ней не попадёт.*

*Повторить 3 – 4 раза.*

#### **«Снежинки»**

*Цели:* тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица. *Оборудование:* бумажные снежинки.

*На полянку, на лужок*

*Тихо падает снежок.*

*И летят снежиночки,*

*Белые пушиночки.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубкой и дуем на снежинки. Повторить 4-6 раз.

### **Комплекс № 18.**

#### **«Футбол»**

Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота — два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

#### **«Ветряная мельница»**

Для этой игры необходима игрушка — мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:

Ветер, ветер, ты могуч,  
Ты гоняешь стаи туч!

### **Комплекс № 19.**

#### **«Дом маленький, дом большой»**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка». Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайныка ( Е Антоновой-Чалой )

#### **«Подуем на плечо»**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой )

### **Комплекс № 20.**

#### **«Каша кипит»**

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». Повторить 1-5 раз.

#### **"Петушок"**

-Что ты делаешь, дружок,  
Голосистый Петушок?  
Крыльями взмахнул петух,  
И уселся на лопух.

1 – поднять руки в стороны (вдох) ;

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

### **Комплекс № 21.**

#### **«Вертушка»**

*Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха. *Оборудование:* вертушка.

*Веселая вертушка*

*Скучать нам не дает.*

*Веселая вертушка*

*Гулять меня зовет.*

*Веселая вертушка*

*Ведет меня к реке,*

*Где квакает лягушка*

*В зеленом тростнике.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. Повторить 3-4 раза.

#### **«Дудочка»**

*Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта. *Оборудование:* дудочка.

*Заиграла дудочка*

*Рано поутру.*

*Пастушок выводит:*

*«Ту-ру-ру-ру-ру!»*

*А коровки в лад ему*

*Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!»*

### **Комплекс № 22. «Насосик»**

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

#### **«Говорилка»**

Вы задаёте вопросы, ребенок отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машина гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

#### **«Самолет»**

Рассказать стихотворение, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (ребенок разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)  
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)  
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).  
Повторить 2-3 раза

### **Комплекс № 23.**

#### **«Флажок»**

*Цели:* укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха. *Оборудование:* красный флажок.

*Посмотри-ка, мой дружок,  
Вот какой у нас флажок!  
Наш флажок прекрасный,  
Ярко-ярко красный.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем. Повторить 4-6 раз.

#### **«Часики»**

*Цели:* тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. *Оборудование:* игрушечные часы.

*Держу часы в руках,  
Идут часы вот так:  
Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)  
Где же, где же, где часы?  
Вот они часы мои,  
Идут часы вот так!  
Как часики стучат?*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз. Тик-так, тик-так! Повторить 4-6 раз.

### **Комплекс № 24.**

#### **«Постучи молотком»**

Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон - вдох. Выдох произвольный.

*А ну-ка веселее  
Ударим молотком.  
Покрепче, поровнее  
Мы гвоздики забьем:  
«Тук-тук, тук-тук».*

#### **«Кошка»**

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения - чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то

влево. Тяжесть тела переносится то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева в темпе шагов. Выдох произвольный. Топ-топ-топ. Вот крадется черный кот.

### **Комплекс № 25.**

#### **«Весенние листочки»**

Текст произносит только воспитатель.

*Дует легкий ветерок*

*И качает так листок.* (Выдох спокойный, ненапряженный).

*Дует сильный ветерок*

*И качает так листок.* (Сила выдоха постепенно увеличивается).

*Весенние листочки на веточке сидят,*

*Весенние листочки детям говорят:*

*Осиновый – А-А-А,*

*Рябиновый – И-И-И,*

*Березовый – О-О-О,*

*Дубовый – У-У-У. (пропевание гласных)*

#### **«Наклоны»**

Стоять, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед- вверх-глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед-полный выдох (живот втягивается).

*Долго дятел дуб долбит.* (Руки вперед-вверх.)

*Клювом дятел дуб долбит.* (Руки вниз-назад.)

*Тук, тук, тук, тук,* (Руки вперед-вверх.)

*Пауков найдет он тут.* (Руки вниз-назад.)

### **Комплекс № 26.**

#### **«Дыхание»**

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться –прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

#### **«Деревце качается».**

Стоять, наклоняя туловище и делая движения руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо, (Дуть, махи руками в лицо, сильная воздушная струя.)

Закачалось деревцо. (Наклоны туловища вправо, влево.)

Ветер тише, тише, тише, (Дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя.)

Деревцо все выше, выше. (Потянуться, руки вверх.)

### **Комплекс № 27.**

#### **«Радуга, обними меня»**

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

#### **«Вырасти большой»**

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».

#### **Комплекс № 28.**

##### **«Трубач»**

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

##### **«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 с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### **Комплекс № 29.**

##### **«Ходьба»**

*Как косолапый мишка,  
Пойдем мы все потише,  
Потом пойдем на пятках,  
А после — на носках.  
Повторим так, ребята,  
И скажем слово «ах».  
При каждом упражнении  
Мы скажем «ах!» в движении.  
Потом быстрее мы пойдем  
И после к бегу перейдем.*

И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать, выдох, расправить плечи, поднять голову — вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения 40—45 с.

##### **«Вороны»**

*Вот под елочкой зеленой Вдох.  
Скачут весело вороны — Прыжки на одной ноге.  
Кар-кар-кар! Прыжки на другой ноге.  
Целый день они летали, Дети кричат на выдохе.  
Спать ребятам не давали - Бег на месте со взмахом рук в стороны и вниз.  
Кар-кар-кар! Дети кричат на выдохе.  
Только к ночи умолкают, Ходьба на месте.  
Вместе с ними засыпают - Присед с выдохом.  
Ш-ш-ш-ш...*



### **Комплекс № 30.**

#### **«На планете дышится тихо, спокойно и плавно»**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

#### **«Инопланетяне»**

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например:

«Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

### **Комплекс № 31.**

#### **«Цветы»**

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

*Каждый бутончик склониться бы рад*

*Направо, налево, вперёд и назад.*

*От ветра и зноя бутончики эти*

*Спрятались живо в цветочном букете ( Е. Антоновой-Чалой).*

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.

#### **«Понюхаем цветочек»**

*Цели:* формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

*Оборудование:* цветок.

*Здравствуй, милый мой цветок.*

*Улыбнулся ветерок.*

*Солнце лучиком играя,*

*Целый день тебя ласкает.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

### **Комплекс № 32.**

#### **«Пчелка»**

Педагог показывает ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

#### **«Жук»**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,  
Посижу и пожужжу.

#### **Комплекс № 33.**

##### **«Косарь»**

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:  
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.  
Идём со мной косить вдвоём:  
Замах направо, а потом  
Налево мы махнём.  
И так мы справимся с жнивьем.  
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой ).

##### **«Хлопки»**

Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик,  
Целый день играет ежик.  
С барабаном за плечами,  
Ежик в сад забрел случайно.

#### **Комплекс № 34.**

##### **«Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м- м-м».  
*Повторять 1,5-2 мин.*

##### **«Маятник»**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

#### **Комплекс № 35.**

##### **«Дрова»**

И.П.—стойка ноги врозь, руки над головой в «замок».

*Раз дрова, Наклон вперед, на выдохе  
Два дрова, произнося «Ух!»  
Расколосся ствол едва!*

*Бух дрова, При выпрямлении – вдох.  
Бах дрова!  
Вот уже полена два.*

**«Поехали»**

*Завели машину - Вдох.  
Ш-Ш... Ш-Ш... Выдох.  
Накачали шину Вдох.  
Ш-Ш... Ш-Ш... Выдох.  
Улыбнулись веселей Вдох.  
И поехали быстрее.  
Ш-Ш... Ш-Ш... Выдох.*

**Комплекс № 36**

**«Поворот»**

Надо посмотреть вокруг.  
Рядом ли летит мой друг?  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 – повернуться вправо (вдох);  
2 – и.п. (выдох);  
3 – повернуться влево (вдох);  
4 - и.п. (выдох).

**«Хлопок»**

*Солнце мы хлопком все встретим,  
Так полет свой мы отметим.*  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – поднять руки вверх (вдох);  
2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох)  
3 – развести руки в стороны (вдох);  
4 – и.п. (выдох).

**Комплекс № 37.**

**«Трубач».**

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.

**«Косим траву»**

Предложить малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стихок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево –выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
И налево взмахну.  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

## Комплексы зрительной гимнастики

### Комплекс № 1.

#### «Листочки»

Ах, как листики летят,  
 Всеми красками горят  
 Лист кленовый, лист резной,  
 Разноцветный, расписной.  
 Шу-шу-шу, шу - шу- шу.  
 Как я листиком шуршу.  
 Но подул вдруг ветерок,  
 Закружился наш листок,  
 Полетел над головой  
 Красный, желтый, золотой.  
 Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
 Как листиком шуршу.  
 Под ногами у ребят  
 Листья весело шуршат,  
 Будем мы сейчас гулять  
 И букеты собирать  
 Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
 Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Посмотреть влево – вправо. Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

### Комплекс № 2.

#### «Дождик»

Капля первая упала – кап!  
 И вторая прибежала – кап!  
 Мы на небо посмотрели  
 Капельки «кап-кап» запели,  
 Намочили лица,  
 Мы их вытирали.  
 Туфли – посмотрите –  
 Мокрыми стали.  
 Плечами дружно поведем  
 И все капельки стряхнем  
 От дождя  
 Убежим,  
 Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх. То же самое. Смотрят вверх. «Вытирают» лицо руками. Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз. Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.

### **Комплекс № 3.**

#### **«Буратино»**

Буратино потянулся,  
Вправо – влево повернулся,  
Вниз – вверх посмотрел  
И на место тихо сел.

Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

### **Комплекс № 4.**

#### **«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью поводила.  
Пожелтел орешник и зарделись клены,  
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  
Утешает осень: не жалейте лета,  
Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

### **Комплекс №5**

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть влево- вправо. Влево - вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх.

### **Комплекс № 6.**

#### **«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,

А внизу растёт крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.  
Обвести глазами круг.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть влево- вправо  
Влево - вправо.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть вверх.  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

#### **«Елка»**

Вот стоит большая елка,  
Вот такой высоты.  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины.  
Есть на елке даже шишки,  
А внизу – берлога мишки.  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

#### **Комплекс № 8**

##### **«Прогулка в лесу»**

Мы отправились гулять. Шагают на месте  
Грибы — ягоды искать  
Как прекрасен этот лес.  
Полон разных он чудес.  
Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*  
Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*  
Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*  
Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*  
Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*  
Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*  
Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*  
Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

### **Комплекс № 9.**

#### **«Грачи»**

Как-то позднею зимою  
На опушке на лесной  
Появилась стая птиц:  
Не скворцы и не синицы,  
А большущие грачи  
Цвета черного как ночь.  
Разбежались по опушке  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Где жучок, где червячок.

*Круговые движения глазами. Смотрят влево-вправо. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазами. Зажмуривают глаза.*

### **Комплекс № 10.**

Любопытная Варвара  
смотрит влево!  
смотрит вправо!  
А теперь вперед!  
Тут немного отдохнет (глазки не напряжены и расслаблены).  
А Варвара смотрит вверх –  
выше всех, дальше всех!  
А теперь – смотрит вниз (Глазки наши напряглись).  
А теперь – глаза закрыла,  
И открыла, и закрыла.  
Веселы, бодры мы снова,  
И к занятию готовы!

### **Комплекс № 11.**

«Мой веселый, звонкий мяч»  
Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево – вправо. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вниз — вверх  
посмотреть влево – вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз  
– вправо – вверх – влево — вниз, зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2  
раза)

### **Комплекс № 12.**

Вот окошко распахнулось,  
Кошка вышла на карниз.  
Посмотрела кошка вверх.

Посмотрела кошка вниз.  
Вот налево повернулась.  
Проводила взглядом мух.  
Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.  
Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.  
И закрыла их руками.

Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. Дети приседают. Смотрят прямо. Закрывают глаза руками.

### ***Комплекс № 13.***

#### **«Зимний лес»**

Мы пришли в зимний лес,  
Сколько здесь полно чудес!  
Справа – березки в шубах стоят,  
Слева – елки на нас глядят,  
Снежинки в небе кружатся.  
Вот и заяка проскакал,  
От лисы он убежал.  
Это серый волк рыщет-  
Он себе добычу ищет!  
Вот мы спрячемся сейчас,  
Не найдет тогда он нас!  
Лишь медведь в берлоге спит,  
Так всю зиму и проспит,  
Пролетают снегири-  
Как красивы они.  
В лесу красота и покой,  
А нам пора идти домой.

Поморгать глазами. Посмотреть вправо. Посмотреть влево. Круговые движения глазами. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вправо – влево. Закрывать глаза. Поморгать глазами. Посмотреть по дуге вверх – вправо И вверх – влево. Поморгать глазами.

### ***Комплекс № 14.***

Сова.

В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,



Звери, птицы, эх, держись!  
осмотрела все кругом –  
за добычею беги!

### **Комплекс № 15.**

#### **«Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.  
Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает.  
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.  
Смотрят вверх.  
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.  
Моргают глазками.  
Глазки закрывают.

#### **«Белка»**

Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала.  
Ну – ка дятел посмотри!  
Вот орехи – 1,2,3.  
Пообедал дятел с белкой  
И пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками.  
Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

### **Комплекс № 16**

#### **«Тренировка»**

Раз – налево, два – направо,  
Три – наверх, четыре — вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много – много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.

### **Комплекс № 17**

#### **«Чудеса»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.  
Наши глазки отдыхают,  
Упражнения выполняют.  
А теперь мы их откроем,  
Через речку мост построим.  
Нарисуем букву о, получается легко.  
Вверх поднимем, глянем вниз,  
Вправо, влево повернем,  
Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза. Продолжают стоять с закрытыми глазами. Открывают глаза, взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву о. Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Глаза смотрят вправо- влево. Глазами смотрят вверх, вниз

### **Комплекс № 18.**

#### **«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)  
Наши глазки так устали  
Мы дадим им отдохнуть,  
Их закроем на чуть — чуть.  
А теперь их открываем  
И немного поморгаем.

### **Комплекс № 19.**

#### **«Теремок»**

Терем – терем – теремок!  
Он не низок, не высок,  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит.

Движение глазами вправо – влево. Движение глазами вверх – вниз Моргают глазами

### **Комплекс № 20.**

Хомка - хомка хомячок ,  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встаёт  
Глазки свои хомка трет.  
Поморгает – раз, два, три  
Вдох и выдох. Посмотри  
Далеко ручей бежит,  
На носу комар пищит.  
Смотрит хомка выше, ниже,  
Вправо, влево, дальше, ближе...

Осмотрел он все кругом  
Праг! и в норочку бегом!

**Комплекс № 21.**

Ах, как долго мы писали -	Поморгать глазами.
Глазки у ребят устали.	
Посмотрите все в окно -	Посмотреть влево – вправо.
Ах, как солнце высоко -	Посмотреть вверх.
Мы глаза сейчас закроем -	Закрыть глаза ладошками.
В классе радугу построим -	Посмотреть по дуге вверх -
Вверх по радуге пойдем -	Вправо и вверх – влево.
Вправо, влево повернём –	Поворачиваем вправо, влево
А потом скатимся вниз -	Посмотреть вниз.
Жмурься сильно, но держись.	Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими

**Комплекс № 22.**

Я мотор завожу	(делают вращательное движение
И внимательно гляжу,	перед грудью и прослеживают взглядом)
Поднимаюсь ввысь, лечу.	(встают на носочки и выполняют
Возвращаться не хочу,	летательное движение)
Проводится зрительная гимнастика:	
Чтобы глазки не устали,	
Поиграем вместе с Варей:	
Мы налево поглядим,	
Мы направо поглядим;	
Ну а что там впереди?	
А теперь поспим немножко:	Опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали,	
Варвара рассыпала детали!	
Ну-ка, вниз мы поглядим,	
Все детали разглядим!	
А теперь посмотрим вверх –	
Выше всех, дальше всех!	
А сейчас дружно встали,	
Потянулись вместе с Варей,	
Наклонились вместе с Варей.	
Глазки закрыли!	
Глазки открыли! 3 раза	
Присели! Встали! Сели!	
Веселы, бодры мы снова,	
И к занятию готовы!	

### **Комплекс № 23.**

#### **«Самолет».**

Пролетает самолет,  
С ним собрался я в полет.  
Правое крыло отвел – посмотрел.  
Левое крыло отвел – посмотрел.  
Я мотор завожу  
И внимательно гляжу.  
Поднимаюсь ввысь, лечу,  
Возвращаться не хочу.  
Мы летаем далеко.

*Смотрят вверх, ведя пальцем за «пролетающим самолетом». Отводят попеременно руки и прослеживают взором. Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взором. Приподнимаются на носочки – Имитация полета.*

### **Комплекс № 24.**

#### **«Послушные глазки»**

Закрываем мы глаза, вот такие чудеса.  
Наши глазки отдыхают,  
Упражнения выполняют.  
А теперь мы их откроем,  
Через речку мост построим.  
Нарисуем букву «О», получается  
легко.  
Вверх поднимем, глянем вниз.  
Вправо-влево повернем,  
Заниматься вновь начнем.

*Закрывают оба глаза. Стоят с закрытыми глазами. Открывают глаза, Взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву «О». Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Глаза смотрят вправо-влево. Моргают глазами.*

### **Комплекс № 25.**

#### **«Маме»**

Дружно помогаем маме,  
Мы белье полощем сами.  
1-2-3-4- потянулись, наклонились,  
1-2-3-4-5- надо полоскать опять  
Полоскали, полоскали,  
А потом белье отжали,  
За прищепки прищепляли,  
Ветерок на помощь звали.  
Ветер, ветер, прилетай  
Нашей маме помогай.

*Круговые движения глазами. Наклоняются, смотрят на вытянутые вперед руки. Движения рук из стороны в сторону, глазами следят за руками. Движения глаз влево-вправо. Моргают глазами.*

### **Комплекс № 26**

#### **«Тренировка»**

Раз – налево, два – направо,  
Три – наверх, четыре – вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.

*Смотрят влево, затем вправо. Смотрят вверх – вниз. Круговые движения глазами. Смотрят на пальчик, затем переводят взгляд вдаль.*

Взгляд направим ближе – дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много – много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

*Гладят веки. Быстро моргают.*

### **Комплекс №27.**

#### **«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок  
Кати по снегу свой снежок.  
Он превратится в толстый ком  
И станет ком снеговиком.  
Его улыбка так светла!  
Два глаза, шляпа, нос, метла...  
Но солнце припечет слегка —  
Увы! — нет снеговика.

*Круговые движения глазами. Смотрят влево-вправо. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазами. Глаза закрывают, зажмуриваются.*

### **Комплекс № 28.**

По городу мчатся с утра и до ночи  
Машины всех марок, красивые очень. (Дети выполняют круговые движения глазами.)

Поедут направо, налево, кругом (Выполняют движения глазами влево, вправо.)

Свободны машины и ночью и днем. (Хлопают глазами.)

### **Комплекс № 29.**

#### **«Дождик»**

Капля первая упала – кап!  
И вторая прибежала – кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочили лица,  
Мы их вытирали.  
Туфли – посмотрите –  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем  
От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх. То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками. Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз. Движения плечами. Приседают, поморгать глазами

### **Комплекс № 30.**

#### **«Космос»**

Космос  
Раз, два, три  
Ремни пристегни.  
Ракета ввысь лети.  
Космонавты, глубже дыши.  
Посмотри в иллюминатор, вдруг!  
Чудеса одни вокруг.  
В воздухе, как ласточки, мы парим  
Из отсека в отсек мы летим.  
Садимся в кресло мы с трудом  
Еще трудней удержаться в нем...  
Вот приземляемся мы на Земле,  
Чтобы знания получить тебе и мне.

*Широко открывают глаза. Моргают. Смотрят снизу вверх. Закрывают глаза. Смотрят влево-вправо. Круговые движения глазами. Смотрят вверх-вниз. Смотрят сверху вниз. Моргают глазами.*

### **Комплекс № 31.**

#### **«Бабочка»**

Спал цветок (*Закреть 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.*)

### **Комплекс № 32.**

#### **«Стрекоза»**

Вот такая стрекоза - как горошины глаза.

Влево – вправо, назад – вперед -

Ну, совсем как вертолет.

Мы летаем высоко.

Мы летаем низко.

Мы летаем далеко.

Мы летаем близко.

Пальцами делают очки. Глазами смотрят вправо- влево. Круговые движения глаз. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз.

### **Комплекс № 33.**

1. «Глазки».

Чтобы зоркими нам быть – надо глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

2. «Массаж».

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

3. «Круг».

Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг. Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

### **Комплекс № 34.**

1. «Глазки».

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

2. «Глазки вправо, глазки влево».

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

3. «Быстро, быстро поморгай».

Быстро-быстро поморгай. Отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

### **Комплекс № 35.**

1. «Горизонт»1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2. «Лодочка»1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

3. «Радуга»1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

### **Комплекс № 36.**

1. «Солнышко»1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.
2. «Пловец плывет к берегу»1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.
3. «Яркое солнышко»1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

### **Комплекс № 37.**

#### **«Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.

Моргают глазками. Делают круговые движения глазами. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.



## Сентябрь

### Комплекс №1.

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)

#### *Упражнения без предметов*

2. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

### Комплекс №2.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

#### *Упражнения с обручем*

2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.

7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

<p>Комплекс №3.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).</p> <p><i>Упражнения с флажками</i></p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.</p>	<p>Комплекс №4.</p> <p>1 Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).</p> <p><i>Упражнения с мячом большого диаметра</i></p> <p>2 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;</p> <p>4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.</p>
---	--

<p><b>Октябрь</b> Комплекс №5.</p> <p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. <i>Упражнения с кубиками</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Комплекс №6.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег враспынную. <i>Упражнения с косичкой (короткий шнур)</i></p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 - вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, косичка внизу. 1 -2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.</p>
<p>Комплекс №7.</p> <p>1. Игра «Огуречик, огуречик» (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она (воспитатель) говорит: <i>«Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет».</i> Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет. <i>Упражнения без предметов</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).</p>	<p>Комплекс №8.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоить!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются. <i>Упражнения с обручем</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 - выпрямляя, поднять обе</p>

<p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. Игра «Найдем лягушонка».</p>	<p>ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди, 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>7. Игра «Угадай, кто кричит».</p>
<p><b>Ноябрь</b> Комплекс №9.</p> <p>1. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит: <i>«Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит».</i> Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает: <i>«Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите».</i> Через 30 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит) Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек. <i>Упражнения с палкой</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение. (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой</p>	<p>Комплекс №10.</p> <p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя. <i>Упражнения с кубиком</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - 2 поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3— поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.</p>

<p>ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
<p>Комплекс №11.</p> <p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба враспынную между мячами. <i>Упражнения с мячом большого диаметра</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч на грудь;</p> <p>2 — поднять мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п.— стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).</p> <p>7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).</p> <p>8. Игра «Найдем лягушонка».</p>	<p>Комплекс №12.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются. <i>Упражнения с флажками</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, руки прямые; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед;</p> <p>3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p>Комплекс №13.</p> <p>1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет</p>	<p>Комплекс №14.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег. <i>Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)</i></p>

<p>линию финиша (расстояние — 10 м). <i>Упражнения с платочком</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.</p> <p>1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.</p> <p>1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 - исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	<p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх - вперед (рис. 15); 2 — вернуться и исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p>
<p>Комплекс №15.</p> <p>1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки. <i>Упражнения без предметов</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 — руки вверх;</p> <p>3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть</p>	<p>Комплекс №16.</p> <p>1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м). <i>Упражнения с кубиками</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 — поднять кубики в стороны;</p> <p>2 — кубики через стороны вверх; 3 — опустить кубики в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 — наклониться, взять кубики;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой;</p>

<p>руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p> <p>7. Игровое упражнение по выбору детей.</p>	<p>3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>
<p><b>Январь</b> Комплекс №17.</p> <p>1. Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются. <i>Упражнения с мячом большого диаметра</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	<p>Комплекс №18.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную. <i>Упражнения с кеглей</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 - наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 -поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 -опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.</p>
<p>Комплекс №19.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, высоко</p>	<p>Комплекс №20.</p> <p>1. Ходьба и бег между предметами,</p>

<p>поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.</p> <p><i>Упражнения с обручем</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — обруч на грудь; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 — встать, поднять обруч до пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p>	<p>поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).</p> <p><i>Упражнения без предметов</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>
<p><b>Февраль</b></p> <p>Комплекс №21.</p> <p>1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя — «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза).</p> <p>Построение в круг.</p> <p><i>Упражнения с мячом большого диаметра</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1 -2 — поднять</p>	<p>Комплекс №22.</p> <p>1. Игровое задание «Догони свою пару» (дети бегут с одной стороны площадки на противоположную).</p> <p><i>Упражнения на стульях</i></p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 —</p>



<p>прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>7. Игра «Кот и мыши».</p>	<p>выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — приседая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>7. И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Комплекс №23.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону. <i>Упражнения без предметов</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади: 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед - вверх; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).</p> <p>7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>8. Игра «Огуречик, огуречик...».</p>	<p>Комплекс №24.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются. <i>Упражнения с палкой</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку на грудь; 3 - палку вверх; 4 — палку вниз (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3-4 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>
<p><b>Март</b></p> <p>Комплекс №25.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя. <i>Упражнения с обручем</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни,</p>	<p>Комплекс №26.</p> <p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. <i>Упражнения с кубиками</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 — кубики в стороны;</p>

<p>обруч внизу. 1 — обруч на грудь; 2 — обруч вверх; 3 — обруч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1-2 - присесть, вынести обруч вперед; 3-4 — исходное положение.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1-7, на счет 8 — прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3-4 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 — вынести кубики вперед; 2 — наклониться, положить кубики у носков ног; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 — присесть, кубики вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Комплекс №27.</p> <p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами — змейкой. <i>Упражнения с мячом большого диаметра</i></p> <p>2. И.п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 - мяч вверх, потянуться; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 — исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1 -4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1-2 поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.</p> <p>7.Игра «Автомобили».</p>	<p>Комплекс №28.</p> <p>1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для, детей 3-4 лет) <i>Упражнения без предметов</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 1 - исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>

<p><b>Апрель</b> Комплекс №29.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><i>Упражнения с флажками</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны, 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба в правой руке).</p>	<p>Комплекс №30.</p> <p>1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3-4 лет).</p> <p><i>Упражнения с кеглей</i></p> <p>2. И. п. — основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1-2 — поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1-2 — поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3-4 — поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево. (6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 — присесть, поставить кеглю у ног; 2 — встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 - присесть, взять кеглю левой рукой; 4 — исходное положение. ( 4 – 5 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Игра «Найдем лягушонка»</p>
---	---

<p>Комплекс №31.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.</p> <p><i>Упражнения с палкой</i></p> <p>2. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1 - 2 — поднять палку вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 - палку на грудь; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку на грудь; 4 — исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, палка хватом</p>	<p>Комплекс №32.</p> <p>1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).</p> <p><i>Упражнения с малым мячом</i></p> <p>2.И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку. 3 — руки в стороны; 4 — опустить руки вниз (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 —</p>
--	---

<p>шире плеч, на груди. 1 - палку вверх; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 - наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).</p>	<p>прокатить мяч к левой, обратно к правой, 4 — исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз)</p> <p>4. И.п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — присесть вынести мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз)</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.</p>
--	---

<p><b>Май</b> Комплекс №33.</p> <p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания, чередуются. <i>Упражнения без предметов</i></p> <p>2.И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>7. Игра «Совушка».</p>	<p>Комплекс №34.</p> <p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого. <i>Упражнения с кубиками</i></p> <p>2. И. п. — основная стойка, кубики внизу. 1 — кубики вперед; 2 - кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение.( 5 - 6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться; 3 — поворот влево, поставить кубик; 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик; 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, кубики у плеч. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед; 3-4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>
---	--

Комплекс №35.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения с косичкой (длина 50 см)*

2. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы. 1 - косичку на грудь;

2 — косичку вверх; 3 — косичку на грудь; 4 — исходное положение (5 – 6 раз)

3. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 — присесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног

(рис. 20); 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на пол Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс №36.

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

*Упражнения с мячом большого диаметра*

2. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч на груди. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1-2 поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.