

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Утренняя гимнастика (подготовительная к школе группа) Утренняя гимнастика на сентябрь. 1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1-2- дугами наружу руки вверх, подняться на носки. 3-4- вернуться в и.п. 6-7 раз.
3.И.п.-основная стойка, руки на поясе.1-2- приседая, колени развести в разные стороны, руки вперёд, 3-4- выпрямиться, и.п. 6-7 раз
4.И.п.-стойка ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног, 3- выпрямиться. Руки в стороны. 4-и.п. 5-6 раз.
5.И.п.-стойка ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху, 2- и.п.,3-4- тоже в другую сторону. 6 раз.
6.И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8. 3-4 раза.
7.Ходьба в колонне по одному.

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастика № 2
1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.
<i>Упражнения с флажками.</i>
2.И.п.-основная стойка, флажки внизу.1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3- руки в стороны. 4-и.п. 8 раз.
3.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые, 3-4-вернуться в и.п. 6-8 раз.
4.И.п.- основная стойка. Флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперёд, 3-4- и.п. 8 раз.
5.И.п.-сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.1-2- наклониться вперёд. Коснуться палочками у носков ног, 3-4- выпрямиться, вернуться в и.п. 6-7 раз.
6.И.п.- лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен, 2- вернуться в и.п. 6 раз.
7.И.п.-основная стойка, флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны, 2- прыжком ноги вместе. Вернуться в и.п. После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. 2-3 раза.

8.Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Утренняя гимнастика на октябрь.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2.И.п.- основная стойка, руки согнуты к плечам.1-4- круговые движения руками вперед. 5-8- то же назад. 5-6 раз.
3.И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой. 1-шаг вправо,2- наклониться вправо, 3-выпрямиться, 4-и.п. 6 раз.
4.И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1-руки в стороны, 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4-и.п. Тоже в левой ноге. 4-5 раз.
5.И.п.-лёжа на спине, руки за головой.1-2- поднять правую прямую ногу вперед- вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги, 3-4- и.п. 6 раз.
6.И.п.- основная стойка, руки в стороны.1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой, 2- и.п. На счёт 1-8 повторить. 2-3 раза.
7.Ходьба в колонне по одному.

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.
<i>Упражнения с гимнастической палкой.</i>
2.И.п.-основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.1- палку вверх, 2- сгибая руки, палку назад на лопатки, 3- палку вверх, 4- и.п. 6-8 раз.
3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1- палку вверх, 2- присесть, палку вынести вперед, 3- встать,палку вверх,4- и.п. 6 раз.
4.И.п.-сидя, палка перед грудью в согнутых руках.1-палку вверх, 2- наклониться вперед, коснуться пола, 3- палку вверх, 4-и.п. 6-8 раз.
5.И.п.- лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2- прогнуться, палку вперед-вверх, 3-4- и.п. 6-8 раз.
6.И.п.- основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.1- прыжком ноги врозь, палку вверх, 2- прыжком в и.п.Выполняется на счёт 1-8.Темп умеренный. 2-3 раза.
7.Ходьба в колонне по одному.

Утренняя гимнастика на ноябрь.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Игра «Угадай, чей голосок»; ходьба и бег по кругу.
<i>Упражнения с мячом большого диаметра.</i>
2.И.п.-основная стойка, мяч в обеих руках внизу.1- поднять мяч вверх, 2- опустить мяч за голову, 3- поднять мяч вверх,4- и.п. 6-8 раз.
3.И.п.-стойка ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. 8-10 раз.
4.И.п.-стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе. По 4 раза в каждую сторону.
5.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. 8-10 раз.
6.И.п.- основная стойка, мяч внизу.1-2- присесть, мяч вынести вперёд, 3-4- и.п. 6 раз.
7.Игра «Удочка».
8.Ходьба в колонне по одному.

3-4- неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.
<i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i>
2.И.п.-сидя на скамейке верхом. Руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки за голову, 3- руки в стороны, 4- и.п. 8 раз.
3.И.п.- сидя на скамейке верхом, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- наклониться вправо (влево), коснуться пола, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. 6-8 раз.
4.И.п.-сидя верхом, руки за головой.1- поворот вправо, руку в сторону, 2- выпрямиться в и.п. То же влево. 6 раз.
5.И.п.-стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.1- шаг правой ногой на скамейку, 2- шаг левой ногой на скамейку,3- шаг со скамейки правой ногой, 4- шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение. 8 раз.
6.И.п.-лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.1-2- поднять прямые ноги вверх-вперёд. 3-4- и.п. 6 раз
7.И.п.- стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.
8.Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Утренняя гимнастика на декабрь.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1- поднять руки в стороны, 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой, 3- руки в стороны. 4- и.п. 8 раз.
3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, 3- встать, руки в стороны, 4- и.п. 6-8 раз.
4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести вправо, 2- и.п. То же влево. 6 раз.
5. И.п.- лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом, 3-4- вернуться в и.п. То же левой ногой. 6 раз.
6. И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вынести вперёд, 3-4- вернуться в и.п. 6-8 раз.
7. Игра «Не попадись!»
8. Ходьба в колонне по одному.

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга.
<i>Упражнения с верёвкой.</i>
2. И.п.- основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх. 2- опустить верёвку, вернуться в и.п.
3. И.п.- основная стойка, лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1-2- присесть, верёвку вынести вперёд, 3-4- вернуться в и.п. 6-8 раз.
4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1- поднять верёвку вверх, 2- наклон вперёд- вниз, коснуться пола, 3- выпрямиться, верёвку вверх, 4- и.п. 6-7 раз.
5. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена, 2- опустить ногу, вернуться в и.п. 6-7 раз.
6. И.п.- лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, верёвку вперёд, 2- и.п. 6-7 раз.
7. И.п.- стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища. Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8. 2-3 раза.

8.Игра «Совушка».

Утренняя гимнастика на январь.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2.И.п.- основная стойка, руки внизу. 1- руки в стороны, 2- согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны, 4- руки вниз. 8 раз.
3.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1-2- глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову,3-4- вернуться в и.п. 5-6 раз.
4.И.п.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1-2- наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх, 3-4- и.п.То же влево. По 3 раза.
5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-руки в стороны, 2- поворот туловища вправо, 3- выпрямиться, 4- и.п.То же влево. По 3 раза.
6.И.п.- основная стойка, руки произвольно. Прыгни- повернись, на счёт 1- 3- прыжки на двух ногах, на счёт 4- прыжок с поворотом на 360 градусов. Повторить с небольшой паузой между прыжками. 2-3 раза.
7.Игра «Эхо».

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.
<i>Упражнения с малым мячом.</i>
2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.1- руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку, 2- и.п., мяч в левой руке, 3-4- то же левой рукой. 7-8 раз.
3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч. Мяч в правой руке, 2- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево. По 3 раза в каждую сторону.
4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.1- наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой, 2- выпрямиться, 3- наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой. 4- и.п. 5-6 раз.
5.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу.Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно. Ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
6.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно. Темп произвольный. 2-3 раза.
7.Игра «Затейники».

Утренняя гимнастика на февраль.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен-короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары- широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли) Ходьба и бег чередуются.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2. И.п.- основная стойка, руки за головой. 1- руки в стороны, 2- вернуться в и.п. 6-7 раз.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и.п., 3-4- то же влево. 6 раз.
4. И.п.- сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1- поднять прямую правую ногу, носок оттянуть, 2- и.п., 3-4- то же левой ногой. 8 раз.
5. И.п.- лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поворот на спину, 3-4- вернуться в и.п. 5-6 раз.
6. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1- прыжок в стойку ноги врозь. Руки в стороны, 2- прыжком в и.п. На счёт 1-8 повторить в чередовании с небольшими паузами. 2-3 раза.
7. Игра «Удочка».

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два. Перестроение в колонну по одному.
<i>Упражнения в парах.</i>
2. И.п.- основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2- поднять руки через стороны вверх, 3-4- вернуться в и.п. 6 раз.
3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены. 1- наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх. 2- и.п. 6 раз.
4. И.п.- основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2- поочередно поднимать ногу (правую или левую)- ласточка. По 6 раз каждой ногой.
5. И.п.- основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2- присесть, колени развести в стороны, 3-4- вернуться в и.п. 6 раз.
6. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад- попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8. 2-3 раза.
7. Игра «Летает- не летает».

Утренняя гимнастика на март.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Игра «Пауки и мухи».
<i>Упражнения с короткой скакалкой.</i>
2.И.п.- стойка ноги врозь, скакалка. Сложенная вдвое. Внизу. 1 –поднять скакалку вверх, 2- опустить скакалку за голову, на плечи, 3- скакалку вверх, 4- и.п. 8 раз.
3.И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх, 2- наклониться вправо, 3- выпрямиться. 4- и.п. 8 раз.
4.И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу.1- скакалку вверх, 2- наклон вперед, коснуться пола, 3- выпрямиться, скакалку вверх, 4- и.п. 6-7 раз.
5.И.п.- лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.1-2- поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол. 3-4- и.п. 5-6 раз.
6.И.п.- лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.1- прогнуться, скакалку вверх, 2- вернуться в и.п.
7.Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.
8.Ходьба в колонне по одному.

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении- найти своё место в колонне.
<i>Упражнения с обручем.</i>
2.И.п.- основная стойка,обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок, 2- вернуться в и.п., 3-4- тоже левой ногой. 6-8 раз.
3.И.п.- основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.1- присесть, обруч в сторону. 2- и.п., взять обруч в левую руку. То же влево. По 3 раза в каждую сторону.
4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.1- поворот туловища вправо, руки прямые. 2- и.п. То же влево. 8 раз.
5.И.п.- лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой.1-2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч. 3-4- и.п. 6-8 раз.
6.И.п.- стоя перед обручем. Руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом. Повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе. 2-3 раза.
7.Игра «Летает- не летает».

Утренняя гимнастика на апрель.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.
<i>Упражнения с малым мячом.</i>
2.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке.1- руки в стороны, 2- вниз, переложить мяч в левую руку, 3- руки в стороны. 4- и.п. 6-8 раз.
3.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке.1- присесть, ударить мячом о пол и поймать его, 3-4- то же влево. По 3 раза.
4.И.п.- ноги слегка расставлены. Мяч в правой руке.1- присесть. Ударить мячом о пол, 2- и.п. по 6 раз.
5.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке.1- мяч вверх, 2- наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка, 3- выпрямиться, мяч вверх, 4- и.п. 6 раз.
6.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке.1-2- поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку. 3-4- и.п. 6 раз.
7.Ходьба в колонне по одному.

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Игра «Воротца».
<i>Упражнения без предметов.</i>
2.И.п.- основная стойка, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- руки за голову, 3- руки в стороны, 4- и.п. 8 раз.
3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-2- поворот вправо, руки в стороны, 3-4- и.п.То же влево. По 3 раза.
4.И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- наклон вперёд, коснуться пола между носками ног, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. 6-7 раз.
5.И.п.- лёжа на спине. Руки за головой. 1-2- поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом, 3-4- и.п. 6-7 раз.
6.И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.
7.Ходьба в колонне по одному.

Утренняя гимнастика на май.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1- руки к плечам.2-4- круговые движения вперёд, 5-7- то же назад, 8- и.п. 5-6 раз.
3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и.п. То же влево. 6 раз.
4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши, 3- опустить ногу, руки в стороны, 4- и.п. То же левой ногой. 6 раз.
5.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.1-8- поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить. 3-4 раза.
6.И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой.1-2- прогнуться, руки вперёд-вверх, ноги приподнять, 3-4- и.п.
7.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8-прыжки на двух ногах, затем пауза. 2-3 раза.
8.Игра «Найди предмет».

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем, перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).
<i>Упражнения с флажками.</i>
2.И.п.- основная стойка, флажки внизу.1- флажки в стороны, вверх,3- в стороны, 4- и.п. 6-8 раз.
3.И.п.- стойка ноги врозь, флажки внизу.1- поворот вправо. Взмахнуть флажками.2- и.п. То же влево. 6 раз.
4.И.п.- основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.1- флажки в стороны. 2- присесть, флажки вынести вперёд.3- встать, флажки в стороны, 4- и.п. 7-8 раз.
5.И.п.- стойка ноги врозь, флажки за спиной.1- флажки в стороны, 2- наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой. 3- выпрямиться, флажки в стороны, 4- и.п. 6 раз.
6.И.п.- основная стойка, флажки внизу.1- шаг вправо, флажки вверх, 2- и.п. То же влево. 6-8 раз.
7.Игра «Не попадись».
8.Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Утренняя гимнастика на июнь.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Ходьба в колонне по одному. На носках, руки на поясе, обычная ходьба, руки за головой, бег врассыпную.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2.И.п.- основная стойка. Руки за головой.1- поднимаясь на носки, руки развести в стороны, 2- вернуться в и.п.
3.И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой.1- руки в стороны, 2- поворот вправо, руки в стороны, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4-и.п. То же влево. По 3 раза.
4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.1-2- присесть, руки поднять вверх,3-4- и.п. 6 раз.
5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, за головой.1- руки в стороны, 2- наклониться к правой ноге, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- вернуться в и.п. То же к левой ноге. По 3 раза.
6.Игра «Удочка».
7.Ходьба в колонне по одному.

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).
<i>Упражнения с малым мячом.</i>
2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку, 2- руки за спину, 3- руки вперёд, мяч в левой руке, 4- и.п. То же, мяч в левой руке. 5-6 раз.
3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.1- присесть. Ударить мячом о пол и поймать его. 6-7 раз.
4.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке.1- руки в стороны, 2- наклониться вперёд к левой ноге. Коснуться мяча носком, 3- руки в стороны, 4- и.п. То же к правой ноге. 6 раз.
5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками, 3-4- и.п. То же с поворотом влево.
6.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками. 8-10 раз.
7.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на левой и правой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
8.Ходьба в колонне по одному.

Утренняя гимнастика на июль.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук- в стороны, на пояс. За голову, ходьба и бег врассыпную.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую руку через стороны вверх, 2- левую вверх, 3- правую руку через стороны вниз, 4- так же левую вниз.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, правую руку в сторону, 2- и.п., 3-4- то же в другую сторону. 4-6 раз.
4. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- наклон вправо, руки за голову, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. То же другой ногой. 6 раз.
5. И.п.- основная стойка, руки в стороны. 1- согнуть правую ногу, обхватить колени руками, 2- опустить ногу, руки в стороны, 3- и.п. То же другой ногой. 6 раз.
6. И.п.- стойка на колени руки на поясе. 1-2- поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперёд, 3-4- вернуться в и.п. То же влево. 5-6 раз.
7. И.п.- основная стойка. Руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через брусья или кубики (по противоположной стороне зала); ходьба и бег врассыпную.
<i>Упражнения с обручем.</i>
2. И.п.- основная стойка, обруч в правой руке. 1-2- обруч вперёд, назад, при движениях рук вперёд перекладывать обруч из одной руки в другую, 3-4- то же обруч в левой руке. 5-6 раз.
3. И.п.- основная стойка, обруч внизу. 1- шаг вправо, обруч вертикально над головой, 2- наклон вперёд, 3- выпрямиться. Обруч вертикально над головой, 4- и.п. То же шагом влево. 6 раз.
4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2- медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой, 3-4- и.п. 5-6 раз.
5. И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо, 2- и.п. То же влево. 6 раз.
6. И.п.- лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол, 3-4- сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в и.п. 4-5 раз.

7.И.п.-стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счёт 1-7- прыжки на двух ногах в обруче, 8- прыжок из обруча вперёд (повторить на счёт 1-8). 2 раза.
8.Ходьба в колонне по одному.

Утренняя гимнастика на август.

1-2 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 1.
1.Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (пары); ходьба и бег враспынную.
<i>Упражнения без предметов.</i>
2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1-2- шаг вправо, руки через стороны вверх, 3-4- и.п. То же влево. 6-7 раз.
3.И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1- наклон вправо, левую руку за голову, 2- и.п., 3-4- то же влево. По 3 раза.
4.И.п.- основная стойка, руки на поясе.1- присесть, руки вынести вперёд, голову и спину держать прямо,2- и.п. 5-6 раз.
5.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.1- поднять прямые руки вверх, 2- развести в стороны, 3- ноги соединить, 4- опустить ноги в и.п. 5-6 раз.
6.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, поворот кругом и снова повторить прыжки.
7.Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).

3-4 неделя.

Комплекс утренней гимнастики № 2.
1.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны, затем вновь ходьба, на сигнал «Лягушки!» присесть, руки положить на колени, ходьба и бег враспынную.
<i>Упражнения с гимнастической палкой.</i>
2.И.п.- основная стойка. Палка внизу хватом шире плеч.1- поднять палку вверх, 2- палку вперёд, 3- полуприсед,4- и.п. 6-8 раз.
3.И.п.- основная стойка, палка внизу хватом сверху.1- шаг правой ногой вправо, палку вверх, 2-3- два наклона вперёд, 4- и.п. То же влево. 6-8 раз.
4.И.п.- основная стойка, палка у груди.1- палку вверх, 2- присесть, палку вынести вперёд, 3- встать, палку поднять вверх, 4- и.п. 6 раз.
5.И.п.- стойка на коленях, палка на плечах за головой.1- поворот туловища вправо, 2- и.п., 3-4- то же влево. По 3 раза.
6.И.п.- основная стойка, палка внизу. Хватом шире плеч. На счёт 1- прыжком ноги врозь, палку вверх,2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8. 2 раза.
7.Ходьба в колонне по одному.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Сентябрь

Комплекс № 1

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 2

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед- вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Октябрь

Комплекс № 3

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 90^0 , не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8. Дыхательное упражнение «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 4

1. И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки вытянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 45° , задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекачивание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.

7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»: 1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.

8. Дыхательное упражнение «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Ноябрь

Комплекс № 5

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх,

вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 45^0 ; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисую» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8. Дыхательное упражнение «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8. Дыхательное упражнение «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Декабрь

Комплекс № 7

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Дыхательное упражнение «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 8

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой

в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8. Дыхательное упражнение «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Январь

Комплекс № 9

Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»).

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На

сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы

согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо.

Повторить 3-4 раза.

Ходьба по тропе «здоровья». (Профилактика плоскостопия.)

Дыхательные упражнения:

«Варим кашу». И.п.: о.с., одна рука на груди; другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

Комплекс № 10

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько

мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательно-звуковые упражнения.

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Февраль

Комплекс № 11

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зев.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдох.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Комплекс № 12

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зев.
6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.
2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-ар». Повтор 5-6 раз.
3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.
4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор 5-6 раз.
5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и слышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Март

Комплекс № 13

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Ходьба по тропе «здоровья».

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Дыхательная игра «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным

выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Комплекс № 14

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись, таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. **Дыхательное упражнение «Дровосек».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Апрель

Комплекс № 15

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.
4. Слегка подергайте кончик носа.
5. Указательными пальцами массировать ноздри.
6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти, не уронив игрушку.

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвижением кожи.

Дыхательные упражнения:

«Обними плечи». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставяя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

Комплекс № 15

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.
2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)
3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1. И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверх, другая вниз. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. То же самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)
3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

- «Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
- «Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (подготовительная к школе группа)

Май

Комплекс № 17

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.
Физкультминутка «Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись,
Лапки друг о дружке трем
И в ладошки громко бьем.
А теперь поднимем ножки,
Как у нашей мамы Кошки,
Левая и правая – мы котят бравые.
На животик повернулись,
Снова дружно потянулись,
Оторвали от подушки
Носик, голову и ушки,
На коленки резво встали -
влево
«Хвостиками» помахали, и вправо.
Выгнулись, прогнулись,
На бок повернулись,
Сели на кровати,
Почесали пятки,
Постучали об пол немножко,
Набирайтесь силы, ножки!
Сил набрались наши ножки,
Поскакали по дорожке,
По дорожке не простой,
По неровной, по колючей,
По шершавой - вот какой!
Мы проснулись, мы готовы
Петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень:
«Здравствуй, день,
Веселый день!»

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Дети потягиваются, лежа на спине.
Потирают одну руку о другую.
Хлопают.
Поочередно поднимают ноги.

Переворачиваются на живот.

Поднимают и опускают голову.

Двигают тазобедренными суставами

Выгибают и прогибают спину.
Поворачивают голову вправо и влево.
Сидя на кровати, свешивают ноги,
почесывают пятки.
Стучат пятками об пол.

Ходят по дорожке здоровья.

Дыхательные упражнения:

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Комплекс № 18

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. — из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Профилактика плоскостопия.

И.п. — стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Работа с родителями

(подготовительная к школе группа)

Месяц	Мероприятие	Цель	Ответственные
Сентябрь	1. Групповое родительское собрание «Готовимся вместе к школе»	Знакомство родителей с задачами воспитания и обучения детей на учебный год, психологическими и возрастными особенностями детей 6-7 лет.	Воспитатели группы
	2. Анкетирование родителей	Изучение отношения родителей к проблеме подготовки детей к школе, их ожиданий от ДОУ, выявление индивидуальных особенностей ребенка – будущего школьника.	Воспитатели группы
	3. Консультация «Все о развитии речи»	Дать родителям необходимые знания о развитии речи старших дошкольников.	Воспитатели группы
Октябрь	1. «На зарядку становись!» /памятки, рекомендации на тему здорового образа жизни, профилактика нарушения осанки, комплексы упражнений/.	Пропагандировать здоровый образ жизни, познакомить с мерами профилактики нарушения осанки. Предложить комплексы упражнений интересные подвижные игры.	Воспитатели группы
	2. Беседа «Правила хорошего тона»	Соблюдение правил поведения в группе, поощрение теплых взаимоотношений.	Воспитатели группы
	3. Консультация для родителей "Нравственно-патриотическое воспитание дошкольников"	знакомство родителей с понятием нравственно-патриотического воспитания.	Воспитатели группы
Ноябрь	1. Информационный стенд ««Безопасность на дороге. Легко ли научить ребёнка правильно вести себя на дороге»	Реализация единого воспитательного подхода по обучению детей правилам дорожного движения.	Воспитатели группы

	2. Праздник «День матери».	Помощь родителей в воспитании любви, уважения к мамам, донести до детей, что дороже мамы никого нет, что мама – самый близкий и лучший друг.	Воспитатели группы Музыкальный работник
	3. Консультация «Как уберечь ребенка в межсезонье от простудных заболеваний»	Формирование знаний по профилактике простудных заболеваний, ознакомить с основными принципами закаливания.	Воспитатели группы
Декабрь	1. Изготовление снежных фигур на участке: «Волшебный фантастический новогодний мир».	Привлечение родителей к совместному творчеству.	Воспитатели группы Родители
	2. Консультация «Готовим руку дошкольника к письму».	Дать рекомендации родителям по подготовке ребёнка к школе.	Воспитатели группы
	3. Праздник «Новый год».	Вовлечь родителей и детей в подготовку к новомуднему празднику.	Воспитатели группы Музыкальный работник
Январь	1. Консультация «Режим дня – залог здоровья и успеха в учебе»	Выявление волнующих вопросов у родителей по теме: «Режим будущего школьника»	Воспитатели группы
	2. Консультация «Как провести выходной день с ребёнком».	Предложить родителям ряд мероприятий и приёмов проведения выходного дня с ребёнком. Предложить родителям поделиться опытом друг с другом в воспитании детей.	Воспитатели группы
	3. Индивидуальные беседы «Обучение запоминанию»	Распространение педагогического опыта по обучению заучивания стихов.	Воспитатели группы
	4. Консультация «Безопасность детей на дорогах»	Реализация единого воспитательного подхода по обучению детей правилам дорожного движения в детском саду и дома.	Воспитатели группы

Февраль	1. Выставка поделок и рисунков «Мы будущие защитники Родины»	Демонстрация уважительного отношения к роли отца в воспитании ребенка.	Воспитатели группы
	2. Совместное мероприятие «Папа и я - лучшие друзья»	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми; развитие творческого взаимодействия родителей и детей.	Воспитатели группы Инструктор по физической культуре Родители
	3. Консультация: « В игре готовимся к школе»	Обсуждение проблем интеллектуальной готовности ребенка к школе. Знакомство с играми, помогающими увидеть особенности проявления познавательной активности ребенка, его эмоциональной и социальной готовности.	Воспитатели группы
	4. Консультация для родителей «Обучение дошкольников творческому рассказыванию.	Умение связно высказывать свои мысли, строить диалог, составлять рассказ на определенную тему.	Воспитатели группы
Март	1. Творческая выставка поделок и рисунков «Все цветы для вас мамы и бабушки»	Привлечь внимание родителей к творчеству детей.	Воспитатели группы
	2. Совместное создание в группе огорода.	Приобщить родителей к созданию в группе огорода, продолжать знакомство детей с растениями, уходу за ними.	Воспитатели группы Родители
	3. Праздник «8 марта»	Привлечение родителей к совместной организации праздника	Воспитатели группы Музыкальный работник
Апрель	1. Конкурс детского рисунка «Я рисую космос».	Привлекать родителей к участию в жизни группы	Воспитатели группы
	2. Консультация «Помогите детям запомнить правила пожарной безопасности»	Закрепление элементарных правил пожарной безопасности	Воспитатели группы
	3. Анкетирование: "Что мы знаем о правилах дорожного движения?"	Закрепление навыков безопасного поведения вблизи дорог,	Воспитатели группы

		соблюдение правил дорожного движения.	
	4.Консультация «Социализация ребёнка в обществе».	Закрепление с ребёнком знания домашнего адреса, умение правильно называть профессию родителей, знать родственные отношения в семье.	Воспитатели группы
	5. Итоговое родительское собрание «А ваш ребёнок готов к школе».	Дать родителям информацию об уровне готовности детей к школе.	Воспитатели группы
Май	1.Организация выставки: «Поздравления к Дню Победы».	Привлечение родителей к участию в празднике, воспитание чувства патриотизма у детей.	Воспитатели группы
	2. Фотовернисаж: «Вот и стали мы на год взрослей».	Вовлечение родителей в подготовку к выпускному вечеру. Укреплять дружеские взаимоотношения в коллективе группы.	Воспитатели группы Родители
	3.Выпускной вечер «До свидания, детский сад!»	Создание радостного настроения у детей и родителей, получить положительные эмоции.	Воспитатели группы Музыкальный работник

«Развитие связной речи старших дошкольников посредством
театрализованных игр».

План работы на 2017-2018г.г.

Тема	Месяц	Формы работы
	Сентябрь	
1.«Что такое театр?».		Формирование у детей понятие о театре.
2.«Мы - актеры».		Начало работы по развитию у детей творческих способностей средствами театрализованной деятельности.
	Октябрь	
1. Пересказ сказки «Три медведя».		Обучение детей рассказыванию моделирования сказок.
2.Показ сказки «Три медведя» для ребят своей группы.		Обучение детей рассказыванию через театрализованную деятельность
	Ноябрь	
1.«Добрые и злые поступки».		Управление эмоциями в конфликтных ситуациях; формирование осознанного отношения к социальным нормам, закрепление навыков доброжелательного поведения.
2.Ритмопластика. Знакомство со сказкой «Зимовье зверей»		Развитие у детей умение пользоваться жестами; двигательные способности: ловкость, гибкость, подвижность.
	Декабрь	
1.Репетиция пальчикового театра «Зимовье зверей».		Повышение уровня речевого развития, воспитание партнерских отношений между детьми.
2.Показ пальчикового театра родителям «Зимовье зверей».		Создание благоприятных условий творческой активности у детей посредством театрализованной деятельности.
	Январь	

1.Сказка «Три медведя» на новый лад.		Формирование у детей навыков составления сказочного текста на основе знакомого произведения.
2. Показ настольного театра «Маша и медведь»» детям младшего дошкольного возраста.		Приучать детей в инсценировании ролей пьесы. Развивать выразительность речи. Воспитывать партнерские отношения между детьми.
	Февраль	
1.Русская народная сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка».		Закреплять умения участвовать в драматизации сказки, учить давать описание внешнего вида персонажей, их действий, переживаний.
2.Пересказ сказки «Сестрица Аленушка и братец Иванушка».		Обучение пересказу «по цепочке». Формирование эмоционального развития детей, упражнение в использовании жестов.
	Март	
1.Обыгрывание сказки «Сестрица Аленушка и братец Иванушка».		Развитие творческой, речевой активности, артистической способности.
2.Мимическая гимнастика. Игры на развитие мимической выразительности		Развитие артистической способности, умение визуально передавать характерные черты персонажей.
	Апрель	
1.Пересказ сказки «Аленький цветочек».		Закрепление умения выразительно пересказывать сказку, воспитание интереса к художественной литературе.
2.Показ спектакля «Аленький цветочек» детям младшего дошкольного возраста.		Развитие умения выразительно передавать образы, формировать умение сочетать речь с движениями, воспитание коммуникативных качеств.

	Май	
1.Показ спектакля		Формирование у детей

«Аленький цветочек» для родителей.		этически ценных навыков и способов поведения в отношении с другими людьми, развитие коммуникативных навыков и социальной активности дошкольников.
---	--	--

