

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад компенсирующего
вида № 356
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а
телефон 2339280, e-mail: mbdou356@yandex.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

/МАТЕРИАЛ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО НАПРАВЛЕНИЮ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

ВОСПИТАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ Е.А. МАШАНОВОЙ/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
 - 1.1. ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ПРОЕКТА
 - 1.2. ПАСПОРТ ПРОЕКТА
 - 1.3. ПРОБЛЕМА И АКТУАЛЬНОСТЬ
 - 1.4. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА
 - 1.5. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА
 - 1.6. ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА
 - 1.7. ФОРМЫ ПРОЕКТА
 - 1.8. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
 - 1.9. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
 - 1.10. ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЛЕКСИЧЕСКИХ ТЕМ (I, II, III периоды обучения детей)
3. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ (средний дошкольный возраст детей)
4. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ (старший дошкольный возраст детей)
5. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ (подготовительный дошкольный возраст детей)
6. ЛИТЕРАТУРА
7. ИНТЕРНЕТ – ИСТОЧНИКИ
8. ПРИЛОЖЕНИЕ

1.1. ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ПРОЕКТА

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 356 г. Екатеринбурга

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОЕКТА: воспитатель высшей категории
Е.А. Машанова

1.2. ПАСПОРТ ПРОЕКТА

ВИД ПРОЕКТА: информационно-игровой, практический, тактико-ориентированный, групповой

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА: воспитанники ДОУ, медицинский персонал, педагоги, родители

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: долгосрочный
I этап - средняя гр.
II этап - старшая гр.
III этап- подготовительная к школе группа

БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ !

Так появилась необходимость введения в жизнь детей проекта «Азбука здоровья и развития».

Проект реализуется через полную интеграцию физкультурно-оздоровительного развития с использованием современных информационно-коммуникативных технологий и применением современных методик для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и достижения позитивного результата. Используется комплексный подход к оздоровительной работе вместе с другими направлениями воспитания в ДОУ, что отвечает ФГОС ДО к общеобразовательной программе.

1.3. ПРОБЛЕМА И АКТУАЛЬНОСТЬ

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время немало дошкольных учреждений работает по новым комплексным программам, но они к сожалению ограничиваются рамками физического воспитания, направленными главным образом на развитие у детей основных качеств движений. Зачастую и родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Однако этого не достаточно.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического

развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- использование гибкого охранительного режима
- правильного рационального питания
- создание санитарно-гигиенических условий
- условий для закаливания
- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей
- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

Проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения правильно организованной физкультурно-коррекционно-развивающей среды.

1.4. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Целью данного педагогического проекта является:

- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
- создание психолого-педагогических условий для формирования эмоционального благополучия, бережного отношения к ребенку, уважение к индивидуальности и личности

- оптимизация режима двигательной активности детей путем усовершенствования организованных и самостоятельных форм функционально-оздоровительной деятельности детей
- систематизация мероприятий по организации двигательной активности детей
- поиск новых путей практической реализации современных технологий
- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями
- создание здоровьесберегающей среды
- подготовка ребенка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни
- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту

1.5. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Главными актуальными задачами являются:

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений
- создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, на базе соблюдения охранительного режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической сред
- создание образовательных технологий образовательной физической культуры и их внедрение в образовательный процесс по физическому направлению
- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования
- организация интегрированных видов образовательной и игровой деятельности

- просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей, мониторинг «Готовность к школе»

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания

1.6. ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА

- принцип разностороннего развития личности

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

- принцип гуманизации

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

- принцип индивидуальности

обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

- принцип цикличности и систематичности

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности

- принцип оздоровительный

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности

- принцип взаимосвязи с семьей

соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка

- принцип доступности медико-социальной помощи

- принцип ответственности сотрудников ДОУ

- принцип соблюдения прав человека и гражданина

- принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей

- принцип активности детей

1.7. ФОРМЫ ПРОЕКТА

Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:

1. Специально организованная деятельность

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов

- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.)

- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками)

- подвижные игры, спортивные эстафеты, основные движения

- оздоровительный бег, босохождение

- динамические паузы

-бодрая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)

-закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны)

- кислородный коктейль

- чесночно-луковая ингаляция

- массаж

- рациональное питание

- психологическая поддержка

- прием детей на улице в теплое время года

-оснащение спортивного инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, спортивных уголков в группах

2. Совместная деятельность с детьми

индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений.

3. Самостоятельная деятельность детей

в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка

4. Интеграция с другими образовательными областями

художественное творчество, коммуникация, познание, социализация, музыка, труд, чтение художественной литературы, безопасность

5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы

совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование.

6. Взаимодействие со специалистами ДОУ

консультации логопеда, педагога-психолога, инструктора по ФК, музыкального руководителя, медицинского персонала

Все формы работы позволят повысить двигательную активность детей

1.8. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- народные игры, подвижные игры, спортивные игры
- игровые упражнения, игровые задания
- гимнастика коррегирующая
- гимнастика пальчиковая
- гимнастика для глаз
- динамическая пауза
- релаксация
- прогулка
- утренняя гимнастика
- закаливание
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная профилактическая работа
- свободная двигательная активность

Все проводится в игровой форме!

1.9. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Основными результатами внедрения проекта являются:

в МБДОУ детский сад компенсирующего вида созданы все условия для правильного физического развития детей:

- имеется хорошая материально-техническая база (наличие оборудования спортзала, спортплощадка, бассейн, здоровьесберегающие компоненты (сбалансированное питание, кислородный коктейль, секции спортивной направленности, медицинский кабинет)

- соответствующее физическое развитие детей группы возрастной норме

- активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья

- появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса

- показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей

- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков

- дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик

- составление проекта «Азбука развития и здоровья» (этот проект используют педагоги для организации физкультурно-оздоровительной деятельности) в ДОУ

- составление перспективно-тематического плана физкультурно-оздоровительной деятельности детей, сценарий проведения мероприятий, конспектов утренних и бодрящих гимнастик, в соответствии с лексическими темами

- составление картотек подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик, картотеки по основным движениям

Большой эффект в реализации проекта достигнут комплексным подходом к оздоровительной работе.

1.10. ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

- проектировать коррекционно-развивающую среду в группе в соответствии с реализацией поставленных задач

- создавать единые благоприятные условия для организации коррекционно-педагогического процесса в семье и ДОУ
- оздоровление детей через систему лечебно-профилактических мероприятий
- совершенствовать качества воспитательно-образовательного процесса по физической культуре путем интеграции разных направлений
- ввести в образовательный процесс здоровьесберегающие принципы системы оздоровления детей современные педагогические технологии, инновации, методики
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности; навыки саморазвития и самоорганизации
- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить с доступными способами его укрепления

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ ТЕМАМ

I, II, III периоды обучения детей

I период обучения

Название месяца	№ недели	Лексические темы воспитателя	Лексические темы логопеда
Сентябрь	1-2	Мониторинг «Скоро в школу»	Диагностика «День знаний»
	3	«Жили-были овощи»	«Овощи»
	4	«Вкусные дары чудесного сада»	«Фрукты»
Октябрь	1	«Волшебный мир игрушек»	«Игрушки»
	2	«Папа, мама, я – дружная семья»	«Семья»
	3	«Ходит осень по	«Осень»

		дорожке»	
	4	«Путешествие в чудесный лес»	«Деревья»
Ноябрь	1	«Бабушкина забота»	«Одежда, обувь, головные уборы»
	2	«В гостях у Мойдодыра»	«Предметы личной гигиены»
	3	«Незнайкины помощники»	«Посуда»
	4	«В продуктовом магазине»	«Продукты питания»

II период обучения

Название месяца	№ недели	Лексические темы воспитателя	Лексические темы логопеда
Декабрь	1	«Ребятам о зверятах»	«Дикие животные и их детеныши»
	2	«На бабушкином дворе»	«Домашние животные и их детеныши»
	3	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Зима»
	4	«Весело, весело, встретим Новый год»	«Новый год»
Январь	1	«Птицы нашего края»	«Дикие птицы»
	2	«Птичий двор»	«Домашние птицы»
	3	«Моя квартира»	«Мебель»
	4	«Мы едем, едем, едем» (спец. машины)	«Транспорт»
Февраль	1	«Город мастеров»	«Профессии»
	2	«Поездка в Трудолобово»	«Профессии, инструменты»
	3	«Наша армия сильна»	«Наша армия»
	4	«Весна-красна»	«Весна»

III период обучения

Название месяца	№ недели	Лексические темы воспитателя	Лексические темы логопеда
-----------------	----------	------------------------------	---------------------------

Март	1	«Мамин праздник»	«8 Марта»
	2	«Мир насекомых»	«Насекомые»
	3	«Город, в котором я живу» (Мы - Россияне)	«Город»
	4	«Двенадцать месяцев» (КВН)	«Времена года»
Апрель	1	«От зернышка до хлебушка»	«Хлеб»
	2	«Кто растит хлеб для людей»	«Хлеб»
	3	«Букет из цветочного города»	«Цветы»
	4	«Мой любимый детский сад»	«Детский сад, части суток»
Май	1	«Поможем Айболиту»	«Животные жарких стран, экзотические животные»
	2	«Они сражались за Родину»	«День Победы»
	3	«Домашние помощники»	«Электроприборы»
	4	«Узнай себя» Диагностика	«Мое тело» Диагностика

3. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ средний дошкольный возраст

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ

- формировать потребности в двигательной активности
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний
- развивать сенсорные и моторные функции
- приобретать навыки правильного дыхания
- развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве)

- создавать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих
- развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность
- формировать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)
- сохранять здоровье детей в процессе воспитания и обучения

СЕНТЯБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1-2 Диагностика

3 Овощи

4 Фрукты

ФИЗМИНУТКА

І НЕДЕЛЯ – ІІ НЕДЕЛЯ

Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы ДОУ

3 НЕДЕЛЯ

Морковка

Красный хвост в землю врос,

А зеленый хвост снаружи. (Морковь.)

(Присели, голову опустили, руки с растопыренными пальцами подняли вверх, покачивая влево-вправо.)

4 НЕДЕЛЯ

ВОТ ТАК ОБЛАКО!

Вот так яблоко!

(Встали.)

Оно - (Руки в стороны.)

Соку сладкого полно.

(Руки на пояс.)

Руку протяните, (Протянули руки вперед.)

Яблоко сорвите.

(Руки вверх.)

Стал ветер веточку качать, (*Качаемверху руками.*)

Трудно яблоко достать. (*Подтянулись.*)

Подпрыгну, руку протяну (*Подпрыгнули.*)

И быстро яблоко сорву! (Хлопок в ладоши над головой.)

Вот так яблоко!

(Встали.)

Оно - (Руки в стороны.)

Соку сладкого полно.

(Руки на пояс.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1-2 НЕДЕЛЯ – диагностика

3 НЕДЕЛЯ

ОСЕНЬ, ОСЕНЬ

Осень, осень,
Приходи!
Осень, осень,
Погляди!
Листья желтые кружатся,
Тихо на землю ложатся.
Солнце нас уже не греет,
Ветер дует все сильнее,

К югу полетели птицы,
Дождик к нам в окно стучится.

Шапки, куртки надеваем
И ботинки обуваем
Знаем месяцы:
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.

трем ладошки друг о друга
зажимаем кулаки по очереди
трем ладошки друг о друга
ладони на щеки
плавное движение ладонями
ладони гладят по коленям
сжимаем и разжимаем кулаки по очереди
синхронно наклоняем руки в разные
стороны
«птица» из двух скрещенных рук
барабанить пальцами то по одной, то по
другой ладони
имитируем
топаем ногами
ладони стучат по коленям
кулак, ребро, ладонь

4 НЕДЕЛЯ

ОСЕННИЙ БУКЕТ

Раз, два, три, четыре, пять
руке,

Будем листья собирать
кулачки.
Листья берёзы, листья рябины,
руке,
листки тополя, листья осины,
Листики дуба мы соберём
Маме осенний букет отнесём.

Поочередно загибают пальчики на

начиная с большого.
Ритмично сжимают и разжимают

Поочередно загибают пальчики на

начиная с большого.

«Шагают» по столу средним и
указательным пальчиками.

СЮЖЕТНО- РОЛЕВАЯ ИГРА

« Семья», сюжет « Уборка урожая»
- техника безопасности

- гигиена
- трудовое воспитание

ОКТАБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. Игрушки
2. Семья
3. Осень
4. Деревья

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

УДИВЛЯЕМСЯ ПРИРОДЕ

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (Приседания.)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

2 НЕДЕЛЯ

ОВОЩИ

В огород пойдем,

Урожай соберем.

Мы морковки натаскаем,

И картошки накопаем,

Срежем мы кочан капусты

Круглый, сочный, очень вкусный.

Щавеля нарвем немножко

И вернемся по дорожке.

маршировать на месте

идти по кругу, взявшись за руки

имитировать, как таскают

копают

срезают

показать руками

«рвут»

идти по кругу, взявшись за руки

3 НЕДЕЛЯ

ГРИША ШЕЛ

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

4 НЕДЕЛЯ

ФРУКТЫ

Будем мы варить компот.

Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ.

маршировать на месте

показать руками - "много"

имитировать: как крошат

рубят,

отжимают,

кладут, насыпают песок

повернуться вокруг себя

хлопать в ладоши

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ

У Лариски- По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с
Две редиски. большого, на одной или обеих руках.

У Алёшки-

Две картошки.

У Серёжки – сорванца _

Два зелёных огурца.

А у Вовки-

Две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

2 НЕДЕЛЯ

Пальчиковая игра.

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,
Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.
Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает.
(Поочерёдно загигать пальцы правой, а затем левой руки)

3 НЕДЕЛЯ

Пальчиковая игра.

Кто зубы не чистит,
Не моется с мылом
Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами
Тот вырасти может
Болезненным, хилым.
Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.
Дружат с грязнулями
Только грязнули
Пальцы рук соединить в замок
Которые сами
В грязи утонули
Движение имитирующее пловца
У них вырастают
Противные бяки,
Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»
За ними гоняются
Злые собаки
Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»
Грязнули боятся
Воды и простуд,
А иногда и вообще не растут!

4 НЕДЕЛЯ

ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ

Друг от друга деревья росли далеко (показать дерево обеими кистями)
Человеку пройти этот путь нелегко, (Шагать указательным и средним пальцами)
Только корни деревьев (Приложить кисти друг к другу тыльными сторонами, пальцы вниз)
Однажды сплелись, (сторонами, пальцы вниз)
Будто деревья два навсегда обнялись. («Деревья»)

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«Семья», сюжет «Доброе утро»

-гигиена

-взаимопомощь

-завтрак (правила поведения за столом)

НОЯБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. «Одежда, обувь, головные уборы»
2. «Предметы личной гигиены»
3. «Посуда»
4. «Продукты питания»

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

ОБУВАЕМСЯ

Я умею обуваться,

топать ногами

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу.

руки перед грудью, показывают "маленького

братца"

Вот они, сапожки,

наклон вперед

Этот с правой ножки,

погладить правую ногу

Этот с левой ножки.

погладить левую ногу

2 НЕДЕЛЯ

ШЕЕЙ КРУТИМ ОСТОРОЖНО

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

3 НЕДЕЛЯ

ПОСУДА

Вот большой стеклянный чайник,

«надуть» живот, одна рука на поясе,

Очень важный, как начальник.

другая - изогнута, как носик

Вот фарфоровые чашки,

приседать

Очень хрупкие, бедняжки.

руки на поясе

Вот фарфоровые блюдца,

кружиться,

Только стукни - разобьются.

рисуя руками круг

Вот серебряные ложки,
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес.

*потянуться, руки сомкнуть над головой
сделать большой круг*

4 НЕДЕЛЯ

ОВОЩИ

В огород пойдем,
Урожай соберем.
Мы морковки натаскаем,
И картошки накопаем,
Срежем мы кочан капусты
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвем немножко
И вернемся по дорожке.

*маршировать на месте
идти по кругу, взявшись за руки
имитировать, как таскают
копают
срезают
показать руками
«рвут»
идти по кругу, взявшись за руки*

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

Посчитаем первый раз,
Сколько обуви у нас.
Туфли, тапочки. Сапожки
одному
Для Наташки и Серёжки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

Попеременные хлопки ладонями и удары
кулачками по столу
На каждое название обуви загибают по
пальчику, начиная с большого

2 НЕДЕЛЯ

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,
Указательный с порога указал ему дорогу.
Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.
Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает.
(Поочерёдно загибать пальцы правой, а затем левой руки)

3 НЕДЕЛЯ

ПОМОЩНИКИ

Раз, два, три, четыре,
в ладоши)

(Удар кулачками друг о друга, хлопок

Мы посуду перемыли: кругу)	(Одна ладонь скользит по другой по
Чайник, чашку, ковшик, начиная с ложку	(Загибают пальчики по одному, большого)
И большую поварешку.	
Мы посуду перемыли, Только чашку мы разбили.	(Опять трут ладошкой ладошку.) (Загибают пальчики.)
Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился, Ложку мы чуть-чуть сломали.	
Так мы маме помогали.	(Сжимают и разжимают кулачки.)

4 НЕДЕЛЯ

ЗА ЯГОДАМИ

Раз, два, три, четыре, пять,
начиная

В лес идём мы погулять.

За черникой,
большого.

За малиной,
За брусникой,
За калиной.

Землянику мы найдём
И братишке отнесём.

Пальчики обеих рук «здороваются»,

с больших

Обе руки «идут» указательными и
средними пальцами по столу

Загибают пальчики, начиная с

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«Больница», сюжет «Учимся чистить зубы»

-гигиена

-правила поведения

-безопасность

ДЕКАБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. «Дикие животные и их детеныши»
2. «Домашние животные и их детеныши»
3. «Зима»
4. «Новый год»

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

ЛОСИ

На полянку вышли лоси
Дружная семья: скрестить руки и поднять их над
головой (пальцы прямые,
раздвинуты),

Папа лось идет с рогами, шагают на месте,
высоко поднимая колени,
А лосенок с рожками; на месте переступают с носочка
на носочек (отрывая от пола
только пятки), указательные
пальцы обеих рук приставляют
ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами переходят на высокий шаг с
«большими рогами»;

А лосенок – ножками. повторяют шаги лосенка.

2 НЕДЕЛЯ

Мы пришли на скотный двор,
Для животных здесь простор.

Дети ходят обычным шагом.

Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.

Ходят с высоко поднятыми коленями

Превратимся мы в коней,
Грациозных,стройных.

И гуляем по лугам,
Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

Бегают с высоко поднятыми коленями

А теперь табун галопом
Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»

Мух корова отгоняет,

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько,что беда.

Делают наклоны вниз

На пригорках и в канавках

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу,

Прыгают

Рожками бодаются.

«Ме-е-е»,-кричат друг другу,
Весело играют.

3 НЕДЕЛЯ

Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

4 НЕДЕЛЯ

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

Пальчиковая игра.

Зайцы спрятались от волка.

Чья- то им досталась норка...

(Прячут по одному пальцы одной руки в «норку» - колечко, сделанную другой рукой)

Серый волк зубами щёлк-

(Соединяют по очереди большой палец с другими)

Ах, какой зубастый волк!

(Руки к щекам, качают головой)

Белочка в своём дупле

Орешки щёлкает в тепле.

(Щелчки пальцами)

Пересчитала мама медвежат-

В берлоге все послушные лежат.
(Соединяют соответствующие пальцы рук друг с другом, затем соединяют пальцы в « замок»)

2 НЕДЕЛЯ **БУРЁНУШКА**

Дай молочка, Бурёнушка,
Хоть капельку – на доньшке.
Ждут меня котятки,
Малые ребятки.
Дай им сливок ложечку,
руках
Творогу немножечко,
Масла, простоквашки,
Молочка для кашки.
Всем даёт здоровье
Молоко коровье.

Показывают, как доят корову

Делают «мордочки» из пальчиков

Загибают по одному пальчику на обеих

Снова «доют»

3 НЕДЕЛЯ **СНЕЖОК**

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий

Загибают пальчики, начиная с большого
«Лепят», меняя положение ладоней
Показывают круг, сжимают ладони
Вместе, гладят одной ладонью другую

И совсем – совсем не сладкий.
Раз – подбросим.

Грозят пальчиком

Смотрят вверх, подбрасывают
воображаемый снежок

Приседают, ловят воображаемый

Два – поймаем.
снежок

Три – уроним

И... ломаем.

Встают, роняют воображаемый снежок

Топают

4 НЕДЕЛЯ **НА ЁЛКЕ**

Мы на ёлке веселились,
И плясали, и резвились.
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнёс.
Дал большущие пакеты,
В них же – вкусные предметы:
Конфеты в бумажках синих,
с Орешки рядом с ними,
Груша,
Яблоко, один
Золотистый мандарин.

Ритмичные хлопки в ладоши

Ритмичные удары кулачками

«Шагают» средним и указательным

Пальцами обеих рук по столу

«Рисуют» руками большой круг

Делают ритмичные хлопки

Загибают на обеих руках пальчики, начиная
большого

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«Детский сад», сюжет «Мы готовимся встречать Новый год»

-безопасность

-правила поведения

-этикет

-взаимопомощь

ЯНВАРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. «Дикие птицы»

2. «Домашние птицы»

3. «Мебель»

4. «Транспорт»

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

Стая птиц

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

2 НЕДЕЛЯ

Наши уточки с утра –
подражая

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря!

Наши гуси у пруда –

Га – га- га! Га – га- га!

Наши курочки в окно –
круг,

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!

А как Петя – петушок
шею вверх,

Рано – рано поутру

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Идут по кругу вперевалочку,

походке уток

Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и
оставив руки – «крылья» назад

Останавливаются, встают лицом в

бьют руками по бокам

Встают спиной в круг, вытягивают

поднимаются на цыпочки

3 НЕДЕЛЯ

«Коля-неряха»

Коля, Коля Николай, за собою убирай!

У тебя ленивы руки:

Под столом ремень и брюки,

Дети идут по кругу друг за другом.

Хлопают в ладоши

Приседают.

Не в шкафу рубаха,
Николай-неряха.

«Рисуют» четырёхугольник
Грозят пальчиком и качают головой.

4 НЕДЕЛЯ

Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Паровоз кричит

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

КОРМУШКА

Сколько птиц к кормушке нашей кулачки	Ритмично сжимают и разжимают
Прилетело? Мы расскажем. Две синицы, воробей, загибают по Шесть щеглов и голубей, Дятел в пёстрых пёрышках.	На каждое название птицы одному пальчику
Всем хватило зёрнышек. кулачки	Опять сжимают и разжимают

2 НЕДЕЛЯ

ДВЕ КУРИЦЫ

В сарае две курицы жили
(большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста)
Цыплят на прогулку водили
Цыплят на прогулку водили
(постепенно разгибаем остальные пальцы)
За каждой ходили четыре ребёнка,
Четыре красивых послушных цыплёнка.
Четыре красивых цыплёнка
(дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных
пальцев в ритме текста)
Цыплята любили все вместе гулять,

Толкаться, пицать, червячков искать.
Толкаться, пицать, червячков искать
(пальцы переплетаем, быстро ими шевелим)
Как только стемнеет – все к мамам бегут,
Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони
Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

3 НЕДЕЛЯ

МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ

Раз, два, три, четыре,
большого

Много мебели в квартире.
В шкаф повесим мы рубашку,
большого
А в сервант поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть- чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
и стучат Много мебели в квартире.

Загибают пальчики, начиная с
на обеих руках

Сжимают и разжимают кулачки
Загибают пальчики, начиная с

Попеременно хлопают в ладоши
кулачками

4 НЕДЕЛЯ

Будем ручками играть
И про транспорт вспоминать
(Соединяют пальцы с большим пальцем)
Полетим на самолёте,
Облака, вы как живёте?
(Изображают крылья самолёта)
В лодочке качаемся
И волнам улыбаемся
(Ладочки « в лодочку», изображают волны)
Мотоцикл мы разгоняем,
Наперегонки играем
(Сжимают пальцы в кулак, расслабляют)
С ветром, солнцем и друзьями.
(Руки в трубочку-дуют « ветерком»; руки вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей)
Называйте транспорт с нами
(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«Дом», сюжет « На ферме»

-безопасность

-гигиена

-правила обращения с животными, насекомыми

-безопасность при работе с инструментом

ФЕВРАЛЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. «Профессии, инструменты»

2. «Наша армия»

3. «Весна»

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

Быть шофёром хорошо,

«воображаемый руль.

А лётчиком лучше.

крылья.

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин,

сосуд.

Завожу пропеллер.

« В небеса ,мотор,вези,

Чтобы птицы пели.»

Дети бегут по кругу,крутят

Бегут,расставив руки в стороны как

Остановились,наклонили воображаемый

Круговое движение правой рукой.

Бегут,расставив руки.

«Маляры»

Маляры извёстку носят,

воображаемые вёдра.

Стены кистью купоросят.

кистью.

Не спеша разводят мел.

Я бы тоже так сумел

Идут по кругу,держат в руках

Лицом в круг,изображают движения

Наклонились, «мешают в ведре»

« Красят».

2 НЕДЕЛЯ

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

3 НЕДЕЛЯ

ВЕСНА

Солнце

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

«Мы ребята – мастера»

Стул сломали мы вчера	<i>пальцы одной руки приставить к локтю другой руки</i>
Мы – ребята – мастера Молотком тук-тук стучали	<i>указать на себя постучать кулак об кулак</i>
Гвозди долго забивали Получилось как-то криво	<i>стучать кулаком об указательный палец рука по диагонали</i>
Отпилили мы красиво Зачищали шкуркой долго Покрывали лаком стойким	<i>имитировать движения тереть ладонь о ладонь имитировать движения</i>

Верх узором украшали *рисуем в воздухе*
Папу посмотреть позвали *приложить ладонь ко лбу*

Это – Мишка – капитан.
(Сжимают и разжимают пальцы.)
Обошел он много стран.
(Потирают ладони друг о друга)
Обошел он много стран.
Обошел их не пешком -
(поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук)
На кораблике с флажком.

2 НЕДЕЛЯ

Сегодня праздник всех отцов, *(сжимают и разжимают пальцы)*
Всех сыновей, всех кто готов, *(хлопают в ладоши)*
Свой дом и маму защитить, *(из ладошек делают «домик»,*
руки прикладывают к сердцу)
Всех нас от бед отгородить! *(сжимают и разжимают пальцы)*

3 НЕДЕЛЯ

ВЕСНА

Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь.

Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть.

Движения повторяются.

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз).

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«Магазин», сюжет «Покупаем продукты»

-правила поведения в магазине

-безопасность

-правила выбора продуктов

-гигиена

МАРТ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. «8 Марта»
2. «Насекомые»
3. «Город»
4. «Времена года»

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

2 НЕДЕЛЯ

Прыгайте кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

3 НЕДЕЛЯ

Отдых наш - физкультминутка,

Занимай свои места:

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч

4 НЕДЕЛЯ

СОЛНЦЕ

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

МАМА

Мамочка – мама,
Милая моя, *Поставив ладони друг перед*
другом, на каждый слог смыкают
и размыкают сначала мизинцы.
Мамочка – мама,
Я люблю тебя.
На последний слог прижимают Подушечки больших пальцев друг к другу и губами
имитируют поцелуй.

2 НЕДЕЛЯ

ПАУЧОК

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки
(Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу
другой руки.)
Дождик с неба вдруг полил
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающие движения (дождик))

Паучков на землю смыл
(Хлопок ладонями по коленям или по столу)

Солнце стало пригревать
(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены,
качаем руками (солнышко светит))

Паучок ползет опять,
А за ним ползут все детки
(Действия аналогичны первоначальному.)
Чтобы погулять на ветке.
(«паучки» ползают по голове)

3 НЕДЕЛЯ

ЗДРАВСТВУЙ

Здравствуй, Солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю -
Всех я вас приветствую!
(Пальцами правой руки по
очереди «здороваться» с
пальцами левой руки,
похлопывая друг друга
кончиками.)

4 НЕДЕЛЯ **ВЕСНА**

Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь.

Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.

Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.

Движения повторяются.

Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок,

Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз).

А из под старой травки
Ладони сомкнуты "ковшом".

Уже глядит цветок...

Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)

Движения повторяются.

Раскрылся колокольчик

Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.

В тени там, где сосна,

Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).

Динь-динь, звенит тихонько,

Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«ДПС», сюжет « На улице города»

-правила поведения на улице, в транспорте

-дорожные знаки

-светофор

-безопасность

-если потерялся?

АПРЕЛЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. «Хлеб»
2. «Продукты»
3. «Цветы»
4. «Детский сад»

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

Головою три кивка.

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)

Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)

Пять - руками помахать, (Махи руками.)

Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

2 НЕДЕЛЯ

Фрукты

Будем мы варить компот.

Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ.

маршировать на месте

показать руками - "много"

имитировать: как крошат

рубят,

отжимают,

кладут, насыпают песок

повернуться вокруг себя

хлопать в ладоши

3 НЕДЕЛЯ

Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту.

4 НЕДЕЛЯ

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

ПИРОЖКИ

Я купила масло,

продукты

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,

Всех друзей я в гости жду!

подзывающие

Загибаем поочередно пальчики, перечисляя

Имитируем лепку пирожков.

Ладони вперед, имитируем движения,

гостей.

2 НЕДЕЛЯ

«Повар»

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

(ребром ладони стучат по столу)

Повар леща берёт

И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварёшкой.
Сахар сыплет в бульон.
(загибают пальчики, начиная с большого)
И очень доволен он!
(разводят руками)

3 НЕДЕЛЯ

КАКТУС

Я с виду колючий, но добрый внутри,
сжать

Не бойся, дружок, на меня посмотри.
Хоть я и погладить себя не даю,
пальцев с

Зато всех на свете я очень люблю.

Растопырить пальцы, затем

кисти рук («рукопожатие»)

Погрозить пальцем

Поочередное соединение всех

большим, начиная с указательного

То же, начиная с мизинца

4 НЕДЕЛЯ

КАК У НАС СЕМЬЯ БОЛЬШАЯ

Как у нас семья большая
удары

Да весёлая.

Два у лавки стоят,
руках

Два учиться хотят,
обеих руках

Два Степана у сметаны

Объедаются.

Две Дашки у каши

Питаются.

Две Ульки в люльке

Качаются.

Ритмичные хлопки а в ладоши и

кулачками попеременно

Загнуть большие пальцы на обеих

Загнуть указательные пальцы на

Загнуть средние пальцы

Загнуть безымянные пальцы

Загнуть мизинцы

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«Детский сад», сюжет «На прогулке»

-правила поведения

-безопасность

-правила обращения с насекомыми и неизвестными растениями

-игровые правила

-этические нормы

-трудовое воспитание

МАЙ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ

1. «Животные жарких стран, экзотические животные»
2. «День Победы»
3. «Электроприборы»
4. «Мое тело»

ФИЗМИНУТКА

1 НЕДЕЛЯ

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде...»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

Хлопаем по всему телу ладонями.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

Щипаем себя, как бы собирая складки.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

2 НЕДЕЛЯ

Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

3 НЕДЕЛЯ

Раз, два, три, четыре - Хлопают в ладоши
С мамой мы утюг купили.
Будем гладить, а потом Имитируют глажку белья
Всё на полки уберем.
Ну, а с папой мы вдвоем Имитируют уборку
Пылесосом пол протрем.
С делами управимся - Хлопают в ладоши
К телевизору усядемся Приседают

4 НЕДЕЛЯ

Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.
Влево смотрим — раз, два, три.
Так. И вправо посмотри.
(Вращение головой вправо и влево.)
Вверх потянемся, пройдемся,
(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)
И за стол мы вновь вернемся.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1 НЕДЕЛЯ

Крокодилу счёт дают. (Выставляют вперёд ладони.)
В этом счёте — десять блюд: (Загибают все пальцы в кулаки)
Блюдо первое — суп с фрикадельками. (Поочередно разгибают пальцы из кулака на правой,
затем на левой руке на каждое блюд название
блюда.)
На второе — картошка с сардельками.
Третье блюдо — рыбный пирог.
На четвёртое — сладкий творог.
(Очень вкусное было четвёртое!)
Пятым подана редька протёртая.
На шестое он съел винегрет,
На седьмое — с грибами омлет.

На восьмое — салат из печёнки,
На девятое — банку сгущёнки.
На десятое — выпил компот. (Облизывают губы.)
На компоте закончился счёт. (Попеременно ударяют кулак о кулак и ладонь о ладонь.)
— Уф-ф-ф! (Проводят тыльной стороной ладони по лбу.)
Крокодил проверил счёт,
Посмотрел на свой живот... (Сводят руки перед собой — «живот».)
А потом вдруг как заплачет — (Удивлённо пожимают плечами.)
Это он наелся, значит! (Делают маховое движение правой рукой сверху вниз.)

2 НЕДЕЛЯ

Капитан

Я плыву на лодке белой	(концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями
По волнам с жемчужной пеной.	друг к другу, слегка приоткрыв.
Я - отважный капитан,	проговаривая стишок, показывать, как лодка
Мне не страшен ураган.	качается на волнах, а затем плавными движениями
рук	
Чайки белые кружатся,	сами волны, потом по тексту
Тоже ветра не боятся.	стиха показать чайку, скрестив руки, соединив
Лишь пугает птичий крик	ладони тыльной стороной и помахать
Стайку золотистых рыб.	пальцами, сжатыми вместе
И, объездив чудо-страны,	выпрямленными ладонями с пальцами,
Посмотрев на океаны,	прижатыми друг к другу изобразить рыбок.
Путешественник-герой,	плавными движениями ладоней показать
К маме я вернусь домой.	как я приплыл домой)

3 НЕДЕЛЯ

Мы компьютер покупаем,	Сжимают и разжимают пальцы.
Ждал его я целый год!	Хлопают в ладоши.
Но одно меня смущает:	Сжимают и разжимают пальцы.
Мышь в компьютере живет.	Пальцы «бегут» по столу.

4 НЕДЕЛЯ

Есть на пальцах наших По ходу чтения указывают на
ногти, упоминаемую часть тела.
На руках - запястья, локти.
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь.
Есть колени. Есть спина,
Но она всего одна.

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ ИГРА

«Спасатели», сюжет «Загорелся кошkin дом»
-противопожарные правила

- безопасность
- взаимопомощь
- этические нормы

4. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ старший дошкольный возраст детей

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ

- формировать потребности в двигательной активности
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний
- развивать сенсорные и моторные функции
- приобретать навыки правильного дыхания
- прививать навыки элементарного самомассажа
- развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве)
- формировать здоровый образ жизни
- создавать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих
- развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность
- формировать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)
- сохранять здоровье детей в процессе воспитания и обучения
- сформировать полноценное развитие и готовность детей к мотивации учебной деятельности

СЕНТЯБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1-2. Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы ДОУ

3. «Овощи»

4. «Фрукты»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ – II НЕДЕЛЯ

Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы ДОУ

III НЕДЕЛЯ

В огород мы пойдем	/ ходьба друг за другом /
Много овощей найдем	
У морковки красный нос	/ приседают /
Глубоко он в землю врос	
А зеленый хвост снаружи	/ встают, высоко поднимают руки
вверх /	
Нам зеленый хвост не нужен	/ руки на поясе, качают головой
вправо, влево /	
Нужен только красный нос	/ ходьба на месте /
Он витаминами оброс	/ руки вперед /

IV НЕДЕЛЯ

Чуть осень слышно наступает	
Плоды на ветках созревают	/ ходьба друг за другом /
Вот врассыпную мы идем	
И скоро в сад войдем	/ ходьба врассыпную /
Вот быстро-быстро мы пошли	
И в сад любимый мы вошли	/ остановиться /
Разноцветные шары	
Здесь висят на ветках	/ руки вверх /
Очень нелегко, увы,	
Доставать их деткам	/ руки вниз /
Фруктов много мы собрали	/ руки в стороны /
И немножечко устали	
Руки вперед мы поднимали	/ руки вперед /
Вверх, вниз, вперед, к плечам	
Усталость не нужна нам	/ спокойная ходьба /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ – II НЕДЕЛЯ

Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы ДОУ

III НЕДЕЛЯ

Тук, тук, тук	
Раздается громкий стук	/ стучат кулачками по столу /
Мы капусту порубили	/ стучат ребром ладоней по столу /
Перетерли, посолили	/ трут руку об руку /

И набили плотно в кадку / стучат по столу кулачком /
Все теперь у нас в порядке / потирают ладоши /

IV НЕДЕЛЯ

Яблоко из сада / дети выполняют упражнение
«шарик» /
Еж в нору принес / дети выполняют упражнение «ежик»
/
Наливное, сладкое /сложив ладони «шариком», поворачивают
из стороны в сторону/
Ежике преподнес / выполняют упражнение «ежик»,
затем поднос /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

В огороде мы гуляли / моргают глазами /
За овощами наблюдали / широко открывают глаза /
К солнцу тянется лучок
И горошка стручок / взор фиксируют вверху /
Вот морковка красная
Девушка прекрасная / опускают взор вниз /
Справа – баклажан / взор вправо /
Слева – капуста / взор влево /
Разрослись на грядке густо / моргают глазами /

2 упражнение – «Где звенит колокольчик»

3 упражнение – выкладывание мозаики

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- удивиться большой морковке
- достать высоко висящее яблоко

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ – II НЕДЕЛЯ

Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы ДОУ

III НЕДЕЛЯ

- ребенок делает вдох носом и выдох ртом
- ребенок делает кратких вдох и медленный выдох
- ребенок делает медленный вдох и краткий резкий выдох

IV НЕДЕЛЯ

О-О-О в саду влажно и тепло
 И-И-И груши собери
 ОП-ОП-ОП яблоко на землю хлоп
 ЦЫ-ЦЫ-ЦЫ поспевают огурцы
 АЛ-АЛ-АЛ я копать устал

НОД (смотри приложение)

«Витамины укрепляют организм» - 3 неделя

«Когда овощи помогают» - 4 неделя

ОКТАБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Игрушки»
2. «Семья»
3. «Осень»
4. «Деревья»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Вот солдатики стоят	/ дети строятся /
Начинается парад	
1, 2, 3, 4, 5	
Начинаем мы шагать	/ дети ходят по кругу обычным шагом
/	
Вот бегут машины	
Шуршат своими шинами	/ легко бегут /
На носочки встала кукла заводная	
Закружилась в танце, руки поднимая	/ кружатся на носочках /
Медвежонок взял гармошку	
Поиграть решил немножко	/ повороты в стороны /

Вот какой веселый мячик!
Так и скачет, так и скачет! / прыгают на месте /
Шарик воздушный
Такой непослушный!
Взял отвязался / вздох – руки вверх
Ввысь помчался! выдох – руки вниз /

II НЕДЕЛЯ

Если был бы я девчонкой / идут по кругу /
Я бы время не терял / остановиться, повторять движения
Я б на улице не прыгал в соответствии с текстом /
Я б рубашку постирал
Я бы вымыл в кухне пол
Я бы в комнате подмел
Я бы маме так помог / прыжки на месте /
Мама сразу бы сказала / руки на пояс,
Молодчина ты «сын» / наклоны головой влево-вправо /

III НЕДЕЛЯ

Мы по лесу погуляем
Много нового узнаем / шагают друг за другом /
Листья осенние тихо кружатся / дети кружатся руки на поясе /
Прямо нам под ноги листья ложатся / приседают /
И под ногами шуршат, шелестят / плавные движения руками
влево-вправо /
Будто опять закружиться хотят / плавно кружатся /

IV НЕДЕЛЯ

Станем мы деревьями / дети стоят, ноги на ширине
плеч /
Сильными, большими
Ноги – это корни / наклон вперед, коснуться
колен /
Их расставим шире
Чтоб держали дерево
Падать не давали / наклон влево-вправо /
Из глубин далеких
Воду доставали / руки на поясе, приседание /
Тело наше – ствол могучий / руки в стороны /
Он чуть-чуть качается / покачивание из стороны в
сторону /
И своей верхушкой острой в небо упирается / руки вверх /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Там в углу лежат игрушки
Отдыхают в тишине / сжимать, разжимать кулачки /
Пять игрушек в день рождение
Подарили гости мне / разжимают пальцы /
Раз – ушастый серый зайчик / показывают указательный палец /
Два – есть дудка у меня / изображают игру на дудочке,
перебирая пальцами /
Три – сейчас я покажу
Черногривого коня / пальчики прыгают по столу /
Бурый мишка мой четвертый / пальцы ходят вперевалочку /
Белка рыжая пять / прыгают по столу пальцы /
Только всех моих игрушек
Мне никак не сосчитать / хлопают в ладоши /

II НЕДЕЛЯ

Как у нас семья большая да веселая / хлопают в ладоши /
Два у лавки стоят / загибают большие пальцы на обеих
руках/
Два учиться хотят / загибают указательные пальцы /
Два Степана у сметаны обедаются / загибают средние пальцы /
Две Дашки у каши питаются / загибают безымянные пальцы /
Две Ульянки в люльке качаются / загибают мизинцы /

III НЕДЕЛЯ

Осень листья золотит
Ветер ими шелестит:
Шур-шур-шур / ритмично потирать ладонью о
ладонь /
И с деревьев он разносит / ритмично скрещивают
Поиграет, снова бросит / поднятые вверх пальцы /
Вверх поднимет, закружит / круговые движения
И на месте завертит / указательными пальцами /
То к земле прижмет, погладит
Вдруг на веточку посадит / ритмично сжимать и разжимать
кулачки /
Соберет большую кучу
Убежит и сядет в тучу / хлопают в ладоши /

IV НЕДЕЛЯ

В лесу мы с вами, ребятки, очутились
Ой! В деревья превратились / раздвинуть пальцы обеих рук /
Ветер дует, задувает,
Ветер веточки качает / пошевелить пальцами /
Снова ветерок подул
Кустики качнул / согнуть, разогнуть пальцы /
Сильно ветер подул
Травку согнул / собрать пальцы в кулак /

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- показать пиктограммы, символизирующие эмоциональное состояние изображенных персонажей
- выполнение мимических упражнений

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

Мы пришли в лес / моргать глазами /
Сколько здесь вокруг чудес / широко открыть глаза /
Справа – березка стоит / взор вправо /
Слева – елка на нас глядит / взор влево /
Вот зайка прискакал, от лисы убежал / взор вверх-вниз /

2 упражнение – игра «Жмурки»

3 упражнение – упражнение «Сбей кегли»

4 упражнение – закрашивание контура

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

Ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями
Ребенок делает глубокий вдох и выдох двумя неравными порциями

II НЕДЕЛЯ

Ребенок делает глубокий медленный вдох через нос, затем задерживает дыхание и медленно выдыхает на счет до 5, (6, 7)

III НЕДЕЛЯ

Ребенок делает полный вдох, задерживает дыхание и делает долгий выдох

IV НЕДЕЛЯ

А-А-А нам играть пора
У-У-У заведу юлу
О-О-О вместе с мамой хорошо

НОД (смотри приложение)

«Неболейка» - 1 неделя
«Сердце семьи» - 2 неделя
«Не шути с огнем!» - 4 неделя

НОЯБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Одежда, обувь, головные уборы»
2. «Предметы личной гигиены»
3. «Посуда»
4. «Продукты питания»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Ходит Вика по дорожке	/ дети ходят по кругу /
В своих новеньких сапожках	
Кругом лужи, дождь идет	/ перепрыгивают через
лужи /	
Вика зонтик не берет	/ руки вверх /
Топают по лужам, зонтик ей совсем не нужен	/ ходят, высоко поднимая
колени /	

II НЕДЕЛЯ

Мы бежали по дорожке	/ ходьба, бег друг за
другом /	
И испачкались немножко	
Вот придем сейчас домой	/ ходьба /
И умоемся с тобой	
Руки мыли, намывали	/ моют руки /

Мыло мы водой смывали
Полотенце потом взяли / руки вперед /
Лицо чисто вытирали / наклоны влево -вправо /
Посмотрите вы на нас / наклоны вперед, руки
вперед /
Руки чистые у нас
Себя в порядок привели, и чистыми гулять пошли/ ходьба друг за другом /

III НЕДЕЛЯ

Вот большой стеклянный чайник
Очень важный как начальник / изобразить чайник
/
Вот фарфоровые чашки / руки вперед /
Очень хрупкие бедняжки
Вот фарфоровые блюдца / руки в стороны /
Только стукни, разобьются / хлопок руками
перед грудью /
Вот серебряные ложки / руки на пояс,
приседание /
Вот пластмассовый поднос - он посуду нам принес / руки вперед /

IV НЕДЕЛЯ

Мышка зернышко нашла и на мельницу снесла / идут по кругу /
Намолочила там муки / руки вверх-вниз /
Испекла нам пироги / хлопки /
Мышонку с капустой / левая рука вперед /
Мышонку с картошкой / правая рука вперед /
Мышонку с морковкой / правая рука вправо /
Мышонку с морошкой / левая рука влево /
Для большого толстяка все четыре пирожка / ходьба на месте /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Свяжем мы сейчас носочек: / кисти собраны в
кулачки, вращаем кулачками /
Для Ванюши / поднять вверх большие пальчики /
Для Танюши / поднять вверх указательные пальчики /
Для Андрюши / поднять вверх средние пальчики /
Для Катюши / поднять вверх безымянные пальчики /
Самый маленький носочек
Будет мой носить сыночек / поднять вверх мизинцы /

Вот и кончился клубочек

II НЕДЕЛЯ

Есть три подружки у меня – / поднять вверх правую руку, соединить в
колечко / указательный и большой пальцы,
Щеток дружная семья /
остальные выпрямить /
Рано утром я встаю / потягиваются /
Щетку в руки я беру / берут щетки /
Чищу зубы, умываюсь / выполняют движения по тексту /
Чищу брюки, одеваюсь /
Обувь всю свою подряд / чистят обувь правой, затем левой рукой /
Щеткой я почистить рад

III НЕДЕЛЯ

Помогали дочки маме / сжимать, разжимать кулачки /
Вымыли посуду сами: / потереть ладонь о ладонь /
Чайник, чашку / одну руку вытянуть вперед «носик
чайника» вторую ставят на поясе «ковшик» /
Ложки, вазу / руки вперед /
Маленький зеленый тазик / округлить руки перед грудью /
Мыли, мыли, мыли, мыли / потереть ладони /
Вазу вдребезги разбили / хлопки /
Потеряли где-то ложку
Маме помогли немножко / сжимать, разжимать кулачки /

IV НЕДЕЛЯ

Рос сперва на воле в поле / покачивают пальчиками /
Летом цвел и колосился
А когда обмолотили / постукивают кулачками друг о друга /
Он в зерно вдруг превратился / покручивание кулачков /
Из зерна в муку и тесто / сжимают и разжимают кулачки /
В магазине занял место / руки вперед, ладони вверх «поднос»
/

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

Что за чашечка такая? / широко открывать глаза /
Воду льешь, она стоит / взор вверх-вниз /
Чай в ней пьешь, она молчит / закрыть глаза /

Только ложка заводная / круговые движения по часовой
стрелке /

Не стоит и не молчит

Непослушная такая

/ моргают глазами /

Все стучит, стучит, стучит

2 упражнение – игра «найди ковер на ощупь»

3 упражнение – упражнение «мяч в корзину»

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

Игра «Заводные игрушки»

- вокруг себя повернись в куклу Машу (зайку, играющего на барабане; веселого Петрушку) превратись

- заводная игрушка сломалась – расслабление, затем ее снова отремонтировали – движение

- показ пиктограммы «Мама довольна»

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

На одном выдохе – усиление и ослабление звука м-м-М-М-м-м («Гудок»)

На одном выдохе – усиление и ослабление звука в-в-В-В-в-в («Вой ветра»)

II НЕДЕЛЯ

Ребенок делает ровный, медленный вдох и выдох «Свеча» (пламя свечи надо удержать в этом положении воздушной струей)

III НЕДЕЛЯ

«Погаси свечу» - ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: фу-фу-фу

IV НЕДЕЛЯ

А-А-А одеваться нам пора

И-И-И обуваю сапоги

ЗА-ЗА-ЗА шапка лезет на глаза

АЩ-АШ-АЩ мне купили плащ

Ы-Ы-Ы заточили мы ножи

ВА-ВА-ВА очень вкусная еда

РА-РА-РА мыть посуду мне пора

НОД (смотри приложение)

«У природы нет плохой погоды» -2 неделя

«Смотри во все глаза» - 4 неделя

ДЕКАБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Дикие животные и их детеныши»
2. «Домашние животные и их детеныши»
3. «Зима»
4. «Новый год»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Ну-ка дружно все присели	/ приседают /
Друг на друга поглядели	/ глядят /
И похлопали в ладошки	/ хлопают /
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп	
Что у зайцев на макушке	/ ставят руки на голову «ушки»
/	
Пляшут весело там ушки	/ наклон в сторону /
Зайка скачет по кусточкам	/ прыжки на двух ногах /
По болоту и по кочкам	
Мишка ходит косолапый	
У него кривые лапы	/ идут вперевалочку /
Без тропинок, без дорожек	
Катится колючий ежик	/ идут по полу присев /
Раз подскок, два подскок	/ прыжки на месте /
Поскакали все в лесок	/ врассыпную /

II НЕДЕЛЯ

Эй, лошадки, все за мной	/ руки вперед, «пружинка» /
Поспешим на водопой	
Вот река, широка и глубока	/ разведение рук в стороны /
Не достанешь и до дна	/ наклон вперед /
А водица вкусна: пейте!	
Бьют копытцами лошадки –	
Цокают, цокают	/ имитируют биение копытом /
А потом идут тихонько –	

Топают, топают / медленно идут, поднимая
колени /
Скачут весело в галопе / скачут галопом, руки вперед /
И от топота копыт
Только пыль летит с дороги

III НЕДЕЛЯ

Сегодня из снежного, мокрого кома / идут по кругу и
«катят перед собой ком» /
Мы снежную бабу слепили у дома / рисуют руками три круга,
Стоит наша баба у самых ворот / начиная с маленького /
Никто не проедет, никто не пройдет / шагают на месте /
Знакома она уже всей детворе / идут по кругу /
И радуется всех во дворе
Мы снежинки, мы пушинки
Покружиться мы не прочь / кружатся /
Мы снежинки-балеринки
Мы танцуем день и ночь / приседают /
Мы деревья побелили / руками перед грудью вверх-
вниз /
Крыши пухом замели / руками влево-вправо /
Землю бархатом укрыли / руки в стороны /
И от стужи сберегли

IV НЕДЕЛЯ

На дворе Дед Мороз / обхватить себя руками /
Трем руками уши, нос / труют уши, нос /
Хлопаем в ладоши
Ой, мороз хороший! / хлопки в ладоши /
Поднимаем воротник / руки вверх /
Топаем ногами / руки на поясе, топают /
И на месте прыг, да прыг
Прыгайте все с нами / прыжки на двух ногах /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Бурый мишенька зимой / сжимают, разжимают пальцы /
Крепко спал в берлоге / руки под голову, наклон влево /
Весною он проснулся / руки вверх /
Зевнул и потянулся
- Здравствуй, рыжая лисичка! / поочередно загибают пальцы /

Здравствуй, белочка-сестричка!
Здравствуй, серенький волчок!
Здравствуй, серенький зайчонок!

II НЕДЕЛЯ

Эта свинка танцевала	/ показ большого пальца /
Эта свинка рисовала	/ показ указательного пальца /
Эта свинка умывалась	/ показ среднего пальца /
Эта свинка наряжалась	/ показ безымянного пальца /
А эта свинка – малышка	
Маленькая, как мышка	/ показ мизинца /

III НЕДЕЛЯ

1, 2, 3, 4, 5	/ загибают пальцы /
Мы с тобой снежок лепили	/ лепят ладонями /
Круглый, крепкий, очень гладкий	/ показывают круг ладонями /
И совсем-совсем не сладкий	/ грозят пальцем /
1 – подбросим, 2 – поймаем	/ бросают вверх, ловят /
3- уроним	/ роняют /
И сломаем	/ топают /

IV НЕДЕЛЯ

Дед мороз принес подарки	/ сжимают, разжимают кулачки /
Буквари, альбомы, марки	/ на каждое название подарков
Кукол, мишек и машины	загибают пальцы левой и правой
руки /	
Шоколадок пол мешка	/ руки в стороны /
И пушистого щенка	/ хлопки /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

Гоп! Гоп! Конь живой!	/ моргают глазами /
И с хвостом и с гривой	/ взор влево-вправо /
Он качает головой	/ взор вверх-вниз /
Вот какой красивый	/ широко открыть глаза /
Я залез на коня	/ закрыть глаза /
И держусь руками	/ взгляд на вытянутые руки /
Посмотрите на меня	
Я поехал к маме	

2 упражнение – игра «Найди на ощупь названную часть тела»

3 упражнение – проследить за движением предмета по лабиринту

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить сердитого медведя
- показать как испугалась Машенька, увидев Мишутку

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

Исходное положение – руки перед собой, вдох носом, руки разводятся в стороны, медленный выдох – руки сводятся так, чтобы встретились ладони

II НЕДЕЛЯ

Исходное положение – руки вперед, вдох – руки в стороны, выдох – руки медленно сходятся (выдох со звуком в-в-в, в конце хлопок «поймай снежинку»)

III НЕДЕЛЯ

На одном вдохе ребенок произносит 5, потом 6 звуков «ф-ф-ф». (ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков)

IV НЕДЕЛЯ

А-А-А вот пришла зима
О-О-О все дороги замело
ОМ-ОМ-ОМ мы строим снежный дом
ОШ-ОШ-ОШ снеговик хорош
ЧУ-ЧУ-ЧУ я с горы лечу
ГА-ГА-ГА всюду белые снега

НОД (смотри приложение)

«Дикие животные» - 1 неделя

«Баба Яга и Кузя на улице города» - 3 неделя

«Поиски клада»- 4 неделя

ЯНВАРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Дикие птицы»
2. «Домашние птицы»
3. «Мебель»
4. «Транспорт»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Стая птиц летит на юг / бегут по кругу /
Небо синее вокруг
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать / машут руками /
Птички стали собираться
На поляне все сидят / приседание /
Предстоит им долгий путь
Надо птичкам отдохнуть / стоят на корточках /
И опять пора в дорогу / встают, машут крыльями /
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора

II НЕДЕЛЯ

Наши уточки с утра: кря-кря-кря / идут вперевалочку /
Наши гуси у пруда: га-га-га / руки назад, вытянув шеи /
Наши курочки в окно: ко-ко-ко / руки в стороны, машут /
А Петя-петушок
Раным-рано поутру: ку-ка-ре-ку / ходьба на месте с высоко поднятыми коленями /

III НЕДЕЛЯ

Вот Кирюшкина кровать / разводят руки в стороны /
Чтобы спал Кирюшка сладко / приседают, руки под щеку /
Чтоб во сне он подрастал / медленно поднимаются /
Чтоб большим скорее стал / встать на носочки /
1, 2, 3, 4, 5
Что стоит в моей квартире / хлопки /
1, 2, 3, 4, 5
Все могу пересчитать / прыжки на месте /
Шкаф, диван, стул, кровать / шагать на месте /

Любим здесь мы отдыхать / руки вверх, вдох-выдох /

IV НЕДЕЛЯ

Руки ставим мы вразлет / руки в стороны /
Появился самолет / бег по кругу /
Мах крылом туда-сюда / наклоны влево-вправо /
Делай раз и делай два / повороты влево-вправо /
Раз и два, раз и два / хлопки /
Руки в стороны держите / руки в стороны /
Друг на друга посмотрите / приседание с поворотом /
Раз и два, раз и два / прыжки на месте /
Опустили руки вниз / опустили руки /
И на место все садись / присели /
В самолет мы дружно сели
Влево-вправо посмотрели / повороты влево-вправо /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Птицы в небе тают, тают
Птицы к югу улетают / машут крыльями /
Все, растаяли вдали / ладонь козырьком ко лбу /
Аист, цапли, журавли / загибают поочередно
мизинец, безымянный, средний пальцы
/

II НЕДЕЛЯ

Ищет птичка и в траве / поочередное соединение
И на ветках, и в листве / всех пальцев с большим /
И среди больших лугов
Мух, червей, слепней, жуков

III НЕДЕЛЯ

Мебель я начну считать / сжимание, разжимание кулачков /
Кресло, стул, диван, кровать / поочередное сгибание пальцев /
Полка, тумбочка, буфет
Шкаф, комод и табурет

IV НЕДЕЛЯ

Идет на взлет, идет на взлет

Винты вращая самолет	/ круги рукой над головой /
Идут туда	/ показать указательным пальцем
влево /	
Идут сюда	/ показать указательным пальцем
вправо /	
По звонким рельсам поезда	/ вращение кистей /
И пароходы, корабли	/ вращение пальцев вокруг ладони /
Уходят в море от земли	/ машут ладонями на прощанье /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

Мы летим высоко	/ соответственно смотреть глазами,
Мы летим низко	не поворачивая головы /
Мы летим далеко	
Мы летим близко	

2 упражнение – игра «Найди на ощупь»

3 упражнение – шифровка плоских шаблонов (фиксация взора)

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить «снежный ком рассыпался»
- изобразить «снежинка превратилась в воду»
- психогимнастика «зеркало эмоций» (эмоции радости, удивления, упрямства)

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

Ребенок тянет гласный звук сначала тихо (секунд 5) постепенно наращивая громкость (3-5 секунд), а потом на максимальной громкости (3-5 секунд): а-а-а, А-А-А

II НЕДЕЛЯ

Ребенок тянет гласный звук сначала тихо (секунд 5) постепенно наращивая громкость (3-5 секунд), а потом на максимальной громкости (3-5 секунд): о-о-о, О-О-О

III НЕДЕЛЯ

Ребенок тянет гласный звук сначала тихо (секунд 5) постепенно наращивая громкость (3-5 секунд), а потом на максимальной громкости (3-5 секунд): у-у-у, У-У-У

IV НЕДЕЛЯ

СУ-СУ-СУ я яичко снесу

Ю-Ю-Ю я зерно клюю

ГИ-ГИ-ГИ огоньки зажги

НОД (смотри приложение)

«Здоровые глаза» - 1 неделя

«Очищение души» - 2 неделя

«Огонь наш друг, но не всегда – бывает от него беда» - 3 неделя

ФЕВРАЛЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Профессии»
2. «Профессии, инструменты»
3. «Наша армия»
4. «Весна»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

В небе ясном солнце светит

Космонавт летит в ракете / потягивание руки вверх /

А внизу леса, поля, расстилается земля / наклоны вперед, руки в стороны /

У каждого дела запах особый / идут по кругу /

В булочной пахнет тестом и сдобой / месят тесто /

Мимо столярной идешь мастерской / идут по кругу /

Стружкой пахнет и свежей доской / хлопают в ладоши /

Пахнет моляр скипидаром и краской / красят вверх-вниз /

Пахнет стекольщик оконной замазкой / рисуют «окно» /

Куртка шофера пахнет бензином / идут по кругу, «руль в руке» /

II НЕДЕЛЯ

Большое озеро рисую / руки перед грудью показывают озеро /

Рисую рыбку золотую
И камыши, их ветер гнет
И распрямиться не дает

/ складывают ладони /
/ покачать руки вверх влево-вправо /
/ взмахи руки в стороны /

III НЕДЕЛЯ

Мы летим к другим планетам
Объявляем всем об этом!
Весь игрушечный народ
С нами просится в полет
вправо /

/ бег по кругу /

/ руки в стороны, наклоны влево-

Жметя зайчика к ракете
- Полечу я с вами, дети
На любую из планет
Где волков зубастых нет
Даже плюшевый медведь
Хочет к звездам полететь
И с Большой Медведицей
В синем небе встретиться

/ прыжки на месте /

/ прыжки /

/ ходят вразвалочку /

/ руки вверх /

/ руки вверх /

IV НЕДЕЛЯ

По дорожке долго, долго
Взявшись за руки мы шли
Усидеть весною дома
Мы с сестренкой не смогли
Светит солнце ярко, ярко
От цветов пестреет луг
В небе радуга, как арка,
Их семи лучистых дуг

/ идут по кругу /

/ бегут по кругу /

/ поднять руки вверх /

/ хлопки /

/ рисуют в воздухе радугу /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Целый день шофер трудился
Он устал, он запыхался
поочередно /

/ сжимают, разжимают пальцы /
/ загибают пальцы рук

Он возил кирпич на стройку
Дом он строить помогал
А теперь везет на мойку
Свой огромный самосвал

/ крутят руль /

II НЕДЕЛЯ

Каменщик из кирпичей / кладут правую руку на левую,
Стену строит. Дом ничей левую на правую, все выше, выше /
Я – моляр. Я стены крашу / расслабленной кистью водят вверх-вниз /
Я – электрик. Свет включу / включает выключатель /
Только лампочку вкручу / вращательные движения кистью /
Приходите в новый дом / ладони домиком /
И живите долго в нем / руки в стороны /

III НЕДЕЛЯ

Не допустят к нам войну / обе ладони от себя /
Защитят свою страну: / руки соединить перед собой /
Пограничники, вертолетчики / загибание по одному пальцу
Врач военный и танкист сначала на правой, затем на левой руке /
А еще десантник, летчик
Снайпер и артиллерист

IV НЕДЕЛЯ

Тает снег, уходит лед, и на речке ледоход / соединить пальцы в колечки /
Скоро к нам придет апрель, с крыш опять польет капель / смена рук /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

Кладу кирпич за кирпичом / взгляд вверх-вниз /
Я строю, строю новый дом / открыть широко глаза /
Стена все выше, выше
Это будет крыша / взор вверх /
Вот здесь окно / взор влево /
А тут крыльцо / взор вправо /

2 упражнение – игра «Прокати мяч в ворота» (проследить за движением мяча)

3 упражнение – «Мигалочка»

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить самолет в полете
- изобразить солдата на посту
- психогимнастика «зеркало эмоций» (Чебурашка – грустный, Крокодил – веселый, Шапокляк -злая)

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

Удлинение произнесения гласных звуков (пропевание на средней силе голоса: а-а-а, укачивание а-а-а)

II НЕДЕЛЯ

Удлинение произнесения гласных звуков (пропевание на средней силе голоса: о-о-о, укачивание о-о-о)

III НЕДЕЛЯ

Удлинение произнесения гласных звуков (пропевание на средней силе голоса: у-у-у, укачивание у-у-у)

IV НЕДЕЛЯ

ДУ-ДУ-ДУ машину заведу
ЖЕ-ЖЕ-ЖЕ мы приехали уже
КО-КО-КО увезу всех далеко
А-А-А к нам пришла весна
Ы-Ы-Ы зацвели сады
РА-РА-РА гнезда вить пора

НОД (смотри приложение)

«Здоровые глаза» - 1 неделя

Беседа с детьми на тему: «О пожарной безопасности» - 2 неделя

«Режим дня» - 4 неделя

МАРТ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «8 Марта»
2. «Насекомые»
3. «Город»
4. «Времена года»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Я любимой мамочке / ходьба по кругу, руки вверх-вниз /
Подарю подарочки: / руки в стороны /
Вышью ей платочек. / наклоны вправо-влево /
Как живой, цветочек! / ходьба на месте /

II НЕДЕЛЯ

Этот маленький жучок
По земле гуляет / идут по кругу /
Листик сладенький найдет
И его кусает / наклоны вперед /
Чтоб еще листочек съесть
Хочет он повыше влезть / потягивание вверх /
Этот маленький жучок
По траве гуляет / идут по кругу /
Вот он ямочку нашел
Лег и отдыхает / присесть, руки под щеку /

III НЕДЕЛЯ

Кладу кирпич за кирпичом / согнутые руки в локтях кладут друг на друга /
Я строю, строю новый дом
Стена все выше, выше
А это будет крыша / руки вверх /
Вот здесь – окно / левая рука в сторону /
А тут крыльцо / правая рука в сторону /
Ступеньки посчитай / ходьба на месте /
1, 2, 3, 4, 5
И дверку открывай / руки в стороны /

IV НЕДЕЛЯ

Листопад, листопад / руки вверх-вниз перед собой /
Листья желтые летят
Желтый двор, желтый дом
Вся земля желта кругом / руки в стороны /
Посчитаемся зимой
Мы считалочкой такой
Снова пруд покрылся льдом
Трудно стало рыбкам в нем / наклоны вправо-влево /
А когда придет весна / шагают на месте /
Все проснется ото сна
Апрель, апрель, на дворе капель / хлопки /

Капли звонко летят
Прыгают вот так! / прыжки /
Увидали летним днем / ладонь на лбу /
Одуванчик в поле
Только ветер налетит / кружатся /
Одуванчик облетит / дуют /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Знаю я, что у меня / поднять руки ладонью к себе,
Дома дружная семья в соответствии с текстом
Это – мама в определенной
последовательности
Это – я загибать пальцы /
Это – бабушка моя
Это – папа
Это – дед
И у нас раздела нет

II НЕДЕЛЯ

У тропинки под рябиной / сжимают и разжимают пальцы /
Сеть раскинул паучок / раздвинуть пальцы /
Нить прозрачной паутины / держать пальцами воображаемую
нить /
Намотал на кулачок / наматывают нить на кулак /

III НЕДЕЛЯ

Автобус, троллейбус
Машина, трамвай / загибают пальцы /
О них ты на улице не забывай / хлопки в ладоши /
В морях – корабли, ледоколы, суда / загибают пальцы /
Они очень редко заходят сюда / сжимают и разжимают пальцы /

IV НЕДЕЛЯ

Начинаем, начинаем / стучат пальцами по столу /
Время года мы считаем / хлопки /
Лето, осень, зима, весна / загибание пальцев /
Это дружная семья / показ большого пальца /
Мы конечно любим лето
Летом все теплом согрето

Но за ним приходит осень
Хоть ее мы и не просим
А потом идет зима
И бела, и холодна
За зимой идет весна
Вновь тепло несет она / соединение пальцев в колечки /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

От полуденных лучей / «Жмурки» /
Побежал с горы ручей / «Горизонтали» /
И подснежник маленький
Вырос на проталинке / «Вертикали» /
Возвращаются скворцы
Работяги и певцы / «Расслабление» /
Воробьи у лужицы
Шумной стайкой кружатся / «Моргание» /

2 упражнение – игра «Попади в кольцоброс» (набрасывать кольца на разном расстоянии; сначала на близком, затем постепенно расстояние увеличивать)

3 упражнение – обведи контур фигуры

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- психогимнастика «Тень пограничника» (один ребенок впереди, другой на два шага сзади; второй ребенок – тень первого, точно выполняет все движения)
- изобразить радостного скворца
- изобразить передвигающегося жука

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

Упражнение на ослабление голоса (громко – средне – тихо – шепотом – беззвучная артикуляция А-А-А-а-а-а)

II НЕДЕЛЯ

Упражнение на ослабление голоса (громко – средне – тихо – шепотом – беззвучная артикуляция О-О-О-о-о-о)

III НЕДЕЛЯ

Упражнение на ослабление голоса (громко – средне – тихо – шепотом – беззвучная артикуляция У-У-У-у-у-у)

IV НЕДЕЛЯ

ОМ-ОМ-ОМ строим новый дом
СУ-СУ-СУ подарок маме я несу
ЗА-ЗА-ЗА летит стрекоза
МА-МА-МА ушла зима

НОД (смотри приложение)

«Петрушка заболел» - 2 неделя
«Правильная осанка» - 4 неделя

АПРЕЛЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Хлеб»
2. «Хлеб»
3. «Цветы»
4. «Детский сад, части суток»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Под зеленою горою	/ руки вверх /
Самой раннею порою	/ козырек возле лба /
Сеют на поле пшеницу	/ руки в стороны /
Пусть растет и колосится	/ руки вверх, наклоны влево-вправо /
И под солнцем золотится	
Чтобы жали молодцы	/ срезание колосьев /
Да успели до водицы	
Чтобы с песней дружной жали	/ топают ногами /
И в снопы ее вязали	/ имитация вязки снопов /
Чтобы парни молотили	/ имитация молотьбы /
Чтобы люди с хлебом были	/ руки вперед /
Чтобы ели и хвалили	
Чтобы вновь его растили	/ хлопают в ладоши /

II НЕДЕЛЯ

Наклоняемся вперед	/ руки в стороны /
Ветер дует и поет	/ руки вверх, наклоны влево-вправо /
Завывает здорово	
Нашу мельницу вращает	/ вращение вперед прямых рук /
1, 2, 3, 4 –	
Зерно молоть ей помогает	/ топают /
Будет хлеб в каждой квартире	/ руки в стороны /
Завертелась, закружилась	/ круговые вращения руками /
В муку зерно все превратилось	/ хлопают в ладоши /

III НЕДЕЛЯ

Шла Маруся по тропинке	/ ходьба на месте /
И несла в руках корзинку	/ руки в стороны, ходьба на месте /
В этой маленькой корзинке	/ руки перед грудью /
Есть различные цветы:	
Клевер, ландыш, незабудка	
Голубые васильки	/ имитация формирования букета /
Что угодно для души	/ руки на грудь /
Какой чудесный аромат	/ руки к носу, вдох-выдох /
Цветам душистым так я рад	/ руки вверх, восторг, радость /

IV НЕДЕЛЯ

Солнышко, обогрей	/ руки вверх /
Малых деток пожалей	/ глядят по голове /
Придут детки в детский сад	/ ходьба на месте /
Будут бегать и играть	/ прыжки на месте /
Веселиться и скакать	
А ты, солнышко, свети	/ руки вверх /
Наших деток весели	/ приседания /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Руки, как глазки	/ месим тесто /
Закрылись, открылись	/ ладони на столе, одновременно
Словно из сказки они появились	сжимать в кулак и разжимать /
Один кулак – одна ладошка	/ теперь правая рука сжимается в
кулак,	
И поменяй их быстро, крошка!	левая – прямая, и наоборот /

Теперь ладошка на кулак
И все быстрее делай так

II НЕДЕЛЯ

Подрастает зернышко / руки вверх /
Потянулось к солнышку
С ветерком оно играет / соединить все пальцы левой и
правой руки /
Ветерок его качает / сжимание, разжимание пальцев
поочередно/
К земле низко наклоняет
Вот как весело играет / сжимание кулачков /

III НЕДЕЛЯ

По полянке ходишь ты / ходят указательный и средний
пальцы /
Расцвели вокруг цветы / показать круг рукой ладонью вверх /
Белокрылые ромашки / рука ладонью вверх, пальцы развести,
пошевелить /
Васильки, тюльпанов чашки / васильки – пальцы собрать в
щепоть, тюльпаны – собрать пальцы чашечкой /

IV НЕДЕЛЯ

Я по лестнице иду / идут указательным и средним пальцами /
Свой этаж я сам найду / тоже другой рукой /
Там, я знаю, дверь моя / рисуют в воздухе прямоугольник /
Сам ее открою я / поворот ключа и открывают дверь /
Это группа моя / хлопки /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

Выглянул подснежник
В полутьме лесной / «Вертикали»/
Маленький разведчик
Посланный весной / «Горизонтالي» /
Пусть еще под лесом
Властвуют снега / «Расслабление» /
Пусть на спящей речке
Неподвижный лед / «Закрывать глаза» /
Раз пришел разведчик
И весна идет! / «Моргание» /

2 упражнение – игра «Посади бабочку на цветок»

3 упражнение – нарисуй фигуру по трафарету

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить красивый колосок (завял колосок, растете колосок)
- изобразить радостных детей в детском саду (счастливых, огорченных, жадных, добрых)

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

Чередование гласных звуков на одном выдохе, который надо тянуть: ауауау

II НЕДЕЛЯ

Чередование гласных звуков на одном выдохе, который надо тянуть: аоаоао

III НЕДЕЛЯ

Чередование гласных звуков на одном выдохе, который надо тянуть:
оиоиои

IV НЕДЕЛЯ

ОК-ОК-ОК вырос колосок
ЧУ-ЧУ-ЧУ я его обмолочу
РА-РА-РА жать хлеба пора
ТЫ-ТЫ-ТЫ расцвели цветы
А-А-А нам цветы сажать пора
СА-СА-СА на цветах роса

НОД (смотри приложение)

«Наши помощники – органы чувств» 1 неделя

«Правильная осанка» - 3 неделя

«Не шути с огнем!» - 4 неделя

МАЙ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Животные жарких стран, экзотические животные»
2. «День Победы»
3. «Электроприборы»
4. «Мое тело». Диагностика

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Как у наших кенгурят лапки весело стучат
Топ-топ-топ / топанье ногами /
А устали ножки, хлопают ладошки
Хлоп-хлоп-хлоп / хлопки /
А потом вприсядочку / приседания /
Пляшут звери рядышком
А как пустятся бежать никому их не догнать / бег на месте /

II НЕДЕЛЯ

Может он в футбол играть / пинают мяч /
Может книжку мне читать / руки вперед /
Может суп мне разогреть / вращение ладошек /
Может мультик посмотреть / прыжки на месте /
Может в шашки поиграть / поворот вправо-влево /
Может прокатить меня / скачут по кругу /
Вместо быстрого коня
Для меня всегда герой / хлопки /
Самый лучший папа мой / маршируют на месте /

III НЕДЕЛЯ

Полотер, полотер / идут по кругу /
Зря ты щеткой пол натер / трут пол, в руках швабра /
По паркету я пойду / шагают на месте /
Поскользнусь и упаду / приседают /
Чтоб не поскользнуться / на носочках по кругу /
И шею не сломать
Нужно пол не щеткой / грозят пальцем /
А теркой натирать / трут на терке /

IV НЕДЕЛЯ

Что такое тело?

Что оно умеет делать?
У меня есть голова
Направо-налево 1 – 2 / повороты /
Она сидит на шее
Повертели – повертели / круговые движения /
Затем туловище идет
Наклон назад, наклон вперед / наклоны /
Умелые руки есть у всех
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ноги нам нужны чтоб бегать / бег на месте /
Прыгать, приседать, стоять
Вот какое мое тело
С ним все сделаешь на 5

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

По саване зебра мчится / пальцы бегут по столу /
Над землей летит как птица / кулачки друг о друга /
Полосатая коняшка / на столе рисуют воображаемые
полоски /
Словно папина тельняшка

II НЕДЕЛЯ

День Победы! День Победы! / поочередно руки вверх, пальцы
веером /
Радостно солнце блестит над кремлем / потрясти кистями вверх /
Яркие флаги, цветы поднимаем / руки вверх-вниз,
Праздник встречаем, песни поем сжимать, разжимать пальцы /

III НЕДЕЛЯ

Любопытный пылесос / сжатие, разжимание
кулачков /
Он везде сует свой нос / показ указательных пальцев /
Шарит щеткой по углам / хлопки в ладоши /
Нет ли сора, пыли там?
Перегладил много брюк
Электрический утюг / поглаживание ладоней /
Он в одежде знает толк
Гладит хлопок, гладит шелк / сжатие, разжимание
кулачков /
Тут и лампочка зажглась

И горела, не ленясь

/ постукивание кулачков

IV НЕДЕЛЯ

Точка	/ показывают на правый глаз /
Точка	/ показывают на левый глаз /
Два крючочка	/ проводят по бровям /
Носик	/ показывают носик /
Ротик	/ показывают ротик /
Оборотик	/ обводим лицо /
Палки, палки	/ проводим по рукам, ногам /
Огуречик	/ показываем туловище /
Вот и вышел человечек пальцами /	/ щелкаем большим и указательным

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение

Полосатые лошадки

Африканские лошадки

/ широко открыть глаза /

Хорошо играть вам в прятки

На лугу среди травы

/ закрыть глаза /

Разлинованы лошадки

/ взор влево /

Будто школьные тетрадки

/ взор вправо /

Разрисованы лошадки

/ взор снизу вверх /

От копыт до головы

/ взор сверху вниз /

2 упражнение – игра «Подбрось мяч и поймай»

3 упражнение – перебирание семян

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить стройного солдата

- передать эмоции радости от салюта

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

I НЕДЕЛЯ

Пропевание гласных звуков на одном выдохе: а-а-а-о-о-о-у-у-у

II НЕДЕЛЯ

Пропевание гласных звуков на одном выдохе: и-и-и-а-а-а-о-о-о

III НЕДЕЛЯ

Пропевание гласных звуков на одном выдохе: о-о-о-и-и-и-а-а-а

IV НЕДЕЛЯ

НА-НА-НА солдат носит ордена
АЛ-АЛ-АЛ дедушка на танке воевал
ЫЛ-ЫЛ-ЫЛ я руки мыл

НОД (смотри приложение)

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!» - 1 неделя

«Правила пожарной безопасности» - 3 неделя

«Путешествие в весенний лес» - 4 неделя

5. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

подготовительный дошкольный возраст детей

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ

- создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей
- решать программные задачи по физическому развитию и совместной, самостоятельной деятельности детей в рамках НОДа и других режимных моментах

- применять современные методы закаливания и оздоровления детей
- комплексно использовать все формы коррекционно-оздоровительной деятельности с детьми
- совершенствовать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве)
- совершенствовать навыки элементарного самомассажа
- совершенствовать сенсорные и моторные функции
- закладывать основы здоровья, обеспечивать достаточную двигательную активность детей
- развивать интерес к физической культуре и спорту, воспитывать личностные, морально-волевые и поведенческие качества, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями

СЕНТЯБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1-2 неделя. Мониторинг физического развития детей в соответствии с содержанием основной общеобразовательной программы ДООУ. «Скоро в школу» «День знаний».

3. «Жили-были овощи» («Овощи»).

4. «Вкусные дары чудесного сада» («Фрукты»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Скоро в школу мы пойдем	/ ходьба на месте /
И портфель с собой возьмем	/ руки вперед, хлопки /
Книжки, ручку, карандаш	/ наклоны влево-вправо /
Мы в портфель положим наш	/ наклон вперед /
Будем мы читать, писать	/ хлопки /
И учиться все на пять	/ показ 5 пальцев /

II НЕДЕЛЯ

Дети, стройтесь по порядку	/ движения согласно словам /
На активную зарядку	
Левая, правая – бегая, плавая	
Мы растем смелыми	
На солнце загорелыми	
На носочки поднимайтесь	
Руки к солнцу, улыбайтесь!	
Потянулись, наклонились	
И обратно возвратились	
Повернулись вправо дружно	
Влево тоже делать нужно	
Делай раз и делай два	
Не кружись ты голова!	
Повороты продолжай	
И ладошки раскрывай	
А теперь наклон вперед	
Выполняет наш народ	
Поднимай колено выше	
На прогулку цапля вышла –	
А теперь еще заданье	
Начинаем приседанье	
Приседать мы не устали	
Проведем еще игру	
Все присядем скажем «У»	

III НЕДЕЛЯ

На огород мы наш пойдём / ходьба на месте /
И овощей там наберём / руки вперед /
Огурцы, капуста, перец / руки в стороны /
В огороде нашем есть
Сварим суп, / помешивание руками /
Салат порежем / притопы /
Можем и сырыми съесть / хлопки /

IV НЕДЕЛЯ

Мы сегодня в сад пойдём
Фрукты разные найдём / дети шагают на месте /
1, 2, 3, 4, 5 – будем фрукты собирать / хлопки в ладоши /
Будем с дерева срывать / руки вверх-вниз /
Всех знакомых угощать / руки в стороны, к груди /
На носочки поднялись / встают на цыпочки /
И до ветки дотянись / левая – вверх, правая – вниз /
Веточку нагни / наклон вперед /
Спелых яблочек нарви

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

В старших классах каждый школьник / хлопки в ладоши /
Изучает треугольник. / провести ладонью по лбу /
Три каких-то уголка, / загибают пальцы /
А работы — на века. / потирают ладонь о ладонь /

II НЕДЕЛЯ

Почему из-под точилки / круговые движения
указательными пальцами вокруг друг друга /
Вьются стружки и опилки?
Карандаш писать не хочет, / хлопки в ладоши /
Вот она его и точит. / круговые движения кистями рук /

III НЕДЕЛЯ

Мы капусту рубим / резкие движения кистями /
Мы морковку трем / пальцы сжимать в кулачки /
Мы капусту солим / имитируют посыпание солью /
Мы капусту жмем / сжимают, разжимают пальцы /
В кадку все утрамбовали / потирают кулак о кулак /
Сверху грузиком прижали / ставить кулак на кулак /

IV НЕДЕЛЯ

Будем мы варить компот / левая ладонь «ковшик» /
Фруктов нужно много, вот / загибать пальцы обеих рук,
Будем яблоки крошить / начиная с большого /
Грушу будем мы рубить
Отожмем лимонный сок
Слив положим и песок
Варим, варим мы компот / указательным пальцем «мешать» /
Угостим честной народ

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение – сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек.
(6-8 раз)

2 упражнение – быстро моргать обоими глазами в течении 5 сек. (3-4 раза)
с интервалом в 10 сек.

3 упражнение – сомкнуть веки обоих глаз и указательными пальцами
соответствующей руки массируйте круговыми
движениями 1 мин.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить большую тыкву
- хрустящая морковь
- сочный арбуз
- кислое яблоко

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- несли большую корзину картошки, устали ОХ, ОХ, ОХ
- А-А-А фрукты собирать пора
- У-У-У груши собираю
- О-О-О собираю морковь в ведро
- И-И-И помидорчики сорви

НОД (смотри приложение)

Беседа «Как песок может стать опасным» (смотри приложение) – 1 неделя
«Правила дорожного движения» - 2 неделя
«Витамины укрепляют организм» - 3 неделя
«Чистые руки – залог здоровья» - 4 неделя

ОКТЯБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Волшебный мир игрушек» («Игрушки»).
2. «Папа, мама, я – дружная семья» («Семья»).
3. «Ходит осень по дорожке» («Осень»).
4. «Путешествие в чудесный лес» («Деревья»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Чтоб совсем проснуться
Нужно потянуться / потянуться /
Потянулись, согнулись
А теперь назад вернулись / прогнуться, наклон вперед /
Поворот за поворотом
То к окну, а то к стене / поворот вправо-влево /
Выполняем упражненья
Чтобы отдых дать спине
А потом шаг на месте, не спеша / ходьба /
Как погода хороша!

II НЕДЕЛЯ

Мы умеем на кровати
Простыню разгладить гладко / влево-вправо руками /
И у скомканной подушки
Кулачком задвинуть ушки / хлопки /
Мы сегодня утром рано
Умывались вместе с мамой / наклон влево-вправо /
А потом все по порядку
С папой делали зарядку / ходьба /
Стой-ка смирно, руки вниз
Гнись пониже, не ленись / наклоны /
Будешь сильным и умелым
И веселым целый день / ходьба /

III НЕДЕЛЯ

Листики падают / руки вверх-вниз /
Осень пришла

Рыжие белочки,
Как у вас дела? / наклоны в перед /
Мы набрали шишек
Для своих детишек / прыжки /
Листьев полное дупло
Будет нам зимой тепло / повороты влево-вправо /
Листики падают / махи руками вверх /
Осень пришла
Рыжие белочки,
Как у вас дела? / приседания /
Насушили ягод
Чтоб хватило на год / руки в стороны /

IV НЕДЕЛЯ

Листья осенние тихо кружатся / кружатся на цыпочках, руки в стороны /
Листья нам под ноги тихо ложатся / приседают /
И под ногами шуршат, шелестят / движения руками вправо-влево /
Будто опять закружиться хотят / поднимаются, кружатся /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Давайте поиграем в мячик / ладонями изобразить мяч /
Ты отбивай и он заскачет / движения с отбиванием воображаемого мяча об пол /
Подбрось его до потолка / подбрасывающие движения /
Скорей лови, летит пока / раскрыть ладони, как бы ловя мяч /
Прицелься точно / прицеливание, бросковые движения /
И метко брось
Попал ли ты еще вопрос! / пожать плечами /
Возьми другой и покрути / наклониться, взять воображаемый мяч,
Юлою мячик заверти / сделать закручивающие движения кистью руки /
Теперь жонглер / жонглирование воображаемыми мячами /
Ты ловкий, знай,
И десять мячиков поймай

II НЕДЕЛЯ

Ладушки, ладушки! / постепенно по ходу стишка
Пекла бабка оладушки, загибаем по 2 пальчика /
Маслом поливала,
Детушкам давала.
Даше - два,

Паше - два,
Ване - два,
Тане - два,
Маше - два,
Хороши оладушки
У нашей доброй бабушки!

III НЕДЕЛЯ

1, 2, 3, 4, 5

Вышел дождик погулять / удары по столу пальцами обеих рук /
Шел неспешно, по привычке
Вдруг читает на табличке
«По газону не ходить!»
Дождь вздохнул тихонько: ОХ! / часто и ритмично бьют в ладоши /
И ушел - газон засох / ритмичные движения по столу /

IV НЕДЕЛЯ

Ветер по лесу летал / плавные волнообразные движения
ладонями /
Ветер листики считал: / загибают по одному пальчику на
обеих руках /
Вот дубовый, вот кленовый
Вот рябиновый резной
Вот с березки – золотой
Вот последний лист с осинки / спокойно укладывают ладони на
стол /
Ветер бросил на тропинку

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Любопытная Варвара / движения глазами
выполняются
Смотрит влево! / соответственно тексту /
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!

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить стройное дерево
- изобразить качающееся дерево от сильного ветра
- падает спиленное дерево
- веселая мама, грустная, строгая
- «мячики», «волчки», едет паровоз

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОЙ-ОЙ-ОЙ поиграй со мной
- О-О-О мы рисуем хорошо
- ОК-ОК-ОК вырос маленький грибок
- ОП-ОП-ОП спелый желудь с дуба хлоп
- ОХ-ОХ-ОХ с братом рвем чертополох

НОД (смотри приложение)

«Мы стремимся иметь здоровые глаза» - 1 неделя

«Пешеход на улице» - 2 неделя

«Моя семья» - 3 неделя

Беседа «Любопытный язычок» - 4 неделя

НОЯБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Бабушкина забота» («Одежда, обувь, головные уборы»).
2. «В гостях у Мойдодыра» («Предметы личной гигиены»).
3. «Незнайкины помощники» («Посуда»).
4. «В продуктовом магазине» («Продукты питания»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Маша вышла на прогулку / идут по кругу /

Башмачки у нашей Маши

Очень, очень хороши / «пружинка» /

Есть у нашей Маши шапка
Кофта, шарфик и пальто
Аккуратней нашей Маши / выставляют попеременно на носок
Не оденется никто / левую (правую) ногу /

Куклам платье дружно шили
Кукол очень мы любили
Долго нитку продевали
Узелок потом вязали
Отрезали лоскуток
Пришивали вдоль стежок

II НЕДЕЛЯ

Они побежали лесочком / бег по кругу /
Поскакали по пням и по кочкам / скачут по кругу /
А бедная баба одна / остановиться, достать носовой
платок /

И плачет и плачет она
Села бы баба за стол / приседают /
Да стол за ворота ушел / ходьба /

III НЕДЕЛЯ

Перемыл я всю посуду / скользящие движения руками /
Чашки, ложки, блюдца
Теперь они на солнце / руки вверх, кружиться /
Сверкают и смеются
Вымыть я хотел кастрюлю / руки вперед /
Выскользнуло мыло / хлопки /
Подскочило в воздухе / подскоки /
Я за мылом побежал / бег /
Мыло быстро я догнал
Вымыть я хотел посуду (кастрюлю) / шагают на месте /
Но не смог – устал / приседание /

IV НЕДЕЛЯ

Бабка шла-шла-шла / идут по кругу /
Пирожок нашла / хлопки перед грудью /
Села, поела / полуприседания, имитируют
«едят пирожок» /
И дальше пошла / ходьба с изменением
направления /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоем / средний и указательные пальцы шагают по столу /

Неразлучные идем

Мы гуляем по лугам / загибают по одному пальцу /

По зеленым берегам

Вниз по лестнице сбегает

Вдоль по улице шагаем

После лезем под кровать / укладывают ладони на стол, колени /

Будем там тихонько спать

II НЕДЕЛЯ

Маша каши наварила / указательным пальцем правой

Маша кашей всех кормила / руки дети мешают в левой ладони /

Положила Маша кашу

Кошке в чашку, жучке в плошку / загибают пальцы /

А коту в большую ложку

В миску курицам, цыплятам

И в корытце поросятам

Всю посуду заняла

Все до крошки раздала / разжимают кулачки, сдувают крошки с ладони /

III НЕДЕЛЯ

- вилкой макароны / накалывают пальцами по столу /

- ребром вилки котлету отломить / стучать ребром ладони /

- большой ложкой суп едят / «лодочка» из ладошки,

имитация /

- чайной ложечкой сахар мешают /указательным пальцем вращательные движения/

- ножом отрезают / ладонью движения вперед-назад /

- морковь на терке / «трут» /

- из солонки солят / имитация движениями пальцев /

/

- на сковороде жарят / хлопки в ладоши /

- пригоревшие места на сковороде чистят / «оттирают» кулачком круговые движения /

IV НЕДЕЛЯ

Сели как-то мы обедать	/ имитация движения ложкой /
И позвали в дом соседей	/ позвать ладонью к себе /
Скатерть белую накрыли	/ стелют /
Ложки, вилки положили	/ раскладывают /
Хлеб нарезали и сыр	/ ладонью вверх-вниз /
Приготовили гарнир	/ потирание /
А из фарша всем котлеты	
Жарим мы без диеты	/ щелканье пальцами /
Посолили, поперчили, замесили	
Лук сердитый положили	/ сжимать, разжимать кулачки /
И скорее все закрыли	/ хлопки в ладоши /
Наготовились, устали	/ провести по лбу
ладонью /	
Печь пирожное не стали	

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- смотреть обоими глазами вперед в течении 2-3 сек., затем перевести взгляд на палец правой (левой) руки, поставить его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 5 сек. руку опустить (10-12 раз)
- обоими глазами смотреть (3-5 сек.) на указательный палец руки, вытянутой перед лицом, затем сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец начнет двигаться (6-8 раз)
- «Метка на стекле»
- «Воздушные шары» (открыть широко, закрыть глаза)

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить «вкусное варенье», кислый лимон
- изобразить дети чистят зубы, причесываются
- изобразить «чайник» (свистит), кипит компот

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- АТ-АТ-АТ у меня халат
- ВА-ВА-ВА у футболки рукава
- ХА-ХА-ХА вкусная уха
- ТА-ТА-ТА у нас горячая плита
- ЦА-ЦА-ЦА это сахарница
- ША-ША-ША у меня лапша

НОД (смотри приложение)

- «Эта спичка невеличка» - 1 неделя
- «Где прячется здоровье?» 2 неделя
- «Мамины помощники» - 3 неделя

ДЕКАБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Ребятам о зверятах» («Дикие животные и их детеныши»).
2. «На бабушкином дворе» («Домашние животные и их детеныши»).
3. «Здравствуй, зимушка-зима» («Зима»).
4. «Весело, весело, встретим Новый год» («Новый год»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Лиса»

Лисичка проснулась, / движения выполняются
Лапкой вправо потянулась, соответственно тексту /
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась –
В кулачок все пальцы сжала / от кисти к плечу
Растирать все лапки стала. массажируют руки /
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота!
А потом ладошкой
Похлопала немножко.
Стала гладить ручки, ножки, / движения в сочетании
И бока совсем немножко. со словами /
Ну, красавица, лиса!
До чего же хороша!

II НЕДЕЛЯ

«Пес»

Жил на свете пес лохматый, / ходьба обычная /
Очень важный был
Каждым утром спозаранку –
Прогуляться выходил.
Шел он парком, шел он важно, / повороты головы
В стороны глядел во время ходьбы /
Так важно, деловито,

Хвостиком вертел.	/ ходьба с поворотом бедер /
1-2-3-4 – в стороны глядел	/ поворот головы /
Вдруг на дереве ветвистом	
Белку увидал	/ поднять руки вверх /
Пес не выдержал, запрыгал	/ прыжки на двух ногах /
Белки не достал	
Тут пес вспомнил,	
Что он важный	
Дальше побежал	/ бег на месте /
Вдруг привлек какой-то шорох	/ остановиться, наклон в сторону,
прислушаться /	
Фу! Ежик был в лесу	
Стал заигрывать пес	/ прыжки с поворотом /
С ежиком колючим	
Еж попал под лапу псу	/ прыжки на одной ноге /
Уколол он ножку	
Ой! Ты, Шарик, песик мой	
Отправляйся ты домой.	/ дети шагают /

III НЕДЕЛЯ

«Снежинки»

Мы снежинки увидали –	/ дети со снежинками
Со снежинкою играли.	в руках идут по кругу /
Снежинки вправо полетели	/ отвести снежинки вправо,
Снежинки влево посмотрели,	влево, проследить взглядом
снежинки /	
Вот снежинки полетели	
Глазки влево посмотрели.	
Ветер снег вверх поднимает,	/ поднять снежинки вверх
И на землю опускает	затем вниз /
Дети смотрят вверх-вниз	/ покружиться, присесть,
Все! На землю улеглись.	опустить снежинки на пол /
Глазки закрывали	/ закрыть снежинками лицо /
Глазки отдыхали.	

IV НЕДЕЛЯ

«Новогодняя елка»

Лесом по проселку	/ шаг марша /
Мы шли сюда на елку.	
Ну, давай, подпевай –	
Шли сюда на елку.	
Вот бегут зайчишки,	/ подскоки /
Зайнышки трусишки,	

Ушками задвигали,
 У елочки запрыгали. / подскоки вокруг себя /
 Вот шагают петушки, / шаг с высоким подниманием колен /
 Золотые гребешки,
 Желтые сапожки
 На высоких ножках.
 Ну-ка, выходи-ка
 Серый кот мурлыка, / пружинистый шаг,
 Бархатные лапки, / руки на поясе /
 А на них царапки.
 Подошел к дороге
 Мишка из берлоги. / ходьба по-медвежьи /
 Лапами захлопал,
 По снегу затопал.
 Ой! Спасибо, Дед Мороз! / перетопы с ноги на ногу,
 Много ты друзей привез / стоя на месте, с хлопками в ладоши /
 А теперь, народ,
 Наш прощальный хоровод.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Зайка»

Мама пирог печет, / сверху то одна, то другая рука /
 Зайка не отстает.
 Пальчики стараются – / сжимать, разжимать пальцы /
 Плюшки получают.
 На доске нет уже места, / развести руки в стороны /
 Мама снова месит тесто
 - «Отдохни», - сказала мама, / отрицательно качает головой /
 Зайка твердит упрямо
 - У слоненка день рождение
 Очень любит он печенье.

II НЕДЕЛЯ

«Котенок-шалун»

Котенок мамочку зовет: / дети ритмично соединяют
 - Мяу, мяу, мяу, мяу / одноименные пальцы обеих рук /
 Он не напился молока: / скрещивают пальцы,
 - Мало, мало, мало / ритмично поднимают и опускают пальцы /
 Покормит мама молочком / поглаживания ладонью одной руки
 - Мур, мур, мур / тыльную сторону другой /
 Свернется маленьким клубком / потирают кулачком о кулачок /

- Ур, ур, ур
Потом с клубочком поиграет / ритмично сжимают и разжимают пальцы /
- Цап, цап, цап
И нитку быстро разматает./ круговые движения указательными пальцами
вокруг друг друга /

III НЕДЕЛЯ

«Мы гуляли»

Мы во двор пошли гулять / загибают пальцы по одному /
1, 2, 3, 4, 5
Мы во двор пришли гулять / имитировать лепку комов /
Бабу снежную лепили
Птичек крошками кормили / крошить хлебешек всеми
пальчиками /
С горки мы потом катались / вести указательным пальцем правой
руки по ладони левой /
А еще в снегу валялись / класть ладошки на стол то одной, то
другой стороной /
Все в снегу домой пришли / отряхивать ладони /
Съели суп и спать легли. / производить движения воображаемой
ложкой,, положить руки под щеку /

IV НЕДЕЛЯ

«Елочка»

Перед нами елочка / пальчики рук переплетены, из больших
пальцев – верхушка «елочки» /
Шишки, иголки / кулачки, указательные пальцы выставить /
Шарики, фонарики, / «шарики» из пальцев вверх, вниз,
Зайчики и свечки «ушки» из указательных пальцев,
«свечки» сложить ладони /
Звезды, человечки. / ладони сложены, пальцы расставлены,
средний и указательный стоят на столе /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Морковка»

Вверх морковку подними / движения глазами выполняются
На нее ты посмотри, соответственно тексту /
Вниз морковку опусти
Только глазками смотри,
Вверх и вниз, и вправо-влево.

Ай, да, зайныка умелый –
Глазками моргает,
Глазки закрывает.
Зайчики морковку взяли,
С ними весело плясали.

II НЕДЕЛЯ

«Кот»

ОТ-ОТ-ОТ – вот идет кот / движения глазами вправо-влево,
ТА-ТА-ТА – видим мы кота / вверх-вниз, вправо-влево,

вверх-вниз;

ГО-ГО-ГО – хвост пушистый у него / закрыть глаза, поморгать глазами /

ЗА-ЗА-ЗА – закрывай глаза

СЯ-СЯ-СЯ – вот и сказка вся.

III НЕДЕЛЯ

«Снег»

Как на горке – снег, снег, / вверх-вниз /
И под горкой – снег, снег, / влево-вправо /
И на елке – снег, снег, / часто моргать /
А под елкой спит медведь / закрыть глаза /
Тише! Тише. Не шуметь. / открыть глаза /

IV НЕДЕЛЯ

«Наряжаем елочку»

АШУ-АШУ-АШУ – нарядили елку нашу / передвигать елочку
вправо-влево, прослеживая движения глазами /

ИШКИ-ИШКИ-ИШКИ – вот золотые шишки / поднимают вверх глаза и
опускают /

ОШ-ОШ-ОШ – шар большой хорош / рисуют в воздухе глазами круг
/

ША-ША-ША – елка наша хороша. / рисуют в воздухе елочку
/

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

I НЕДЕЛЯ

Изобразить и передать мимикой поведения зверей:

- енот полосатый полощется в воде
- барсук прячется в норке
- ежик ищет место для зимней спячки
- лось великан ходит по болоту

- белочка грызет орешки
- спящего медведя

II НЕДЕЛЯ

Изобразить:

- ласковую кошечку
- игривого жеребенка
- бодливую корову
- грозного быка
- поросенка, валяющегося в грязи

III НЕДЕЛЯ

Изобразить и передать движения:

- катание на лыжах, коньках
- лепите снежную бабу
- везете на санках малыша

IV НЕДЕЛЯ

Изобразить:

- деда мороза с мешком
- снегурочку, идущую на елку
- разные звери встречают Новый год

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- КО-КО-КО дает корова молоко
- ЦО-ЦО-ЦО снесла курочка яйцо
- ОТ-ОТ-ОТ лежит в тине бегемот
- ОНИ-ОНИ-ОНИ в зоопарке пони
- ОМ-ОМ-ОМ мы построим снежный дом
- ОЗ-ОЗ-ОЗ принес подарки Дед Мороз

НОД

«Когда овощи помогают, а когда вредят» - 1 неделя

«Как не отморозить щечки» - 2 неделя

«Огонь!» - 3 неделя

Беседа «Зимой на горке» - 4 неделя

ЯНВАРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Птицы нашего края» («Дикие птицы»).
2. «Птичий двор» («Домашние птицы»).
3. «Моя квартира» («Мебель»).
4. «Мы едем, едем, едем» (спец.машины) («Транспорт»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Каникулы

II НЕДЕЛЯ

«Лесная школа»

Ура! Открыта лесная школа здоровья!

Выбежали на лужайку: мишка, ослик, суслик, заяка / бег по кругу
/

Звери стали кувыркаться, прыгать, топать и шагать / 4 прыжка на месте
/

Увидала их сорока, стрекотунья-белобока / бег /

Полетела над лесами, над морями, над полями / бег, взмахивания руками

«крыльями» /

Над оврагами, дворами

Всех о том оповестила / упор присев /

Что... Открыта лесная школа / бег в противоположную
сторону /

Скачет шустрая синица, ей на месте не сидится, / прыжки на месте
на

двух ногах /

Прыг-скок, прыг-скок / прыжки на правой ноге /

Завертелась, как волчок / кружится на месте /

Вот присела на минутку, почесали клювом грудку / присели /

И с дорожки на плетень / прыжки на месте /

Тири-тири, тень-тень-тень / прыжки на двух ногах на месте,
ходьба /

III НЕДЕЛЯ

«Зарядка»

Утром встал гусак на лапки / потянулись, руки вверх, вдох-выдох
/ 1,2,3,4

Приготовился к зарядке / рывки рук перед грудью /
1,2,3,4

Повернуться вправо, влево / повороты вправо, влево /
1,2,3,4
Приседанье сделал вправо / приседания /
1,2,3,4
Клювиком почистил пух, / наклоны головы влево-вправо /
Поскорее в воду плюх.

IV НЕДЕЛЯ

«Мастера»

Мы ребята мастера / стучат кулачками /
Стул сломали мы вчера / поднимают и опускают согнутые руки перед
грудью /
Молотками тук-тук стучали / топают на месте /
Гвозди долго забивали
Получилось как-то криво / руки вперед, показ большого пальца /
Отпилили мы красиво / имитация пиления /
Зачищали шкуркой долго / руки вперед-назад, ладони вниз /
Покрывали лаком стойким / влево-вправо /
Верх узором украшали / руки вверх, покачивания влево-
вправо /
Папу посмотреть позвали / «мельница» - упражнение /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Каникулы

II НЕДЕЛЯ

«Птенчики в гнезде»

Улетела птица-мать – / все пальцы правой руки обхватить левой
ладонью;
Малышам жучков искать. / получается «гнездо»/
Ждут малышки птицы / шевеление пальцами руки создает
впечатление
Мамины гостинцы / живых птенцов в гнезде /

III НЕДЕЛЯ

«Курочка пьет воду»

Наша курочка гуляла / поставить руку локтем на стол;
Травку свежую щипала / пальцы сложить в виде клюва;
И пила водицу / ритмично наклонять кисть руки вниз,

Прямо из корытца
курочки /

поднимать вверх, имитируя водопой

IV НЕДЕЛЯ

В нашей квартире – столовой
Есть отличный стол дубовый.
Стулья – спинки все резные,
Ножки гнутые, витые.
И ореховый буфет
Для варенья и конфет.
В комнате для взрослых – спальне,
Есть для платьев шкаф зеркальный
Две широкие кровати
С одеялами на вате
И березовый комод
Мама там белье берет.
А в гостиной кресла есть
Есть диван и стол журнальный
В стенке центр музыкальный.

/ на каждое название предмета мебели
дети загибают по одному пальцу,
читает воспитатель, дети помогают /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Каникулы

II НЕДЕЛЯ

«Журавль»

По болоту я хожу
Во все стороны гляжу
Часто нагибаюсь
Клюковкой питаюсь
Я схожу на ручеек
Заварю себе чаек
Буду пить-попивать
Красно лето вспоминать

/ влево-вправо /
вверх-вниз глазами /
/ моргать часто /
/ круговые движения /
/ моргают /

III НЕДЕЛЯ

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение
можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.

Упражнение повторить 4-5 раз.

IV НЕДЕЛЯ

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. упражнение повторить 4-5 раз.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

I НЕДЕЛЯ

Каникулы

II НЕДЕЛЯ

- выразить грусть, печаль; показать, как мы прощались с улетевшими птицами
- морозный день изобразить, птицам холодно
- радость аистов, увидевших родные края

III НЕДЕЛЯ

- изобразить сердитого индюка
- отважная курица защищает своих цыплят
- трусливый гусенок боится плавать
- петух готовится петь

IV НЕДЕЛЯ

- изобразить стул
- изобразить шкаф
- сломался стул
- привезли новую мебель
- изобразить книжную полку

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ША-ША-ША индюшка хороша
- АЙ-АЙ-АЙ в клетке попугай
- КУ-КУ-КУ сидит филин на суку
- АН-АН-АН летит аэроплан

НОД

«Продукты полезные и не очень» - 1 неделя

«Что я смотрю по телевизору» - 2 неделя

«Светофор – мой друг» - 3 неделя

Беседа «Правила поведения на участке во время прогулки» - 4 неделя

ФЕВРАЛЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Город мастеров» («Профессии»).
2. «Поездка в трудолюбиво» («Профессии, инструменты»).
3. «Наша армия сильна» («Наша армия»).
4. «Весна-красна» («Весна»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Самосвал»

Жил на свете самосвал / в руках держать изображенный руль,
Он на стройке побывал / топающий шаг на месте /
Подкатил с утра к воротам / остановиться /
Сторожа спросил «Кто там?» / наклон вперед, руки перед собой /
Он кирпич возил и гравий / приседания /
Но, увы, застрял в канаве /
Буксовал он, буксовал / высоко поднимать колени /
Еле вылез самосвал / изображают сигнал /
Водитель сигналил громко /
«У меня сейчас поломка,
Но с утра я снова в путь» / машут руками вверх /

II НЕДЕЛЯ

«Каравай»

В землю зернышко попало очень малое оно / наклоны вперед /
Но как солнышко засветит прорастет мое зерно / встать, руки вверх /
Ветер тучку пригнал и водичку нам дал. / наклоны вправо-влево руки
вверх /
Сожнет косарь зерно и размелит его / пальцы в кулачок, вращение
согнутыми в локтях суставах
рук /

А хозяйка из муки испечет нам пироги /«пекут» пироги, ладошка на
ладошку /
И большой каравай всем на радость раздавай / развести руки в стороны /

III НЕДЕЛЯ

«Профессии»

Я шофер помыл машину / ладони влево-вправо перед грудью /
Сел за руль и выгнул спину
Загудел мотор, и шины / топающий шаг /
Зашуршали у машины.
Подметаает дворник двор / наклон вперед с одновременными махами
руками/

IV НЕДЕЛЯ

«Самолет»

Летит самолет / руки вверх /
Высоко-высоко
Ему на посадку зайти нелегко!
Летчик за кругом / упражнение «мельница» /
Делает круг
На взлетную полосу / присесть, руки вперед /
Сел самолет
Вперед побежал
И закончил полет
Двери открылись / рывки в стороны согнутыми
руками /
Под трапом земля
И пассажиров
Встречают друзья / рывки в стороны прямыми руками /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Пальчики»

Мы с первым пальцем-малышком
В трамвайный парк пойдем пешком.
С другим поедем мы в трамвае,
Тихонько песни напевая.
А с третьим – сядем мы в такси
Попросим в порт нас отвезти!
С четвертым пальчиков в ракете
Мы полетим к другой планете.

Садись-ка пятый в самолет, / правая рука изображает самолет: большой
С тобой отправимся в полет палец и мизинец оттопырены – это крылья /

II НЕДЕЛЯ

«Каша»

Каша в поле росла / поднять руки, пошевелить пальчиками /
К нам в тарелку пришла / «идут» пальчики по столу /
Всех друзей угостим / в правой ладошке «мешают» указательным
пальцем
По тарелке дадим левой
руки /
Птичке-невеличке, / загибают по одному пальчику на обеих руках /
Зайцу и лисичке
Кошке и матрешке
Всем дадим по ложке / разжимают кулачки /

III НЕДЕЛЯ

«Повар»

Повар готовил обед / ребром ладони дети стучат по столу /
А тут отключили свет.
Повар яйца берет / загибают большой палец на левой руке /
И опускает в компот.
Бросает в котел поленья,
В печку кладет варенье / загибают указательный палец /
Мешает суп кочережкой / загибают средний палец /
Угли бьет поварешкой / загибают безымянный палец /
Сахар сыплет в бульон / загибают мизинец /
И очень доволен он! / разводит руками /

IV НЕДЕЛЯ

«Игрушки»

Есть игрушки у меня: / хлопают в ладоши и ударяют
кулачками
Паровоз и два коня, друг о друга попеременно /
Серебристый самолет,
Три ракеты, вездеход, / загибаю попеременно пальцы на
обеих руках /
Самосвал, подъемный кран –
Настоящий великан.
Сколько вместе? / хлопают попеременно в ладоши и
Как узнать? ударяют кулачками друг о друга /
Помогите сосчитать!

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Мы в автобус дружно сели / закрыть, открыть глаза /
И в окошко посмотрели / смотрим по сторонам /
Наш шофер педаль нажал / посмотреть вниз /
И автобус побежал / смотрят вперед /

II НЕДЕЛЯ

Золотистый колосок, / смотрят на колосок /
Кто расти тебе помог?
Теплый ветер, / смотрят влево /
Майский гром, / смотрят вправо /
Солнце в небе голубом / смотрят вверх /
А еще людские руки / смотрят на руки /
Что в труде не знали скуки
Мне не стать без них таким:
Сильным, рослым, золотым!

III НЕДЕЛЯ

«Загадка»

Кто полы так часто моет / смотрят на пол /
И столы для нас накроет? / смотрят на столы /
Все за всеми уберет / круговые движения /
На прогулку соберет? / смотрят в окно /

IV НЕДЕЛЯ

«Самолет»

В небе кружит самолет / смотрят вверх /
И ведет его пилот... / смотрят на руки со штурвалом /
И прыгают парашютисты / смотрят вверх-вниз /
Ну, как цирковые артисты

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

I НЕДЕЛЯ

- изобразить автобус, переполненный людьми (выразить недовольство)
- корабль, попавший в шторм
- сломанную машину

- летящий самолет

II НЕДЕЛЯ

- изобразить: косарь косит рожь
- изобразить мимикой работающий трактор, вкусные пирожки, ароматный запах, много хлеба
- выпекание пирожков
- представить себя тестом

III НЕДЕЛЯ

- изобразить моряков: бросают якорь, вытягивают сети с рыбой, поднимают паруса, тянут канат, гребут к берегу
- «угадай, что я делаю» - завожу машину, накачивая колесо, кручу руль (один ребенок показывает любое действие, все отгадывают)
- надуть щеки при вращении руля

IV НЕДЕЛЯ

- изобразить: летящий самолет, парашютиста, ползет пограничник, отважного капитана корабля, сосредоточенного пилота; танкист делает гимнастику для шеи
- представить себя храбрым солдатом

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- АЧ-АЧ-АЧ нас осмотрит детский врач
- ЛА-ЛА-ЛА вишня наша зацвела
- ЧЕЙ-ЧЕЙ-ЧЕЙ во дворе журчит ручей
- ЦЫ-ЦЫ-ЦЫ к нам летят скворцы

НОД

- Беседа «Мы любим трудиться» - 1 неделя
- «Что это за правила безопасности?» - 2 неделя
- «Дорога к доброму здоровью» - 3 неделя
- «Пожарная безопасность» - 4 неделя

МАРТ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Мамин праздник» («8 Марта»).
2. «Мир насекомых» («Насекомые»).
3. «Город, в котором я живу» (Мы – Россияне) («Город»).

4. «Двенадцать месяцев» (КВН) («Времена года»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Вот подснежник на поляне / идут по кругу /
Я его нашел / наклон, «срывают цветы» /
Отнесу подснежник маме / идут по кругу, в руке цветок /
Хоть и не расцвел.
И меня с цветком так нежно мама обняла, / обнимают сами себя /
Что раскрылся мой подснежник от ее тепла / руки в стороны /

II НЕДЕЛЯ

1, 2, 3, 4, 5 / шагают /
Мы на луг пойдем гулять / хлопки в ладоши /
Посмотри, среди цветов / руки в стороны /
Бабочки порхают!
Разноцветные вокруг / взмахи, как крыльями /
Крылышки мелькают
Только роза расцвела / сложить ладони в виде цветка /
Прилетела к ней пчела / ж-ж-ж вращение
указательным пальцем /
Описав над полем круг / вращение рук /
Сел на траву майский жук / приседают /

III НЕДЕЛЯ

- изобразить моряков: бросают якорь, вытягивают сети с рыбой, поднимают паруса, тянут канат, гребут к берегу
- «угадай, что я делаю» - завожу машину, накачивая колесо, кручу руль (один ребенок показывает любое действие, все отгадывают)
- надуть щеки при вращении руля

IV НЕДЕЛЯ

- изобразить: летящий самолет, парашютиста, ползет пограничник, отважного капитана корабля, сосредоточенного пилота; танкист делает гимнастику для шеи
- представить себя храбрым солдатом

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- АЧ-АЧ-АЧ нас осмотрит детский врач
- ЛА-ЛА-ЛА вишня наша зацвела
- ЧЕЙ-ЧЕЙ-ЧЕЙ во дворе журчит ручей
- ЦЫ-ЦЫ-ЦЫ к нам летят скворцы

III НЕДЕЛЯ

«Светофор»

Утром встаешь ты, выходишь их дома / идут по кругу /
 На перекрестке твой старый знакомый / останавливаются /
 Он огоньком тебе красным мигнет / руки на пояс, повороты туловищем /
 Скажет: «Опасно, закрыт переход
 Желтый зажгется – чуть-чуть подожди / стоят /
 Вспыхнет зеленый – свободно иди»

IV НЕДЕЛЯ

«Весна»

1, 2, 3, 4, 5

Будем мы весну встречать, / шагают на месте /
 Весна-красна, иди скорей
 Землю солнцем обогрей / хлопки в ладоши /
 Пусть тает снег / разводят руки в стороны /
 Исчезнет лед
 А птичка песенку поет / машут руками, как «крыльями» /
 Скорей набухнут почки / сжимать кулачки /
 И вырастут листочки / изобразить листочки, круг перед грудью /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Мамины помощники»

Решили маме мы помочь
 И воду в таз налили / откручивание кранов /
 Насыпали вниз порошка / мелкие движения кончиками пальцев /
 Белье все замочили / погружение белья в таз /
 Стирали долго мы его / кулак о кулак /
 О доску даже терли / кулаком о ладонь /
 Не разорвали ничего / отрицательные движения указательным пальцем /
 /
 А полоскали сколько!
 Туда-сюда, туда-сюда / из стороны в сторону /
 Вода в тазу вскипела / сжимать и разжимать пальцы /
 Но только, братцы, вот беда, / покачать головой /

На пол упала пена / тряхти кистями /
Давай ее мы собирать / сбор пены руками /
И отжимать в ведро / выкручивание /
Чтобы как мама наша стать / указательный палец поднять вверх /
Трудиться надо сколько!

II НЕДЕЛЯ

Ползет по пальцам муравей / ладонь левой руки раскрыть;
 / указательным пальцем
 правой руки провести по левой
 ладони /
 Залез в мою ладошку, / круговые движения пальцев по
 ладони /
 Ты щекотать меня не смей / погрозить указательным пальцем /
 Поползай лишь немножко! / скрестить руки, пробежать
 согнутыми пальцами по руке вверх к плечу /
 Вот бабочка – павлиний глаз / показать на глаза /
 Спит, крылышки сложила, / сложить ладони, убрать под щеку /
 Но вдруг вспорхнула и / указательными пальцами рук
 выполнить круговые движения в воздухе /
 С цветка слетела суетливо / волнообразные движения руками /
 Кружится бабочка легко
 Как пух, как легкий ветер
 Цветки раскрыли лепестки / сделать из рук воображаемые цветы
 /
 Ждут с бабочками встречи / скрестить руки, изобразить крылья
 бабочки кистями рук /

III НЕДЕЛЯ

Люблю по городу гулять, / «шагают» пальчиками обеих рук по столу
 /
 Люблю смотреть, люблю считать
 Невский – раз, Зимний – два, / на каждое название
 Три – красавиц Нева, / загибают по одному пальцу /
 А четыре – мост Дворцовый,
 Пять – гуляю по Садовой,
 Шесть – к Исаакию схожу
 И на купол погляжу.
 Семь – конечно, Летний сад,
 Как красив его наряд!
 Восемь – крепость у Невы
 Были там, наверно, вы

Девять – повстречался мне
Медный всадник на коне
Десять – из-за поворота
Вижу Нарвские ворота

IV НЕДЕЛЯ

«Утренние заморозки»

Тепло весеннее пришло / погладить ладонями себе по груди /
Все ожило и расцвело / из пальцев рук сделать воображаемый букет
цветов /
Но только утром рано / потянуться, зевнуть /
Морозить что-то стало / обхватить туловище руками /
Покрыта инеем земля / движения вниз ладонями рук /
Седою она стала. / погладить себя по голове /
Внутри, как прежде зелена /покрыть ладонью указательный палец правой
руки /
Но от зимы устала / опустить плечи и руки, наклониться /
Вот солнце жаркое вошло / руки поднять вверх, развести /
И травке стало вновь тепло /руки вперед, ладони вверх,
приподнять голову вверх /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

После снежной пустоты / посмотреть влево-вправо /
Распускаются цветы / руки вверх, посмотреть вверх /
Как давно не видел ты / руки вперед, посмотреть вперед /
Этой хрупкой красот / смотреть на кончики пальцев, изобразить
бутон

ладонями /

- капает капель / вверх-вниз /
- летают птицы / влево-вправо /
- идет на взлет, идет на взлет / вверх-вниз /
винты вращая вертолет / по кругу /
- многоэтажные дома,
стоят как книжные тома / вверх-вниз /

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- возвращаются перелетные птицы
- летает бабочка с цветка на цветок
- многоэтажный и одноэтажный дом
- колокольчики-цветы солнцу улыбаются
- пчелки спрятались от дождя

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОМ-ОМ-ОМ поздравим маму с праздником
- ЛА-ЛА-ЛА вот летит пчела
- ВЕЙ-ВЕЙ-ВЕЙ трудится муравей
- АШ-АШ-АШ любимый город наш
- А-А-А к нам весна пришла

НОД

Беседа «Насекомые – польза и вред» - 1 неделя

«Мои эмоции» - 2 неделя

« Мои помощники руки» - 3 неделя

« Зачем нужны дорожные знаки» - 4 неделя

АПРЕЛЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «От зернышка до хлебушка» («Хлеб»).
2. «Кто растит хлеб для людей» («Хлеб»).
3. «Букет их цветочного города» («Цветы»).
4. «Мой любимый детский сад» («Детский сад, части суток»).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Урожай»

Проходит лето, жать пора	/ идут по кругу /
Полны зерном колосья	/ руки в стороны /
Работа с раннего утра	/ ходьба с высоким подниманием
колен /	
Кипит у нас в колхозе	
Встает стеною золотой	/ руки вверх /
Волнуется пшеница	/ наклоны рук влево-вправо /
И каждый колос наливной	
К земле готов склониться	/ наклон вперед руки вниз /
Рожь наливается зерном	
Тяжелым, урожайным	/ руки в стороны /
И солнечным, погожим днем	
В поля идут комбайны	/ ходьба на месте /
Грузовики спешат, гудят	
Берут с полей пшеницу	/ бег по кругу /

Колхозный урожай богат
Мы можем им гордиться / ходьба на месте /
II НЕДЕЛЯ

«Колоски»

Колоски на полюшке / руки в стороны /
Выросли на волюшке,
И качал их ветерок / наклоны влево-вправо /
Дул на запад, на восток
Разбежались вдоль реки / «ходьба вокруг себя» /
В поле чистом колоски
Тут и там они растут / левая рука вперед, правая – вправо /
Много хлеба принесут / руки в стороны /

III НЕДЕЛЯ

«Цветы»

1-2-3 – выросли цветы
К солнцу потянулись – / тянутся на носках, смотрят вверх /
Высоко:
Стало им приятно и тепло!
Ветерок прилетал / ребенок-ветерок пробежал среди детей /
Стебелечки качал
Влево качнулись / наклоны в стороны попеременно /
Низко прогнулись
Вправо качнулись
Низко прогнулись.
Ветерок убегай!
Ты цветочки не сломай!
Пусть они цветут, растут, / имитируют цветы, движения руками, улыбаются /
/ Детям радость несут!

IV НЕДЕЛЯ

«Детский сад»

Я думал и вправду, что сад – это сад / ходьба по кругу /
Где бабочек ловят, едят виноград / хлопки перед грудью /
Ой, мамочка-мама, куда я пришел? / руки в стороны /
Сажают детей за общественный стол / легкие приседания /
Котлеты несут и молочный коктейль / показать руки перед грудью /
А после, как дома, уложат в постель / ладошки под щечку /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Тесто»

Муку в тесте замесили / сжимают и разжимают пальцы /
/
А из теста мы слепили: / прихлопывают ладошками,
Пирожки и плюшки, «лепят» поочередно разгибают
пальчики, начиная с мизинца /
Сдобные ватрушки, / обе ладошки поворачивают
Булочки и калачики –
Все мы печем в печи
вверх /
Очень вкусно / гладят живот /

II НЕДЕЛЯ

«Пирожки»

Зернышки мололи / «растирают» зерна ладошками /
Мелко растирали /
Получилась мука – / выставляют ладошки вперед /
Белая такая,
А потом из муки / хлопки ладошками /
Испекли мы пирожки

III НЕДЕЛЯ

Только солнышко взойдет / сжимать, разжимать пальцы /
Мак на грядке расцветет
Бабочка-капустница / соединить большие пальцы, остальными
пальцами машут /
Поглядишь – а у цветка / сжимать, разжимать пальцы /
Больше на два лепестка

IV НЕДЕЛЯ

Тук-тук, очень рад / стучат кулачками одним по другому /
Буду строить детский сад
Будет он большой, как ель, / соединить пальцы рук поднять вверх
/
Будут окна, будет дверь / делают из пальцев «окно», «дверь» /
Всех в нем я поселю:
Мышку, зайчика, лису / хлопают в ладоши /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- «Филин» (закрыть глаза, держать закрытыми на счет 1-4; широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-4)
- «Метелки» (выполнять частые моргания без напряжения глаз 10 раз)

Смотрят в небо васильки	/ взгляд вверх /
синими глазами	
золотятся колоски	/ взгляд перед собой /
ходит рожь волнами	/ влево-вправо /
расстилаются поля	
без конца и края	/ руки в стороны /

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- выразить радость людей от встречи с весной, с первыми весенними цветами
- показать: тепло и приятно, вы греетесь на солнышке
- представить себя добрым, ласковым, веселым
- изобразить: как весело детям в детском саду, увидели новую игрушку, игрушка поломалась, дети рисуют, дети танцуют

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОН-ОН-ОН купили мы батон
- ОК-ОК-ОК испекли мы пирожок
- ТЫ-ТЫ-ТЫ на клумбе выросли цветы
- ЖУ-ЖУ-ЖУ гладиолус посажу
- ДУ-ДУ-ДУ в детский сад иду

НОД

- Беседа «Как вести себя за столом?» - 1 неделя
- «Командир нашего организма» - 2 неделя
- «Как я перехожу дорогу?» - 3 неделя
- «Один дома» - 4 неделя

МАЙ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

1. «Поможем Айболиту» («Животные жарких стран, экзотические животные»).

2. «Они сражались за Родину» («День Победы»).
3. «Домашние помощники» («Электроприборы»).
4. «Узнай себя». Диагностика («Мое тело». Диагностика).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«В Африке»

Шею вытянул жираф / вытянуть шею вперед /
 До седьмого неба
 Смотрит влево, смотрит вправо / поворот головы /
 Где еще он не бывал?
 Страус испугался льва / поднять плечи вверх /
 Где его голова?
 Он воткнул ее в песок / наклон вниз /
 Лучше спрятаться не мог.
 Словно веером, ушами
 Отгоняет мошек слон
 Энергично ими машет,
 Не взлетел бы только он / поднять руки вверх через стороны /

II НЕДЕЛЯ

Мы пока еще ребята / «пружинка» руки на поясе /
 Подростем – пойдем в солдаты
 Будем Родине служить / ходьба на месте /
 Чтоб под мирным небом жить / руки вверх /
 А пока что мы – ребята / прыжки на двух ногах на месте /
 Озорные дошколята
 Любим бегать и играть
 Прыгать, лазать и скакать / наклоны влево-вправо, руки на поясе /

III НЕДЕЛЯ

- «бежит ток по проводам» / бег по кругу /
 - «вентилятор» / вращение рук /
 - «печатание на компьютере» / мелкие движения пальцами /
 - «миксер» / прыжки с поворотом /
 - «зарядка сотового телефона» / мелкий бег /
 - «утюг» / ходьба скользящим шагом /

IV НЕДЕЛЯ

Мы умеем на кровати	/ встали тихо /
Простыню разгладить гладко	/ влево-вправо руками /
И у скомканной подушки	
Кулачком задвинуть ушки	/ хлопки /
Мы сегодня тихо встали	/ наклоны вперед /
Умывались из-под крана	
А теперь все по порядку	
Дружно делаем зарядку	/ шагать на месте /
Стой-ка смирно, руки вниз	
Гнись пониже, не ленись	/ наклоны вниз /
Кто с зарядкой дружит смело	
Будет сильным и умелым	

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

Мы веселые мартышки	/ пальцы развести перед
грудью /	
Мы играем громко слишком	
Мы в ладоши хлопаем	/ хлопки /
И ногами топаем	
Надуваем щечки	
И друг другу даже	
Язычки покажем	/ показать язычок /
Оттопырим ушки	/ пальцы на макушке /
Хвостик в завитушки	/ сжать пальцы, разжать /

II НЕДЕЛЯ

Дружат в нашей группе девочки и мальчики	/ руки соединить в
«замок» /	
Мы с тобой подружим маленькие пальчики	/ ритмичное касание
	одноименных пальцев /
Начинай считать опять	
1, 2, 3, 4, 5 – мы закончили считать	/ руки вниз, встряхнуть /

III НЕДЕЛЯ

Вот помощники мои!	/ показ пальцев обеих рук
/	
Их как хочешь поверни	/ поворот ладонями к себе – обратно /
1, 2, 3, 4, 5	/ хлопки /
Не сидится нам опять	/ вертят кистями /

На моей руке пять пальцев / показ обеих рук, пальцы
растопырены /
Пять отличных хватальцев
Пять умельцев и держальцев / сжать кулаки /
Чтоб строгать и пилить / «пилят» /
Чтоб брать и мастерить / хлопки /
Их нетрудно сосчитать: 1, 2, 3, 4, 5

IV НЕДЕЛЯ

«Посчитаем пальчики»

1, 2, 3, 4, 5 / хлопки в ладоши /
Вышли пальцы погулять
Этот пальчик самый сильный / большой /
Самый толстый и большой
Этот пальчик для того, / указательный /
Чтоб показывать его
Этот пальчик самый умный / средний /
И стоит он в середине
Этот пальчик безымянный / безымянный /
Он избалованный самый
А мизинчик хоть и мал... / мизинец /
Очень ловок и удал!

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

I НЕДЕЛЯ

«Глаза»

Смотрит влево – никого / перевод взгляда влево-вправо /
Смотрит вправо – никого
1-2, 1-2 закружилась голова / круговые вращения /
Глазки закрывали / закрыть глаза /
Глазки отдыхали
Как откроем мы глаза
Вверх посмотрим за-за-за / смотрят вверх /
Вниз ты глазки опусти / смотрят вниз /
Вверх опять их подними / смотрят вверх /
Пальцами погладь глаза,
Отдыхать пришла пора / мягко погладить веки /

II НЕДЕЛЯ

«На солнышке»

Я на солнышке лежу

Но на солнце не гляжу
Глазки закрываем / закрыть глаза ладонями /
Глазки отдыхают
Солнце гладит наши лица
Пусть нам сон хороший снится
Глазки открываем / открыть глаза ладонями /
Весело играем

III НЕДЕЛЯ

Детям предлагается проследить взглядом движение самолета (влево, вправо, вверх, вниз, по кругу)

IV НЕДЕЛЯ

- закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4; широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль в окно, держать открытыми (повторить 3 раза)

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

I НЕДЕЛЯ

- «жираф вытягивает шею»
- «тигр потягивается»
- говорят в больших кустах / напрягают мышцы,
по ночам таится страх / удерживают до дрожи /
я пошел к большим кустам
кто же там и что же там?
а в кустах оказалась пантера Багира / резко расслабляют мышцы /

II НЕДЕЛЯ

- «Разведчики крадутся» / ходьба на носках /
- «Моряки плывут» / плавные гребковые движения /
/

III НЕДЕЛЯ

«Отдыхаем»
Реснички опускаются
Глазки закрываются
Мы спокойно отдыхаем
Дышится легко, ровно, глубоко
Наши ручки отдыхают
Ножки тоже отдыхают

Губы чуть приоткрываются
Все чудесно расслабляются

IV НЕДЕЛЯ

- «Дети спят»
- «Проснулись – потянулись, улыбнулись»
- «Погладили ручки, ножки»

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОФ-ОФ-ОФ а вы видели слонов
- У-У-У в зоопарке кенгуру
- ОК-ОК-ОК подметаем мусор на совок
- ЕН-ЕН-ЕН сушит волосы фен
- РА-РА-РА чищу зубы я с утра

НОД

Беседа «Растения и грибы на участке» -1 неделя
«Путешествие на корабле» - 2 неделя
«Значение осанки в жизни человека» - 3 неделя
«Насос для перекачки крови» - 4 неделя

6. ЛИТЕРАТУРА

- Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ/Т.С.Яколева, 2006 г /
- Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./
- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г./
- Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/
- Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 1986 г./
- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./
- Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Росту здоровым [текст] программ. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В.И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г./

- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г./
- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./
- Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности дошкольников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации – М, 1999 г.
- «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева
- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина
- «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова
- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина
- «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько
- «Скороговорки и чистоговорки» О.А. Новикова
- «Развиваем мелкую моторику» О.И. Крупенчук
- «Давайте чистым воздухом дышать» Д/в 1999 № 7
- «Развитие звуковой культуры речи у детей» Е.В. Колесникова
- Дополнительная литература

7. ИНТЕРНЕТ - ИСТОЧНИКИ

<http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productId/50722/>

<http://www.teoriya.ru/>

<http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protse-modeliro>

8. ПРИЛОЖЕНИЕ

1. КОНСПЕКТЫ НОД ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
2. КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР И ФИЗМИНУТОК ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ ТЕМАМ