

«Принято»
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №97»
протокол № ____
от _____ 2015 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 97 Железнодорожного района г. Екатеринбург»

Рабочая программа
старшей группы (от 5 до 6 лет)
на 2015-2016 учебный год

Программа разработана
воспитателем
Николаевой Ю.В.

г. Екатеринбург
2015 - 2016 год

Содержание

Пояснительная записка.....

- Цели и задачи Программы
- Принципы и подходы к формированию Программы
- Возрастные особенности детей старшей группы
- Планируемые результаты освоения Программы.....

Основная часть

- Список детей группы (на шкафчики, полотенца, кровати и раскладушки).....
- Режим дня.....
Перспективное планирование детской деятельности.....
- Комплексы утренней гимнастики.....
- Комплексы гимнастики пробуждения.....
- Годовой план работы с родителями.....
- Перспективное планирование по образовательным областям
- Список литературы.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по развитию детей старшей группы разработана в соответствии с ООП детского сада № 97 Железнодорожного района г. Екатеринбурга, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

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

Реализуемая программа строится на принципе гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также его способностей.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании»
- Типовое положение о ДОУ
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДОУ
- ФГОС ДО

Цель и задачи основной образовательной программы ДОУ :

Цель:

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

Задачи:

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном развитии каждого ребенка.
2. Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.

3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса.
4. Творческая организация воспитательно-образовательного процесса.
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющего развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества.
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.
8. Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.

Задачи в соответствии с программой «От рождения до школы»:

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

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

Основная цель программы: формирование основ базисной культуры личности, всестороннее развитие психологических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Обеспечение физкультурно-оздоровительного, познавательно-речевого, социально-личностного и художественно-эстетического развития детей.
- Осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом развитии ребенка (в частности в развитии речи).
- Образование с учетом возрастных категорий, гражданственности, уважение к правам и свободам человека, любви окружающей природе, Родине, семье.
- Взаимодействие с семьей для полноценного развития ребенка.
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей по вопросам воспитания и развития.

Обеспечение преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Возрастные особенности детей

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница», таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

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

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

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

взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Планируемые результаты освоения программы.

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «Любознательный, активный»

Использует различные источники информации, способствующие обогащению игры (кино, литература, экскурсии и др.).

Проявляет устойчивый интерес к различным видам детской деятельности: конструированию, изобразительной деятельности, игре.

Проявляет любознательность, интерес к исследовательской деятельности, экспериментированию, к проектной деятельности.

Интегративное качество «Эмоционально отзывчивый»

Эмоционально тонко чувствует переживания близких взрослых, детей, персонажей сказок и историй, мультфильмов и художественных фильмов, кукольных спектаклей.

Проявляет эмоциональное отношение к литературным произведениям, выражает свое отношение к конкретному поступку литературного персонажа.

Понимает скрытые мотивы поведения героев произведения.

Проявляет чуткость к художественному слову, чувствует ритм и мелодику поэтического текста.

Проявляет эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие, интерес к искусству.

Интегративное качество «Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками»

Распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли.

Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли.

Речь становится главным средством общения. Речь, сопровождающая реальные

отношения детей, отличается от ролевой речи.

Может сочинять оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории и рассказывать их сверстникам и взрослым.

Использует все части речи, активно занимается словотворчеством, использует синонимы и антонимы.

Умеет делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, ссылается на источник полученной информации (телепередача, рассказ близкого человека, посещение выставки, детского спектакля и т.д.).

Проявляет умение поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища.

Интегративное качество «Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения»

Проявляет умение работать коллективно, договариваться со сверстниками о том, кто какую часть работы будет выполнять.

Если при распределении ролей в игре возникают конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, решает спорные вопросы и улаживает конфликты с помощью речи: убеждает, доказывает, объясняет.

Понимает, что надо заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее.

Может сам или с небольшой помощью взрослого оценивать свои поступки и поступки сверстников.

Соблюдает элементарные общепринятые нормы поведения в детском саду, на улице.

В повседневной жизни сам, без напоминания со стороны взрослого пользуется «вежливыми» словами.

Интегративное качество «Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту»

Владеет элементарными навыками самообслуживания.

Ориентируется в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений (вверху — внизу, впереди — сзади, слева — справа, между, рядом с, около и пр.).

Умеет устанавливать последовательность различных событий: что было раньше (сначала), что позже (потом), определять, какой день сегодня, какой был вчера, какой будет завтра.

Способен конструировать по собственному замыслу.

Способен использовать простые схематичные изображения для решения несложных задач, строить по схеме, решать лабиринтные задачи,

Проявляет образное предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов может сказать, что произойдет в результате их взаимодействия.

Способен рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы его наглядного опыта.

Может самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Умеет самостоятельно находить интересное для себя занятие.

Интегративное качество «имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе»

Знает и называет свое имя и фамилию, имена и отчества родителей. Знает, где работают родители, как важен для общества их труд.

Знает семейные праздники. Имеет постоянные обязанности по дому.

Может рассказать о своем родном городе (поселке, селе), назвать улицу, на которой

живет.

Знает, что Российская Федерация (Россия) — огромная многонациональная страна; что Москва — столица нашей Родины. Имеет представление о флаге, гербе, мелодии гимна.

Имеет представление о Российской армии, о годах войны, о Дне Победы.

Интегративное качество «Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности»

Имеет навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице. Способен принять задачу на запоминание, помнит поручение взрослого, может выучить небольшое стихотворение.

Умеет связно, последовательно и выразительно пересказывать небольшие сказки, рассказы.

Способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Способен сосредоточенно действовать в течение 15-25 минут. Проявляет ответственность за выполнение трудовых поручений. Проявляет стремление радовать взрослых хорошими поступками.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Содержательный раздел. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

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

Социально-коммуникативное развитие направлено на:

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности;
- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации;
- формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества;
- формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает:

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

Речевое развитие включает :

- владение речью как средством общения и культуры;
- обогащение активного словаря;
- развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи;
- развитие речевого творчества;
- развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха;
- знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы;
- формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает

- развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы;
- становление эстетического отношения к окружающему миру;
- формирование элементарных представлений о видах искусства;
- восприятие музыки, художественной литературы, фольклора;

- стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений;
- реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Физическое развитие включает :

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Физическое развитие:

- Физкультурное занятие
- Утренняя гимнастика
- Игра
- Беседа
- Рассказ
- Чтение
- Рассматривание.
- Интегративная деятельность
- Контрольно-диагностическая деятельность
- Спортивные и физкультурные досуги

- Спортивные состязания
- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация

Социально-коммуникативное развитие:

- Индивидуальная игра.
- Совместная с воспитателем игра.
- Совместная со сверстниками игра
- Игра
- Чтение
- Беседа
- Наблюдение
- Педагогическая ситуация.
- Экскурсия
- Ситуация морального выбора.
- Интегративная деятельность
- Праздник
- Совместные действия
- Рассматривание.
- Проектная деятельность
- Просмотр и анализ мультфильмов, видеофильмов, телепередач.
- Экспериментирование
- Поручение и задание
- Дежурство.
- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
- Проектная деятельность

Речевое развитие:

- Чтение.
- Беседа
- Рассматривание
- Решение проблемных ситуаций.
- Разговор с детьми
- Игра
- Проектная деятельность
- Создание коллекций
- Интегративная деятельность
- Обсуждение.
- Рассказ.
- Инсценирование
- Ситуативный разговор с детьми
- Сочинение загадок

- Проблемная ситуация
- Использование различных видов театра

Познавательное развитие:

- Создание коллекций
- Проектная деятельность
- Исследовательская деятельность.
- Конструирование
- Экспериментирование
- Развивающая игра
- Наблюдение
- Проблемная ситуация
- Рассказ
- Беседа
- Интегративная деятельность
- Экскурсии
- Коллекционирование
- Моделирование
- Реализация проекта
- Игры с правилами

Художественно-эстетическое развитие:

- Изготовление украшений для группового помещения к праздникам, предметов для игры, сувениров, предметов для познавательно-исследовательской деятельности.
- Создание макетов, коллекций и их оформление
- Рассматривание эстетически привлекательных предметов
- Игра
- Организация выставок
- Слушание соответствующей возрасту народной, классической, детской музыки
- Музыкально- дидактическая игра
- Беседа интегративного характера, элементарного музыковедческого содержания)
- Интегративная деятельность
- Совместное и индивидуальное музыкальное исполнение
- Музыкальное упражнение.
- Попевка. Распевка
- Двигательный, пластический танцевальный этюд
- Танец
- Творческое задание
- Концерт- импровизация
- Музыкальная сюжетная игра

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (НОД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		совместная деятельность	самостоятельная деятельность
5 – 6 лет	2-3 по 20- 25 мин	6 – 6,5	2,5 – 3,5

Формы организации непосредственно-образовательной деятельности

в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам **СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности - не менее 10 минут

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно-образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в группе
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической

- профилактики
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Способы направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Успешное развитие личности возможно только в социальной, культурной, природно-климатической среде определенной территории, что становится возможным при единстве целей, ценностей, межличностных отношений, видов деятельности, сфер общения отдельного человека, семьи.

Образовательная область «Физическое развитие. Здоровье».

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие».

Договаривается с партнерами, во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры.

Умеет разворачивать содержание игры в зависимости от количества играющих детей.

В дидактических играх оценивает свои возможности и без обиды воспринимает проигрыш.

Объясняет правила игры сверстникам.

После просмотра спектакля может оценить игру актера (актеров), используемые средства художественной выразительности и элементы художественного оформления постановки.

Имеет в творческом опыте несколько ролей, сыгранных в спектаклях в детском саду и домашнем театре. Умеет оформлять свой спектакль, используя разнообразные материалы (атрибуты, подручный материал, поделки).

Самостоятельно одевается и раздевается, сушит мокрые вещи, ухаживает за обувью.

Выполняет обязанности дежурного по столовой, правильно сервирует стол.

Поддерживает порядок в группе и на участке детского сада.

Выполняет поручения по уходу за животными и растениями в уголке природы.

Соблюдает элементарные правила организованного поведения в детском саду.

Соблюдает элементарные правила поведения на улице и в транспорте, элементарные правила дорожного движения.

Различает и называет специальные виды транспорта («Скорая помощь», «Пожарная», «Милиция»), объясняет их назначение.

Понимает значения сигналов светофора. Узнает и называет дорожные знаки «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта», «Подземный пешеходный переход», «Пункт медицинской помощи».

Различает проезжую часть, тротуар, подземный пешеходный переход, пешеходный переход «Зебра».

Знает и соблюдает элементарные правила поведения в природе (способы безопасного взаимодействия с растениями и животными, бережного отношения к окружающей природе).

Образовательная область «Познавательное развитие».

Продуктивная (конструктивная) деятельность. Умеет анализировать образец постройки.

Может планировать этапы создания собственной постройки, находить конструктивные решения.

Создает постройки по рисунку.

Умеет работать коллективно.

Развитие элементарных математических представлений. Считает (отсчитывает) в пределах 10.

Правильно пользуется количественными и порядковыми числительными (в пределах 10), отвечает на вопросы: «Сколько?», «Который по счету?»

Уравнивает неравные группы предметов двумя способами (удаление и добавление единицы).

Сравнивает предметы на глаз (по длине, ширине, высоте, толщине); проверяет точность определений путем наложения или приложения.

Размещает предметы различной величины (до 7-10) в порядке возрастания, убывания их длины, ширины, высоты, толщины.

Выражает словами местонахождение предмета по отношению к себе, другим предметам.

Знает некоторые характерные особенности знакомых геометрических фигур (количество углов, сторон; равенство, неравенство сторон).

Называет утро, день, **вечер**, ночь; имеет представление о смене частей суток.

Называет текущий день недели.

Формирование целостной картины мира. Различает и называет виды транспорта, предметы, облегчающие труд человека в быту

Классифицирует предметы, определяет материалы, из которых они сделаны.

Знает название родного города (поселка), страны, ее столицу.

Называет времена года, отмечает их особенности.

Знает о взаимодействии человека с природой в разное время года.

Знает о значении солнца, воздуха и воды для человека, животных, растений.

Бережно относится к природе.

Образовательная область «Речевое развитие».

Может участвовать в беседе.

Умеет аргументировано и доброжелательно оценивать ответ, высказывание сверстника.

Составляет по образцу рассказы по сюжетной картине, по набору картинок; последовательно, без существенных пропусков пересказывает небольшие литературные произведения.

Определяет место звука в слове.

Умеет подбирать к существительному несколько прилагательных; заменять слово другим словом со сходным значением.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».

Знает 2—3 программных стихотворения (при необходимости следует напомнить ребенку первые строчки), 2—3 считалки, 2-3 загадки. Называет жанр произведения.

Драматизирует небольшие сказки, читает по ролям стихотворения. Называет любимого детского писателя, любимые сказки и рассказы.

Различает произведения изобразительного искусства (живопись, книжная графика, народное декоративное искусство, скульптура).

Выделяет выразительные средства в разных видах искусства (форма, цвет, колорит, композиция).

Знает особенности изобразительных материалов.

Рисование. Создает изображения предметов (с натуры, по представлению); сюжетные изображения.

Использует разнообразные композиционные решения, изобразительные материалы.

Использует различные цвета и оттенки для создания выразительных образов.

Выполняет узоры по мотивам народного декоративно-прикладного искусства, лет.

Лепка. Лепят предметы разной формы, используя усвоенные приемы и способы.

Создает небольшие сюжетные композиции, передавая пропорции, позы и движения фигур.

Создает изображения по мотивам народных игрушек.

Аппликация. Изображает предметы и создает несложные сюжетные композиции, используя разнообразные приемы вырезания, обрывания бумаги.

Образовательная область «Музыка»

Различает жанры музыкальных произведений (марш, танец, песня); звучание музыкальных инструментов (фортепиано, скрипка).

Различает высокие и низкие звуки (в пределах квинты).

Может петь без напряжения, плавно, легким звуком; отчетливо произносить слова, своевременно начинать и заканчивать песню; петь в сопровождении музыкального инструмента.

Может ритмично двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки.

Умеет выполнять танцевальные движения (поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении).

Самостоятельно инсценирует содержание песен, хороводов; действует, не подражая другим детям.

Умеет играть мелодии на металлофоне по одному и в небольшой группе детей.

Режим дня в детском саду для средних групп (5 – 6 лет)

(холодное время года)

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игровая деятельность, подготовка к гимнастике	07.30 – 08.15	45мин
2.	Утренняя гимнастика	08.15 – 08.24	10 мин
3.	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 08.50	20 мин
4.	Самостоятельная деятельность, подготовка к ООД	08.50 – 09.00	10мин
5.	Организованная образовательная деятельность	09.00 – 09.25	25 мин
6.	Организованная образовательная деятельность(включая перерывы)	09.35 – 10.00	25 мин
7.	Второй завтрак	10.00-10-10	10мин
8.	Самостоятельная деятельность детей	10.10-10.30	20 мин
9.	Подготовка к прогулке, прогулка(игры, занятия физ.культ, спорт упраж, наблюдение, труд, инд. работа и самост. деятельность).	10.30-12.20	1 час 20мин
10	Возвращение с прогулки и гигиенические процедуры	12.20-12.40	20мин
11	Подготовка к обеду. Обед	12.40-13.10	30 мин
12	Дневной сон	13.10-15.00	1 час 50мин.
13	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, игры	15.10– 15.25	25 мин
14	Игры, самостоятельная дея-ть, совмест дея-ть	15.25 – 15.50	25 мин
15	Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.10	20мин
16	Чтение художественной литературы	16.10 – 16.40	20 мин
17	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.40 – 18.00	1ч20 мин

Учебный план

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ВИД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПОНЕДЕЛЬНИК	<ul style="list-style-type: none"> • Речевое развитие • Художественно-эстетическое развитие. Рисование
ВТОРНИК	<ul style="list-style-type: none"> • ФЭМП (2,4 неделя)/ Исследовательская деятельность(1,3 неделя) • Художественно-эстетическое развитие (Музыка)
СРЕДА	<ul style="list-style-type: none"> • Речевое развитие. Чтение художественной литературы • Художественно-эстетическое развитие (Лепка 1,3 неделя); (Аппликация 2,4 неделя)
ЧЕТВЕРГ	<ul style="list-style-type: none"> • ФЭМП(2,4 неделя); Исследовательская деятельность (1,3 неделя) • Художественно-эстетическое развитие (Рисование) • Физическое развитие (Физ-ра на воздухе)
ПЯТНИЦА	<ul style="list-style-type: none"> • Предметное окружение(1,3 неделя); Природное окружение(2,4 неделя) • Художественно-эстетическое развитие (Музыка) • Физическое развитие (Физ-ра в 15:50)

Комплексы утренней гимнастики.

№1 «Способные художники»

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

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

Упражнение «Рисуем солнышко головой»

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

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

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

Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»

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

1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».

Упражнение «Рисуем колеса туловищем»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Рисуем домик коленом»

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

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

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

Упражнение «Размешиваем краску»

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

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Загадочные рисунки»

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

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

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

Упражнение «Радуемся своим рисункам»

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

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

Повторить 3 раза.

№2 «Явления природы»

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

Построение в шахматном порядке.

Упражнение «Падающий снег»

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

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

Упражнение «Крупный град»

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

Упражнение «Проливной дождь»

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

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

Упражнение «Разноцветная радуга»

Упражнение, придуманное детьми

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

Упражнение «Страшный холод»

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

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

3_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Легкий ветерок»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

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

3—4 — вернуться в исходную позицию.

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

Упражнение «Мороз морозно»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

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

Упражнение «Попрыгаем»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

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

№3 «Виды спорта»

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

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

Упражнение «Спортсмены на тренировке»

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

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

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

Упражнение «Штангисты»

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

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

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Упражнение «Атлеты»

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

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

3—4 — вернуться в исходную позицию.

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

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

Упражнение «Гимнасты»

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

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

Упражнение «Пловцы»

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

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

Упражнение «Футболист»

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

Упражнение «Оздоровительный бег»

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

Упражнение «Отдохнем»

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

№4 «Добрые слова»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

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

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба с пятки на носок (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в шахматном порядке.

Упражнение «Добрый»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

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

Упражнение «Вежливый»

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

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

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

Упражнение «Здоровый»

Исходная позиция: основная стойка руки за спину.

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

Упражнение «Выносливый»

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

1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 — развести ноги в стороны.
3 — ноги вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Спортивный»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

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

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

Упражнение «Известный»

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

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

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

Упражнение «Веселый»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

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

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

№5 «Времена года»

Ходьба обычная (10 секунд).

Ходьба скрестным шагом (20 секунд).

Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестывание (20 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

Упражнение 1.

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

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

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

Упражнение 2.

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

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

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

Упражнение 3.

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

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

Упражнение 4.

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

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

4 — вернуться в исходную позицию.

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

Индивидуальная помощь.

Упражнение 5.

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

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

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Упражнение 6.

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

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

4 — вернуться в исходную позицию.

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

Упражнение 7.

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

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

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение 8.

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

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

№6 «Птицы и насекомые»

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

Упражнение «Бабочки»

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

Упражнение «Гуси»

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

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

Упражнение «Стрекозы»

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

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

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

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

Упражнение «Лебедь»

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

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Петух»

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

1. — поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию. Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Кузнечик» Исходная позиция: лежа на спине.

1. — подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Воробей»

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

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

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

№7 «Наши имена»

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

Построение в три колонны.

Упражнение «Елена»

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

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

3—4 — вернуться в исходную позицию.

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

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

Упражнение «Валерий»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

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

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

Упражнение «Артем»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

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

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

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

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

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

Упражнение «Валентина»

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

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

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

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

Упражнение «Роман»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

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

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

Упражнение «Григорий»

Исходная позиция: основная стойка.

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

№8 «Новый год»

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

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

Упражнение «Гномы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

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

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

Упражнение «Неваляшки»

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

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

Упражнение «Веселые клоуны»

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

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

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

Упражнение «Полосатый жучок»

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

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

Повторить 8 раз. Темп умеренный

Упражнение «Рыбка»

Исходная позиция: лежа на животе.

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

3—4 — вернуться в исходную позицию.

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

Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

Упражнение «Дед Мороз»

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

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

3—4 — вернуться в исходную позицию.

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

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

Упражнение «Легкие снежинки»

Исходная позиция: основная стойка.

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

№9 «Мы дружные»

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

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

Упражнение «Здравствуйте»

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

— взяться за руки.

— опустить голову, коснуться груди подбородком.

— поднять голову.

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

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Мы вместе»

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

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

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

Упражнение «Мы проснулись»

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

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

Упражнение «Мы умелые»

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

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

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Упражнение «Мы ловкие»

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

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

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

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение «Мы выносливые»

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

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

Упражнение «Мы внимательные»

Исходная позиция: основная стойка.

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

Упражнение «Мы дружные»

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

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

№10 Мы - пожарные

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

Упражнение «Пожарные сильные»

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

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

Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»

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

1 — наклон вперед.

2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

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

Упражнение «Вызов принят, поехали»

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

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

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

Упражнение «Качаем воду»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

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

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

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

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

Упражнение «Тушим пожар»

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

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

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Задание выполнено»

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

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

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

Упражнение «Пожар потушен»

Исходная позиция: основная стойка.

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

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

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

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

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

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

Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

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

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

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

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

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

Упражнение «Послушные ноги»

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

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

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

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

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

Упражнение «Потрудись»

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

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

Упражнение «Не ленись»

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

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

Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Приседай»

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

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

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

Упражнение «Улыбнись»

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

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

№12 «Мои друзья»

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

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

Упражнение «Поздоровались»

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

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

Упражнение «Повстречались»

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

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

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

Упражнение «Наклоняемся вместе»

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

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

Упражнение «Передай скакалку»

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

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

Упражнение «Приседаем вместе»

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

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

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

Упражнение «Возьми скакалку»

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

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

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

Упражнение «Веселые друзья»

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

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

№13 «Воробьи-воробышки»

Загадка

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)

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

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

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

Дыхательное упражнение «Ах!».

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

Упражнение «Воробышки машут крыльями».

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

Упражнение «Спрятались воробышки».

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

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Воробышки дышат».

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

Упражнение «Воробышки греются на солнышке».

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

Индивидуальные указания.

Упражнение «Воробышки радуются».

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

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Заключительная часть

Ходьба враспынную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».

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

№14 «В гостях у солнышка»

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

Проводится игра «Солнечный зайчик».

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

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

Упражнение «Улыбнись солнышку».

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

Упражнение «Играем с солнышком».

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

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

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

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

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

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

Упражнение «Ребятишкам радостно».

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

Заключительная часть

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

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

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

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

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

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

№15 «Киска»

Дети входят в зал.

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

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

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

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

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

Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».

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

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

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

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит».

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

Указание детям о дыхании.

Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».

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

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Кошечка отдыхает».

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

Показ и объяснение воспитателя.

Заключительная часть

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

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

№16 «Гуси»

Дети входят в зал.

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

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

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

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

Упражнение «Гуси гогочут».

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

Упражнение «Гуси шипят».

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

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».

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

Упражнение «Спрятались гуси».

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

Упражнение «Радуются гуси».

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

Упражнение «Гуси устали».

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

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

Заключительная часть

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

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

№17 «Цирковые медвежата»

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет—

Неуклюжий, косилапый.

Летом ест малину, мед,

А зимой сосет он лапу. (Медведь)

.

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

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

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

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

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

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

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

Упражнение «Умные медвежата».

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

Упражнение «Медвежата отдыхают».

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

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Хитрые медвежата».

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

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

Упражнение «Веселые медвежата».

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

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат».

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

Упражнение «Прощание медвежат с гостями».

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

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

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

№18 «Бабочки»

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает. (Бабочка).

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

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

Построение врассыпную.

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

Дыхательное упражнение «Ветер».

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

Упражнение «Бабочки машут крылышками».

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

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают».

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

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат».

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

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

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

Показ и объяснение воспитателя.

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

Заключительная часть

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

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

Дыхательное упражнение.

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

Комплекс зарядки пробуждения № 1.

(Звучит спокойная музыка).

«Мы проснулись».

(Дети просыпаются.)

- «Потянись» - И.п.: лёжа на спине. Потянуться. И.п. то же 1-2 медленно руки вверх – вдох; 3-4 опуститься - выдох (2 раза).
- 2. «Жуки барахтаются» - И.п.: лёжа на спине. Поднять руки и ноги вверх, потрясти. (2 раза).
- 3. «Жучки» - И.п.: лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок (2 раза). Дети встают с кровати, и идут по массажным дорожкам.

Самомассаж.

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

Ушки ты свои найди,
И мне их покажи.
А сейчас все тянем вниз,
Ушко, ты не отвались.

Комплекс пробуждения после сна № 2.

Звучит спокойная музыка.

Мы проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.

- 1.«Потянись, как котёнок» - И.п.: лёжа на спине, произвольное потягивание (3 раза).
2. «Любопытный котёнок» - И.п.: стоя на четвереньках потянуться вперёд, повороты головы в стороны, вверх, вниз, круговые вращения. (3 раза).
- 3.«Жучки» - И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекаты на правый бок, на левый бок. (4 раза).
- 4.«Жучки барахтаются» - И.п.: лёжа на спине. Поднять руки и ноги вверх, потрясти. (2 раза).
5. «Растём большими» - И.п.: о.с. Поднять руки вверх, подняться на носках – потянуться как можно выше. (3 раза).

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Солевое закаливание.

Ходьба босиком по массажным дорожкам.

Бег босиком из спальни в группу:

Потянулись, быстро встали,
На носочки побежали....

Самомассаж: «Летим красивое лицо».

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

Завершается комплекс гигиеническими процедурами

Комплекс пробуждения после сна № 3.

(Звучит спокойная музыка).

Гимнастика – пробудка: «Весна».

*Дети просыпаются – Солнце уж не спит давно,
Смотрит к нам оно в окно.
Хорошо вам отдыхать,
Но пора уже вставать.*

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

Тихо – тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди,
Все проснулись, потянулись,
И друг другу улыбнулись.

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

Снег растаял, всюду лужи,
Выше ноги поднимай.
Ноги нам мочить не нужно,
По дорожке ты шагай!

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

Что за чудо – красота,
Расписные ворота!
В небе радуга повисла,
Как цветное коромысло!

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

По дорожкам пыль летит,
Гром грохочет, гром гремит!
Спрячемся от грома,
Громкого такого!

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

Выполняют дыхательную гимнастику: «Куры».

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

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями: тах-тах.
Поднимем крылья мы к плечам,
Потом опустим так.

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

Самомассаж

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

Дождь поймали мы в ладошки,
Дождь согреем мы немножко.
Разотрём им пальцы, руки:
Дождь весенний просто супер!
Наши пальцы веселит,
Укрепляет и бодрит!

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

У весны красы попросим
Для себя, для всех ребят.
Лепим лоб, глаза и носик,
Щёки пусть огнём горят!

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

Тёплый дождик кап да кап,
Все залил дорожки.
Всё равно пойдём гулять,
Надевай сапожки.

«Умывай-ка»

Раз – обмоем кисть руки.
Два – с другою повтори.
Три – до локтя помочили
Четыре – с другою повторили
Пять – по шеи провели
Шесть – смели по груди
Семь – лицо своё обмоем
Восемь – с рук усталость смоем
Девять – воду отжимай,
Десять – сухо вытирай!

Комплекс пробуждения после сна № 4.

(Звучит спокойная музыка).

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

Дети просыпаются – Солнце уж не спит давно,
Смотрит к нам оно в окно.
Хорошо вам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Все проснулись, потянулись,
И друг другу улыбнулись.

• **«Снежинки просыпаются»** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.
Повороты головы влево - вправо. (5раз).

• **«Снежинки - пушинки»** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.. (5 раз)

3. «Снежинки - балеринки» - И.п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей (3 раза).

• **«Снегопад»** - И.п.: стоя возле кровати. Медленные приседания с опусканием рук вниз (3 раза).

• **«Танец снежинок»** - И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Кружение на месте на носках (4раза).

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

Выполняют **дыхательную гимнастику:**

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

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

Солевое закаливание.

Самомассаж шейных позвонков.

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

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

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

Комплекс пробуждения после сна № 5.

(Звучит спокойная музыка).

Гимнастика – «Мы проснулись».

(Дети просыпаются.)

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

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

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

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

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

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

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

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

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

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

Самомассаж.

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

Дождь поймали мы в ладошки,

Дождь согреем мы немножко.

Разотрём им пальцы, руки:

Дождь осенний просто супер!

Наши пальцы веселит,

Укрепляет и бодрит!

- **«Слепим красивое лицо»** - И.п.: поза по-турецки. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой. С усилием, надавливая, рисовать желаемый изгиб бровей, щипками лепить густые брови от

переносицы к вискам. Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчёсывая длинные пушистые реснички.

У осени красы попросим
Для себя, для всех ребят.
Лепим лоб, глаза и носик,
Щёки пусть огнём горят!

Комплекс пробуждения после сна № 6.

(Звучит спокойная музыка).

Гимнастика пробуждения: «Кошечка»

Дети просыпаются – Солнце уж не спит давно,

Смотрит к нам оно в окно.
Хорошо вам отдыхать,
Но пора уже встать.
Все проснулись, потянулись,
И друг другу улыбнулись.

• **«Потянись, как кошечка»** - И.п.: лёжа на спине, произвольное потягивание. (5раз).

• **«Кошечка выпускает когти»** - И.п.: лёжа на спине, руки вперёд, поочередно сжимать и разжимать пальцы рук. (5 раз)

3. «Кошечка на дереве» - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и перебирая руками подняться. (3 раза).

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

• **«Кошка испугалась»** - И.п.: стоя на четвереньках, спину прогнуть. 1-3 выгнуть спину дугой, зашипеть, как кошка. На 4 вдох . (4раза).

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

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

Выполняют **дыхательную гимнастику:**

«Партизаны»: И.п.: стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени.

На 2 шага – вдох, на 6-8 – выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ше». Повторить 4 раза.

Солевое закаливание.

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

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

«Поиграем с носиком» - *(Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает нос).* Надавливая на крылья носа, вести пальчики от

переносицы к носовым пазухам, подёргивать себя за нос и представлять, какой у тебя красивый нос. (1 раз)

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

Годовой план работы с родителями.

Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительское собрание на тему: «Возрастные особенности детей 5-6 лет» 2. Консультация в родительский уголок: «Особенности развития ребенка 5-6 лет». 3. Консультация в уголок здоровья: «Витаминный календарь. Осень». 5. Папка-передвижка: «ПДД».
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Поощрять или наказывать?» 2. Конкурс-выставка «Дары Осени» 3. Папка-передвижка «Здоровый образ жизни»
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: «Как одеть ребенка в холодный период?» 2. Консультация: «Создание маршруты выходного дня» 3. Стеновая информация: «Права ребенка».
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мастер-класс по квиллингу «Снежинки-Неведимки» 2. Консультация: «Внимание! Наступает зима!» 3. Родительское собрание «Подготовка к Новому году» 4. Стеновая информация: Детские травмы
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Семейные посиделки «У самовара не скучаем, разговор ведем за чаем». 2. Беседы «Детские вопросы и ответы на них» 3. Папка-передвижка «Гендерное воспитание» 4. Консультация: «Безопасный пешеход начинается с детства».
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: Как правильно заучивать стихи. 2. Беседа с родителями: Безопасность ребенка дома. 3. Папка-передвижка: «Авторитет родителей и его влияние на развитие ребенка»
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: Почему ребенок не слушается? 2. Папка-передвижка «Родителям на заметку»
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: «Принципы заботы и уважения». 2. Беседа: «Надо ли учить ребенка играть?» 3. Папка передвижка «Если ребенок дерется».
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительское собрание: Наши успехи за год?» 2. Консультация в родительский уголок «Безопасное поведение дошкольника» 3. Беседа: «Развивающие игры лето»

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">4. Фотовыставка « Парад победы: прошлое и настоящее».5. Презентация семейных фотографий « Прогулка по городу». |
|--|---|

Перспективное планирование по образовательным областям.

Тема: «Здравствуй, детский сад!» (детский сад, дружба)

Сроки: 1-2 неделя сентября

Итоговое событие: Выставка детских работ «Мои друзья»

Задачи: Расширение представлений о дружбе, жизни в детском саду. Формирование представлений о профессиях в детском саду, помещениях детского сада.

Воспитание уважения к людям умеющим вести себя правильно в общественных местах, вызвать желание подражать им.

Воспитание чувства сострадания и милосердия.

Образовательные области	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое	Физическое развитие	Речевое развитие
Виды деятельности	<p><u>Познавательное</u> исследовательская деятельность: «Что такое хорошо и что такое плохо»; Правила поведения детей при аварийных ситуациях; Для чего нужна физкультура?</p> <p><u>Конструирование:</u> «Наш детский сад»</p>	<p><u>Коммуникативная</u> деятельность: «Здравствуй дядя Стёпа!» развлечение; «Настроение бывает разным»; Экскурсия по детскому саду; «Сколько хороших дел можно сделать за пять минут?»; Школа пешеходных наук (безопасный путь к детскому саду).</p> <p><u>Самообслуживание и элементарный бытовой труд.</u></p>	<p><u>Изобразительная</u> деятельность: Рисование «Мои друзья»</p> <p><u>Музыкальная</u> деятельность: Совместное и индивидуальное исполнение песен, хороводные игры.</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> В Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»</p>	<p><u>Двигательная</u> деятельность: спортивно-игровая эстафета. Речь и движение «Карусели»</p>	<p><u>Развитие речи:</u> «Что такое хорошо и что такое плохо» - беседы о правилах поведения в детском саду. Расскази о своём друге.</p>
Создание условий для самостоятельной деятельности	<p>Внесение атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Детский сад» Выкладывание в книжный уголок произведений о дружбе и взаимопомощи. В Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», С.Михалков «Дядя Стёпа», Рус. Нар. Сказка «Пузырь, соломинка и лапоть»</p>				

Работа с родителями: «Родителям о формировании у детей психологической установки на соблюдение ПДД», «Личный пример родителей – лучший урок!» - групповое родительское собрание. Беседы об особенностях развития детей шестого года жизни.

Тема: «Мама, папа, я – дружная семья!»

Сроки: 3-4 неделя сентября

Итоговое событие: Выставка детских рисунков.

Задачи: Воспитание любви и уважение к семье, близким.

Образовательные области	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое	Физическое развитие	Речевое развитие
Виды деятельности	<u>Познавательная исследовательская деятельность:</u> Семейные традиции; Огород <u>Конструирование:</u> Многоэтажный дом	<u>Коммуникативная деятельность:</u> Моя семья; Вежливые слова <u>Самообслуживание и элементарный бытовой труд:</u> Работа на участке «сделаем наш двор лучше»	<u>Изобразительная деятельность:</u> Рисование Цветов, украшение платочка ромашками Лепка фруктов Апликация: Бабочка из природного материала <u>Чтение художественной литературы:</u> Т.Александрова «Домовенок Кузька»; П. Бажов «Серебряное копытце»	<u>Двигательная деятельность:</u> Упражнения для профилактики сколиоза	<u>Развитие речи:</u> Пересказ сказки Ушинского « Умей обождать»; Описание березы
Создание условий для самостоятельной деятельности	Атрибуры для сюжетно-ролевой игры «Семья»				

Работа с родителями: Создание маршрута выходного дня

Тема «Осень золотая» (осенние приметы, овощи, фрукты, дары леса, заготовки на зиму)

Сроки: 1-4 неделя октября

Итоговое событие: Спортивный досуг « Грибная осень» и осенний праздник.

Задачи: Закрепление представлений о изменениях в природе осенью, о фруктах и овощах, ягодах и грибах; их пользе. Закрепление представлений о здоровье, здоровом образе жизни, полезных продуктах.

Развитие умения любоваться красотой осенней природы. Воспитывать интерес и любовь к природе.

Формирование позиции помощника и защитника живой природы.

Образовательные области	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое	Физическое развитие	Речевое развитие
Виды деятельности	<u>Познавательная исследовательская деятельность:</u> «Собираем урожай на даче». Дидактическая игра «Вершки - корешки». Что едят в сыром виде, а что в вареном?; Съедобные и ядовитые грибы и ягоды. Безопасное поведение в лесу; Витамины и полезные продукты,	<u>Коммуникативная деятельность:</u> Сюжетно-ролевая игра «Фруктовое кафе»; Что растет в саду, огороде?; Театрализованная игра «Огород»; Найди по описанию <u>Самообслуживание и элементарный бытовой труд:</u> Верни фрукты на дерево; Сбор ягод и другого природного материала для	<u>Изобразительная деятельность</u> : натюрморт из овощей и фруктов (по изобразительной деятельности) <u>Музыкальная деятельность</u> : развлечение «Осень в гости к нам пришла» <u>Чтение художественной литературы</u> Рус. нар сказка «Вершки и	<u>Двигательная деятельность:</u> Пальчиковая гимнастика «Капуста» Игра-хоровод «Кабачок» Подвижная игра «Баба сеяла горох» Игра «Медведь и пчелы»	<u>Развитие речи:</u> Отгадывание загадок об овощах и фруктах; Осенние посиделки: Кто больше блюд назовет из капусты?!

	витамины и здоровый организм; Будь здоров! Как одеваться осенью. <u>Конструирование:</u> Сад и огород	поделок	корешки»; «Царевна-лягушка»		
Создание условий для самостоятельной деятельности	Иллюстрации Дары осени, Русские народные сказки, Игра «В огороде или в саду?»				

Работа с родителями: День здоровья.

Папки-передвижки, информационные и рекламные листы - оформление наглядной информации в группах (здоровый образ жизни, польза закаливания, рекомендации по правильному питанию)

Тема: « Город, в котором живу я!»

Сроки: 1-4 неделя ноября.

Итоговое событие: Выставка «Мой любимый Екатеринбург!»

Задачи: Воспитание любви к своему родному городу, чувства гордости за знаменитых земляков.

Знакомство с историей возникновения и символами города Екатеринбург.

Формирование представлений о истории Екатеринбурга, людях, живших и работавших в г.Екатеринбург

Поощрение стремления детей отражать свои впечатления в игре, продуктивных видах деятельности; делиться впечатлениями, полученными из разных источников (наблюдение, чтение книг, прогулки с родителями и др.).

Образовательные области	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое	Физическое развитие	Речевое развитие
Виды деятельности	<u>Познавательная исследовательская деятельность:</u> Герб и флаг родного города; «Наши	<u>Коммуникативная деятельность:</u> Моя улица; Транспорт на моей улице; Для чего нужна чистота в городе	<u>Изобразительная деятельность:</u> Рисование «Осень в Екатеринбурге» Аппликация: «Машины	<u>Двигательная деятельность:</u> Воробушки и автомобиль.	<u>Развитие речи:</u> «Мои любимые места в Екатеринбурге» - беседа; Расскажи, где гуляли в

	любимые места»-отметки на карте города Екатеринбурга. <u>Конструирование:</u> Родной город; Построим дом мечты	<u>Самообслуживание и элементарный бытовой труд:</u> Работа на участке «сделаем наш город чище»	едут по улице» <u>Музыкальная деятельность:</u> Прослушивание гимна. <u>Чтение художественной литературы:</u> стихи о Екатеринбурге		выходные дни.
--	--	--	---	--	---------------

Тема: «Зимушка-краса. Новогодний праздник» (зимние приметы, зимние забавы, зимующие птицы, животные зимой, новогодний праздник)

Сроки: 1-4 неделя декабря.

Итоговое событие: Новогодний карнавал.

Задачи: Формирование представлений о зимних приметах, зимующих птицах, зимних развлечениях и Новомоднем празднике.

Уточнение представлений о роли современной техники в доме.

Побуждение детей к проявлению творчества в активной двигательной деятельности.

Поощрение стремления детей отражать свои впечатления в игре, продуктивных видах деятельности; делиться впечатлениями, полученными из разных источников (наблюдение, чтение книг, прогулки с родителями и др.).

Формирование позиции помощника и защитника живой природы.

Образовательные области	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое	Физическое развитие	Речевое развитие
Виды деятельности	<u>Познавательное</u> - <u>исследовательская деятельность:</u> Рассматривани	<u>Коммуникативная</u> <u>деятельность:</u> Создание тематического альбома	<u>Изобразительная</u> <u>деятельность:</u> Изготовлени е подарков	<u>Двигательная</u> <u>деятельность</u> : катание друг друга на санках,	<u>Развитие речи:</u> «Птичья столовая»-

	<p>е картины В. А. Циплакова «Ока зимой»; Особенности зимней природы (холода, заморозки, снегопады...); Многообразие природы: растения/животные; Роль человека в охране природы. Арктика и Антарктида – царство зимы...;. Безопасное поведение зимой; Как нужно одеваться зимой?; Использование огнетушителя, песка, воды, одеял при ликвидации очага возгорания; Здоровый образ жизни; Зимние виды спорта <u>Конструирование:</u> Сооружение зимних построек на участке.</p>	<p>«Животные наших лесов»; «Я встречаю гостей», «Как вести себя в гостях», «звонок в дверь» - игровая деятельность, <u>Самообслуживание и элементарный бытовой труд:</u> Уборка снега на участке. Изготовление кормушек для птиц.</p>	<p>для родных к новогоднем у празднику. Изготовлени е зимней открытки. <u>Музыкальн а деятельность:</u> Разучивание песен о зиме <u>Чтение художественной литературы</u> С.Я. Маршак «Двенадцать месяцев», Э. Мошковская «Какие бывают подарки», В. Бианки «Синичкин календарь», В. Осеева «На катке»</p>	<p>катание на лыжах. Пальчиковая игра»Кормушка», «Ёлочка». Речь и движение « Весёлые зверята».</p>	<p>Речевые логические задачи. Составление рассказа «Игры зимой». «Как я помогаю птицам зимой» - беседа</p>
<p>Создание условий для самостоятельной деятельности</p>	<p>Выкладывание в книжном уголке произведений о семье, доме. Вынесение дидактических игр по теме. Выкладывание энциклопедического материала.</p>				

Работа с родителями: Мастер-класс по квиллингу « Снежинки-Неведимки».

Папки-передвижки, информационные и рекламные листы - оформление наглядной информации в группах (одевайтесь по погоде, помогите птицам и т.д.)

Используемая литература

1. *Авдеева, Я. Я* Безопасность на улицах / Н. Н. Авдеева. - М.: ООО «АСТ-ЛТД», 1997.
2. *Агафонова, К. В.* Дети и дорожное движение / К. В. Агафонова. - М.: Просвещение, 1978.
3. *Арапова-Пискарева, Я. А.* Формирование элементарных математических представлений в детском саду : программа и метод, рекомендации / Н. А. Арапова-Пискарева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Мозаика-Синтез, 2008.
4. *Богуславская, З. М.* Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова. - М.: Просвещение, 1991.
5. *Ветер, Л. А.* Воспитание сенсорной культуры от рождения до 6 лет / Л. А. Венгер [и др.]. - М.: Просвещение, 1988.
6. *Воспитание и обучение в старшей группе детского сада. Программа и методические рекомендации / сост. О. А. Соломенникова.* - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
7. *Голицына, Я. С.* Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Старшая группа / Н. С. Голицына. - М. : Скрипторий 2003, 2008.
8. *Дети и дорога : метод, комплект для воспитателей детских садов.* - М., 1994.
9. *Добрушин, А. Д.* Как беречь детей / А. Д. Добрушин. - Таллин : Валгус, 1976.
1. *Дорохов, А. А.* Зеленый, желтый, красный / А. А. Дорохов. - М. : Детская литература, 1975.
2. *Дошкольное воспитание : журн.* - 1990. - № 8; 1991. - № 2, 7.
3. *Душиное, А. С.* Моя улица / А. С. Душинов. - М.: ДОСААФ, 1981.
4. *Дыбина, О. Б.* Ребенок и окружающий мир. Программа и метод, рекомендации / О. Б. Дыбина. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
5. *Ерофеева, Т. И.* Математика для дошкольников : кн. для воспитателя детского сада / Т. И. Ерофеева [и др.]. - М.: Просвещение, 1993.
6. *Зацепина, М. Б.* Музыкальное воспитание в детском саду : программа и метод, рекомендации / М. Б. Зацепина. - М. : Мозаика-Синтез, 2008.
7. *Кириллова, О. С.* Красный - стой, зеленый - можно. Желтый светит - осторожно : для воспитателей дошкольных учреждений, учителей начальных классов / О. С. Кириллова, Б. П. Гучков. - Волгоград : Семь ветров, 1995.
8. *Клименко, В. Р.* Обучайте дошкольника правилам движения / В. Р. Клименко. - М.: Просвещение, 1973.
9. *Клочанов, Я. Я.* Дорога, ребенок, безопасность : метод, пособие по правилам дорожного движения для воспитателей. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
10. *Комарова, Т. С.* Занятия по изобразительной деятельности в старшей группе детского сада : конспекты занятий / Т. С. Комарова. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
11. *Кривич, М.* Школа пешехода / М. Кривич, О. Ольгин. - М.: Малыш, 1984.

12. *Куцакова, Л. В.* Конструирование и ручной труд в детском саду : программа и метод, рекомендации / Л. В. Куцакова. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
13. *Куцакова, Л. В.* Занятия по конструированию из строительного материала в старшей группе детского сада : конспекты занятий / Л. В. Куцакова. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
14. *Маландин, Я. Г.* Внимание - дети / Я. Г. Маландин. - М.: Педагогика, 1975.
15. *Методические* рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М. : Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
16. *Пономарева, И. А.* Занятия по формированию элементарных математических представлений в средней группе детского сада : планы занятий / И. А. Пономарева. - М. : Мозаика-Синтез, 2007.
17. *Программа* воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - 4-е изд. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
18. *Работа* с детьми в дошкольных учреждениях по обучению их правилам дорожного движения : метод, разработ. / сост. О. Ю. Грёзина, С. А. Пятаева. - Волгоград : Перемена, 1998.
19. *Ривина, Е. К.* Знакомим дошкольников с семьей и родословной : пособие для педагогов и родителей для работы с детьми 2-7 лет / Е. К. Ривина. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
20. *Соломенникова, О. А.* Экологическое воспитание в детском саду. Программа и метод, рекомендации / О. А. Соломенникова. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
21. *Степаненкова, Э. Я.* Дошкольникам - о правилах дорожного движения : пособие для воспитателей детского сада / Э. Я. Степаненкова, Н. Ф. Филенко. - М.: Просвещение, 1979.
22. *Томашпольская, И. Э.* Развивающие игры для детей 2-8 лет. Систематизация, планирование, описание игр / И. Э. Томашпольская. - СПб.: Смарт, 1996.
23. *Усачев, А. А.* Основы безопасности жизнедеятельности / А. А. Усачев, А. И. Березин. - М.: АСТ, 1996.
24. *Якунов, А. М.* Безопасность на улицах и дорогах / А. М. Якунов. - М., 1997.

