

Утверждаю  
заведующий МКДОУ детским садом «Теремок»  
Купинского района  
\_\_\_\_\_ Н.Г.Доркина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» КУПИНСКОГО РАЙОНА

**Рабочая программа образовательной деятельности инструктора по физической культуре.**  
**Образовательная область «Физическая культура»**  
**в логопедической группе детского сада**  
**для детей 5 до 7 лет**  
**с общим недоразвитием речи**

Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории:  
Конева Анжелика Анатольевна

Купино 2019 год

## Содержание программы

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка .....	3.
1.1.1. Ссылка на нормативно-правовые документы .....	4.
1.1.2. Принципы дошкольного образования, на основе которых разработана программа.....	4.
1.1.3. Структура программы и основные направления коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи.....	7.
1.5. Цель и задачи программы.....	8.
1.6. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры.....	9.
1.7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	9.

### II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе .....	11.
2.2. Планирование лексико-тематических циклов в подготовительной к школе группе.....	13.
2.3. Примерный учебный план по физическому воспитанию на год.....	14.
2.4. Перспективное планирование интегрированных физкультурно-речевых занятий в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности.....	18.

### III. Организационный раздел

3.1. Режим занятий компенсирующей группы .....	40.
3.2. Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по физической культуре .....	40.
3.3. Двигательный режим подготовительной группы.....	41.
3.4. Формы работы семьями. План работы с родителями.....	41.
3.5. План спортивных праздников и развлечений.....	45.
3.6. Организация предметно-пространственной развивающей среды.....	46.
3.7. Программно-методическое обеспечение.....	47.

### IV. Приложения

4.1. Списочный состав детей в группе.....	49.
4.2. Распределение детей по группам здоровья и подгруппам на НОД.....	49.
4.3. Карты индивидуального развития.....	49.
4.4. Картотека пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей 5-7 лет .....	49.
4.5. Картотека физминуток.....	61.
4.6. Картотека подвижных игр .....	90.

# I. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка.

«Рабочая программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи в возрасте от 5 до 7 лет» является инновационным программным документом для дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида. Она составлена на основе рекомендованной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с ОНР под редакцией Нищевой Н.В. в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Конвенцией ООН о правах ребенка, Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей, Декларацией прав ребенка, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, а также разработками отечественных ученых в области общей и специальной педагогики и психологии.

**Целью** данной Программы является построение системы коррекционно-развивающей работы в логопедических группах для детей общим недоразвитием речи в возрасте с 5 до 7 лет, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников. Планирование работы во всех пяти образовательных областях учитывает особенности речевого и общего развития детей с тяжелой речевой патологией. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития.

Общее недоразвитие речи (ОНР) рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.). Речевая недостаточность при ОНР у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

**Одной из основных задач Программы является овладение детьми самостоятельной, связной, грамматически правильной речью и коммуникативными навыками, фонетической системой русского языка, элементами грамоты, что формирует психологическую готовность к обучению в школе и обеспечивает преемственность со следующей ступенью системы общего образования.**

Программой предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Так она позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально-личностное и социально-коммуникативное развитие.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников. Для каждой возрастной группы предложено оптимальное сочетание самостоятельной, индивидуальной и совместной деятельности, сбалансированное чередование специально организованной и нерегламентированной образовательной деятельности; свободное время для игр и отдыха детей выделено и в первой, и во второй половинах дня.

Основой Программы является создание оптимальных условий для коррекционно-развивающей работы и всестороннего гармоничного развития детей с ОНР. Это достигается за счет создания *комплекса коррекционно-развивающей работы в логопедической группе с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.*

### **1.1.1.Ссылка на нормативно-правовые документы в соответствии, с которыми программа разработана:**

- 1.Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29.12.2012 года)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».)
- 3.СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).
- 4.Приказ Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУгорода Купино «Детский сад «Теремок», утвержденная приказом № 8от «31» августа 2015г.

### **1.1.2.Принципы дошкольного образования, на основе которых разработана программа**

Программа реализует деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

Программа:

- соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости**, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует **критерию полноты**, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования** дошкольников и строится с учетом **принципа интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами**

(сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. **К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. **К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

### **1.1.3. Структура программы и основные направления коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи**

#### *Основные направления коррекционно-развивающей работы*

##### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры). Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

##### **Система коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с ОНР**

###### *Организация образовательной деятельности*

Учебный год в логопедической группе для детей с ОНР начинается первого сентября, длится девять месяцев (до первого июня) и условно делится на три периода:

I период — сентябрь, октябрь, ноябрь;

II период — декабрь, январь, февраль;

III период — март, апрель, май.

Как правило, сентябрь отводится всеми специалистами для углубленной диагностики развития детей, сбора анамнеза, индивидуальной работы с детьми, совместной деятельности с детьми в режимные моменты, составления и обсуждения со всеми специалистами группы плана работы на первый период работы.

В конце сентября специалисты, работающие в логопедической группе, на медико-педагогическом совещании при заведующей ДОУ обсуждают результаты диагностики индивидуального развития детей и на основании полученных результатов утверждают план работы группы на первый период работы.

С первого октября начинается организованная образовательная деятельность с детьми во всех возрастных логопедических группах в соответствии с утвержденным планом работы. Проведение рабочих совещаний по завершении первого, а затем и второго периодов работы не является обязательным. Обсуждение темпов динамики индивидуального развития детей и составление плана работы на следующий период может проходить в рабочем порядке, в ходе собеседования учителя-логопеда со всеми специалистами.

Заведующая дошкольным учреждением утверждает план работы логопедической группы в начале каждого периода работы. Медико- педагогическое совещание обязательно проводится в конце учебного года с тем, чтобы обсудить динамику индивидуального развития каждого воспитанника.

## 1.2.Цель и задачи программы

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

### Задачи

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- Формирование широкого круга игровых действий;
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а так же соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОНР

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций

*Личные цели и задачи которые я ставлю перед собой в течении учебного года.*

**Цель** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.



## **Задачи :**

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивно-оздоровительный кружок «Крепыши». Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально.

## **1.3. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 1.4.СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### Цель и задачи мониторинга.

**Целью** мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

- формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;
- координация деятельности всех участников мониторинга;
- формирование позитивного подхода к оценке развития ребенка, как к оценке его достижений.

Результаты мониторинга могут использоваться исключительно для решения образовательных задач.

### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5		3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,5-5,0	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
4	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		5,7-5,2	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,5-10,0	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Прыжок в длину с разбега	Мал	60-85	85-95	95-135	105-145	135-155
		Дев	55-80	70-90	95-130	90-140	120-145

### Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспи-

тателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика физического развития дошкольников

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Задачи и содержание коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе.

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

#### Основные движения

*Ходьба и бег.* Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, враспыленную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2—3$  см) прямо и боком, по канату ( $d = 5—6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в

стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе (h — 30—40 см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными.

Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд (h 35—50 см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали.

Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

#### Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении.

Совершенствовать умение рассчитывать «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

#### Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в лок-

тях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

#### Спортивные упражнения

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

#### Подвижные игры

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

#### Рекомендуемые игры

*Игры с бегом:* «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу». *Игры с прыжками:* «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы». *Метание:* «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

*Лазание:* «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка». *Игры с пластмассовой тарелкой:* «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».

*Словесные игры:* «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

*Игровые поединки:* «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка» **ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды

## **2.2. Планирование лексико-тематических циклов в подготовительной группе.**

Месяц	Неделя	Название темы
Сентябрь	1	<i>Диагностика</i>
	2	<i>Диагностика</i>
	3	Есть в осени первоначальной....
	4	Всемирный день животных
	1	Мой родной город

Октябрь	2	Здоровье главная ценность
	3	Раньше и теперь
	4	Охрана природы
Ноябрь	1	Я и моя семья
	2	Моя Родина -Россия
	3	«Земля-наш общий дом»
	4	
Декабрь	1	Правило и безопасность дорожного движения
	2	Школа пожарных
	3	Разные профессии
	4	Новогодний праздник
Январь	1	
	2	Рождественские посиделки
	3	Проказы матушки зимы
	4	Человек и мир вещей (Одежда, обувь, головные уборы)
Февраль	1	Мебель
	2	Я - человек
	3	Дружба растений и животных
	4	День рождения Российской Армии
Март	1	Моя мама лучше всех
	2	Встречаем весну- красну
	3	Единство и дружба народов планеты Земля
	4	Путешествие в город мастеров
Апрель	1	Наша страна Россия
	2	Космические просторы
	3	Знаменитые люди России
	4	Путешествие в подводное царство
Май	1	День победы
	2	День земли
	3	<i>Диагностика</i>
	4	<i>Диагностика</i>

## 2.3. Примерный учебный план по физическому воспитанию на год

### Пояснительная записка

1. Годовой учебный план – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2018–2019 учебном году МКДОУ детского сада «Теремок» Купинского района.

2. Учебный план составлен в соответствии с:

2.1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.2. Приказом МО РФ № 1014 от 30.08.2013г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

2.3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26;

2.4 Уставом учреждения;

2.5 Образовательной программой учреждения;

3. Годовой календарный учебный план учитывает в полном объёме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

При составлении календарного учебного графика учитывалось **время пребывания детей в группах:** с 8.00 до 20.00 (12 часов) при 5-дневной рабочей недели и наличие возрастных групп:

- 1 младшая группа «Колобок»

- 2 младшая группа «Буратино»;

- Средняя группа «Звёздочки»;

- старшая группа «Непоседы»;

- подготовительная группа «Колокольчики».

Старшая группа компенсирующей направленности для детей с ОНР «Весёлые ребята» работает в 11 часовом режиме (с 8:00 до 19:00) при 5-дневной рабочей неделе.

**Продолжительность учебного года:** с 1 сентября 2018г. по 31 мая 2019г.

**Каникулярное время:** зимние каникулы с 10 по 17 января 2019г.; летние каникулы с 01.06.2019г. по 31.08.2019г. В каникулярное время занятия не проводятся и в календарном учебном графике не учитываются.

**Продолжительность учебной нагрузки:** 34 учебных недели по 5 дней

**Продолжительность перерыва между НОД:** 10 мин

**Диагностический период:** с 15 по 31 мая 2019г. В диагностический период занятия не проводятся и в календарном учебном графике не учитываются.

**Праздничные (нерабочие) дни:** в соответствии с производственным календарём на 2018 - 2019 учебный год.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений и кружковая работа, проводится во второй половине дня в соответствии с учебным планом МКДОУ детского сада «Теремок» на 2018 – 2019 учебный год.**

### **Перспективное планирование включает:**

1. Цель и задачи для определённой группы.
2. Требования, учебные нормативы, и сроки проведения занятия .

### **При распределении учебного материала по занятиям необходимо:**

1. Идти от простого к сложному
2. Учитывать взаимосвязь упражнений различных разделов.
3. Подбирать упражнения, оказывающие всестороннее действие на развитие дошкольника.
4. Давать знания о технике изучаемого материала, о влиянии данного упражнения на организм, о правилах безопасности при его выполнении.
5. Давать в конце каждого занятия закрепляющий материал в виде спортивных игр, эстафет, подвижных игр.
6. Давать в обязательном порядке домашнее задание, соответствующее материалу, пройденному на занятии, с целью его закрепления и совершенствования, с последующей проверкой выполнения.

### **В учебном плане занятия также указываются:**

1. Подвижные игры..
2. Словесные игры
3. Игры на внимания
4. Пальчиковая игра
5. Игра на положительные эмоции
6. Артикуляционная гимнастика
7. Дыхательная гимнастика
8. Считалки
9. Домашнее задание.

**Образовательные задачи:** систематизировать и углублять представления детей о предметах и явлениях окружающей действительности; продолжать учить детей пользоваться как краткой, так и распространенной формой ответа, в зависимости от характера поставленного вопроса, дополнять высказывания товарищей; формировать навыки учебной деятельности, развивать познавательные интересы, воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность; развивать способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий.

**Воспитательные задачи:** воспитывать чувство любви к родной природе; формировать представления о доброте, честности, дружбе, справедливости; воспитывать отрицательное отношение к аморальным качествам.



**Задачи физической культуры:** совершенствовать всестороннее воспитание и развитие детей; продолжать работу по закаливанию детского организма, укреплению здоровья; заботиться о физическом и психическом благополучии детей; формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; воспитывать привычку сохранять правильную осанку; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать пальчиковую моторику и координацию движений; приучать детей самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений; поддерживать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны и мира; воспитывать у детей дисциплинированность, организованность, коллективизм, нравственно-волевые качества личности.

Группы	Неделя	Месяц	Год
Старшая группа компенсирующей направленности	3	12	144
Всего	3	12	144

## 2.4. Перспективное планирование интегрированных физкультурно-речевых занятий в старшей группе компенсирующей направленности.

Месяц	Дата	Индивидуальная работа с детьми.	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
		Упражнение на дыхание	Обследование двигательной деятельности детей : 1. Бег на 10 м. 2. Бег на 30 м.	Тема: Золотой лес. Цель: Учить ползанию на животе под веревкой; закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе на носках между предметами ;совершенствовать умение подбрасывать и	Тема: Веселые мышата. Цель: Учить ползанию по-пластунски; закреплять умение ползать ,толкая мяч головой перед собой; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Тема: «В гостях у бабушки скамеешки .» Цель- Учить различным видам ползания; закреплять Умение проползать под скамейками, не задевая	Консультация «Профилактика и коррекция плоскостопия»

			<p>ловить мяч, не прижимая его к груди; продолжать знакомить с природными явлениями.</p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Вкусное варенье»</p> <p>П.игра-«Белки в лесу»</p> <p>Лит-ра-Е.И.Подольская.»Физическое развитие детей» стр-95.</p>	<p>Игра на положительные эмоции «Кошечка».</p> <p>П.игра- «Кошка и мыши»</p> <p>Лит-ра-Е.И. Подольская. «Физическое развитие детей»</p> <p>Стр-105.</p>	<p>спиной край; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>Словесная игра «Мои друзья»</p> <p>П.игра-«Мы веселые ребята»</p> <p>Лит-ра-Е.И.Подольская. Занятие № 5 стр-108.</p>	
--	--	--	---	---	--	--

	<p>Считалка «Детский сад» (на каждую строчку считалки четыре ритмичных удара мяча об пол).</p>	<p>Обследование двигательной активности детей:</p> <p>1.Метание в даль.</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель -учить прыгать в длину с разбега ,правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в сохранении равновесия,ходьбе беге;</p> <p>Формировать выносливость.</p> <p>Считалка «Детский сад» (на каждую строчку считалки четыре ритмичных удара мяча об пол).</p> <p>П.игра-«Хитрая лиса»</p> <p>Лит-ра-Е.И.Подольская</p> <p>Занятие № 4 стр-64.</p>	<p>Занятия(на воздухе).</p> <p>Цель- Упражнять в ходьбе и беге с сохранением дистанции; учить подбрасывать и ловить после отскока об землю мяч; формировать выносливость .</p> <p>Артикуляционная гимнастика : «Лошадка»</p> <p>П.игра-«Затейники»</p> <p>Лит-ра- Е.И.Подольская .стр-62.</p>	<p>Занятия (на воздухе)</p> <p>Цель- Упражнять в ходьбе и беге ;учить прыжкам через предметы ;упражнять в подбрасывании и ловле мяча пальцами рук и после отскока от земли.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим».</p> <p>П. игра-«Удочка»</p> <p>Лит-ра- Е.И. Подольская</p> <p>.Занятие</p> <p>№3 стр.63.</p>
		<p>Обследование двигательной активности детей:</p> <p>1.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p>	<p>Тема: Волшебный мешочек.</p> <p>Цель: Учить сохранять осанку при ходьбе с мешочком на голове; закреплять умения подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не</p>	<p>Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>

			<p>прижимая к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мешочками.</p> <p>Пальчиковая гимнастика : «Этот пальчик в лес пошел».</p> <p>П.игра-«У кого мяч» Лит-ра-Е.И. Подольская.»физическое развитие детей»стр-99.</p>			
Игра на внимание- «Хлопни когда услышишь звук «И»	<p>Тема- «Мы гимнасты .»</p> <p>Цель-учить лезанию по гимнастической стенке ;закреплять умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади ;совершенствовать</p> <p>Навыки выполнения упражне-</p>	<p>Тема: «Праздник обруча»</p> <p>Цель-учить сохранять равновесие при прокатывании обруча ;закреплять умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола и спиной –края обруча ;совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>Загадки -«Назови цвет».</p>	<p>Тема «Мы веселые петрушки»</p> <p>Цель-учить сохранять равновесие при ходьбе боком по ограниченной площади ;закреплять умение действовать с мячом ;совершенствовать навыки ходьбы и бега; воспитывать интерес к физкультурным занятиям.</p> <p>Игра на внимания-</p>	<p>Тема «Репка»</p> <p>Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами; закреплять навыки ползания под дугой, не задевая край дуги спиной; совершенствовать</p> <p>навыки прыжков через препятствия; развивать фантазию .</p> <p>Отгадываем описатель-</p>	<p>Консультация «Кто с закалкой дружит ,никогда не тужит»</p>	

	<p>ний с лентами.</p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Лошадка».</p> <p>П.игра-«Бери ленту»</p> <p>Лит-ра-Е.И. Подольская.</p> <p>Занятие №6 стр-111.</p>	<p>Упражнения на развитие мелкой моторики .</p> <p>П.игра-«карусель с об-ручами».</p> <p>Лит-ра- Е.И.Подольская.</p> <p>Занятие № 8 стр-116.</p>	<p>«Хлопни когда услы-шишь звук «И»</p> <p>П.игра-«Жмурки»</p> <p>Лит-ра-Е.И.Подольская.</p> <p>Занятие № 10 стр-122.</p>	<p>ные загадки.</p> <p>П.игра- «Репка»</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Занятие №11 стр-126</p>
<p>Упражнения на развитие мелкой мото-рики.</p>	<p>Занятия(на воз-духе).</p> <p>Цель: учить детей ходить и бегать, сохранять пра-вильную осанку ;учить ла-занию по гимна-стической стенке одноименным способом ,не пропуская реек.</p> <p>П.игра « летает не летает»</p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Ло-</p>	<p>Занятия(на воздухе).</p> <p>Цель-Учить прыгать в длину с места на дальность ,правильно отталкиваясь и при-земляясь; упражнять в передаче мяча,не теряя его ;формировать в де-тях выносливость .</p> <p>Игра на эмоции «Назо-ви ласково»</p> <p>П.игра- «Ловишки».</p> <p>Лит-ра- Е.И.Подольская .</p> <p>Занятие №5 стр-67.</p>	<p>Подвижные игры(на воздухе).</p> <p>«Горелки», «Паук и му-ха», «Затейники», «Со-рока».</p> <p>Лит-ра- Е.И.Подольская .</p> <p>Стр-65 .</p>	<p>Занятия(на воздухе).</p> <p>Цель-учить лазать по гимнастической стенке одноименным шагом ,не пропуская реек; упражнять в прыжках в длину с места, прави-льно отталкиваясь при-земляясь.</p> <p>Игра на образование антонимов «Угадай сло-во»</p> <p>П.игра-«Куры и ястреб»</p> <p>Лит-ра- Е.И.Подольская</p> <p>Занятие №6 стр-</p>

		патка». Лит-ра- Е.И.Подольская.» Спортивные за- нятия на откры- том воздухе» стр.-60.			70.	
		Тема «Мы пило- ты» Цель- Учить со- хранять равнове- сие при ходьбе ползании между предметами ;закреплять уме- ние прыгать на двух ногах из обруча в об- руч;развивать фантазию ;воспитывать ин- терес и уваже- ние к профессии летчика. Упражнение на дыхание «Дует ветер» П.игра-	Тема:»День мяча» Цель-учить забрасывать мяч в корзину двумя руками снизу и одной рукой от пле- ча;закреплять умение подбрасывать и ловить мяч ,совершенствовать навыки упражнений с мячами. Артикуляционная гим- настика «Проголочная» П.игра-«Обгони мяч» Лит-ра- Е.И.Подольская. Занятие № 9. Стр- 119.	Спортивные игры и эстафеты . (картотека).	Тема «Туристы» Цель-Учить выполнять действия по сигналу инструктора ;совершенствовать дви- гательные умения и навыки. Дыхательная гимнасти- ка . П.игра-«Корзинки» Е.И.Подольская Занятие № 12 стр-130.	

		«Самолеты» Е.И.Подольская . Занятие № 7.стр- 113.				
--	--	--	--	--	--	--

Месяц	Инд. работа с детьми.	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Ноябрь	Звук «Ш» в игре «Собери красные шарики»	Физкультурный досуг (картотека).	Тема «Поход в лес на лыжах». Цель-учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение лазать по гимнастической стенке ;продолжать знакомить детей с окружающей природой. Игра с передачей мяча «Мяч передавай ,слово называй»	Фольклорно-физкультурное занятие. Тема «Отправимся в гости к Мишке». Цель-учить ходить и бегать легко и ритмично; закреплять умение отбивать мяч одной рукой в движении; воспитывать интерес к физическим Упражнениям посредством загадок. Тренировка речево-	Физкультурный праздник. «В гостях у Матрешки». Н.Луконина Л.Чадова. «Физкультурные праздники в детском саду». Стр-61-66.	Консультация «Упражнения на дыхания»



		<p>Упражнения на дыхания «Ветер»</p> <p>П.игра-«два мороза» Е.И.Подольская .</p> <p>Стр-141. №15.</p>	<p>го дыхания «Старт»</p> <p>Загадки о животных</p> <p>П.игра. «Веселые ребята и Мишка» М.П.Асташина.</p> <p>Стр-67.</p>		
	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель-учить метанию на дальность правой и левой рукой способом «из-за головы»; упражнять в лазании по гимнастической стенке, чередуя шаг, не пропуская реек.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Апельсин»</p> <p>П.игра-«Жмурка с колокольчиком.» Лит-ра-Е.И.Подольская</p>	<p>Подвижные игры. (на воздухе).</p> <p>«Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись».</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Стр-72-74.</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель- упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании и ловле мяча.</p> <p>Игра «Скажи ласково» (выразить свои эмоции).</p> <p>П.игра-«Воробьи и кошка»</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Занятие № 9 стр-74</p>	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель-учить влезать чередуя шаг на гимнастическую стенку и спускаться, не пропуская реек; упражнять в прыжках через шнур с места; формировать выносливость.</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Грибок»</p> <p>П.игра-«Два и три»</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Занятие № 10 стр-77.</p>	

	Занятие № 7 стр- 71.				
	<p>Тема «Зимушка-зима».</p> <p>Цель- учить метанию в движущуюся цель,развивать меткость и глазомер ;закреплять навыки и умения действовать с мячами; совершенствовать навыки ходьбы и бега</p> <p>. Пальчиковая гимнастика «Семья»</p> <p>П.игра- «Чей кружок быстрее соберется»</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>. Занятие №13</p>	<p>Тема «Юные космонавты»</p> <p>Цель- учить сохранять</p> <p>Равновесие; закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча; совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.</p> <p>Отгадываем описательные загадки.</p> <p>П.игра «Летает-не летает»</p> <p>Е.И.Подольская .</p> <p>Стр-143. Занятие №16</p>	<p>(В зале.)</p> <p>Цель- упражнять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; обучать ходьбе по узкому своду гимнастической скамейки;упражнять в равновесии И мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Игра с передачей мяча «Звуковая цепочка»</p> <p>Артикуляционная гимнастика : «Лошадка»</p> <p>П.игра «День-ночь»</p> <p>Л.Д.Глазырина.Стр-60-61. №28.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись».</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Стр-72-74.</p>	

	стр-135.				
Пальчиковая гимнастика «Семья»	<p>Тема «Попрыгунчики»</p> <p>Цель- учить бегу с препятствиями; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; совершенствовать навыки выполнения упражнений со скакалками.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Задуй свечу»</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Дятел стучит по дереву».</p> <p>П.игра-«Сделай фигуру»</p> <p>Е.И.Подольская .Стр-146. №17</p>	<p>Зимнее развлечение.</p> <p>«Мы мороза не боимся»</p> <p>Н.Луконина</p> <p>Л.Чадова</p> <p>«Физкультурные праздники в детском саду» стр- 15-21.</p>	<p>Тема-«В цирке»</p> <p>Цель-учить проползать в обручи на коленях и руках , не касаясь спиной края обруча; закреплять умение ползать на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед; совершенствовать навыки метания мешочков вдаль, развивать глазомер.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Одуванчик»</p> <p>Игра-«Птицы и птенцы»</p> <p>П.игра-«Жмурка с колокольчиком»</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Стр-149 .№ 18.</p>	<p>Тема- «Морское путешествие» Цель- учить прыжкам на двух ногах и перепрыгиванию из обруча в обруч ,не наступая на край обруча ;закреплять умение забрасывать мяч в кольцо, развивать глазомер и меткость;совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке; развивать воображение фантазию.</p> <p>Развитие мелкой моторики «Прилетайте птички»П.игра-«Ловля обезьян»Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-152. № 19.</p>	<p>Консультация «Упражнения для моторики рук и ног»</p>

	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель- совершенствовать скользящий шаг на лыжах; обучать подъему лесенкой и спуску со склонов в низкой стойке.</p> <p>Л.Д.Глазырина. стр-116-117 . №62.</p>	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель- развивать выносливость в ходьбе на лыжах; упражнять в поворотах на лыжах.</p> <p>Л.Д.Глазырина. Стр-131-132. №72</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель- развивать способность решать двигательные задачи в необычных условиях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе на лыжах, используя игровой метод. Л.Д.Глазырина. Стр-120-121. №65.</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель-совершенствовать технику спусков и поворотов на лыжах;</p> <p>Проходить на лыжах 1.5 км, в спокойном темпе.</p> <p>Л.Д.Глазырина. Стр-128-129. №70.</p>
	<p>Фольклорно-физкультурное занятие.</p> <p>Тема-«Делу время, потехе час»</p> <p>Цель- продолжать совершенствовать умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкива-</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись».</p> <p>Е.И.Подольская Стр-72-74.</p>	<p>Занятие(в зале).</p> <p>Цель- Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; обучать ходьбе по узкому своду гимнастической скамейки, удерживать равновесие ,и мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнение на дыхание «Комочек снега»»</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>

ясь от опоры;  
развивать фи-  
зические каче-  
ства: быстроту,  
ловкость; вос-  
питывать в иг-  
рах морально-  
волевые каче-  
ства детей:  
справедливость  
,честность  
,дружелюбие.

Упражнения на  
дыхания «Мой  
воздушный ша-  
рик»

Загадки о пти-  
цах

П.игра. «пчелки  
и ласточки».  
М.П.Асташина.

Стр-70.

Стр-60-61. №28.

Инд. работа с детьми.	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Оздоровительные упражнения для ног .	-	-	<p>Тема-«Ты мой друг и я твой друг».</p> <p>Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади ,выполнять упражнения парами; закреплять умение прыгать через скакалку ;совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. Пальчиковая гимнастика «Здравствуйте девочки» П.игра «Найди свою пару». Е.И.Подольская.Стр-156. №20.</p>	<p>Занятие(в зале).</p> <p>Тема-«Сделаем крепкими наши ножки»</p> <p>Цель- укреплять мышцы ног ,совершенствовать координацию нижних конечностей.</p> <p>Оздоровительные упражнения для ног</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-114-116. №61.</p>	Памятка для родителей «Пальчиковая гимнастика»
	-	-	<p>Тема-«Здоровье и лыжи».</p> <p>Цель- развивать быстроту реакции и скорость передвижения</p> <p>на лыжах; совершенствовать метание снежков правой и левой рукой на расстояние</p>	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель- развивать беговую выносливость в игровых ситуациях; упражнять в перелезании через предметы ;выполнять упражнения самостоятельно на</p>	

				с места. Л.Д.Глазырина. Стр-122-123. №66.	снарядах, находящихся на спортивной площадке. Дыхательная гимнастика «Дует ветерок» Игра «Назови ласково» Л.Д.Глазырина. Стр-139-140. №76 .	
	-	-		Подвижные игры. «Воробьи и кошка», «Два и три», «Река и ров», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении». Е.И.Подольская. Стр-79-81.	Физкультурный досуг (картотека).	
Февраль	Пальчиковая гимнастика «Зайчики»	Тема «Обезьянки в цирке». Цель- учить фиксировать внимание на способах лазания по гимнастической стенке; закреплять	Тема-«Мы хотим родине служить» Цель- учить ползанию по-пластунски; закреплять навыки сохранения равновесия при кружении в разные стороны; со-	Праздник. «День защитника Отечества» (картотека).	Занятие(в зале). Цель-упражнять и развивать мышцы языка с помощью специальных физических упражнений ;ознакомить с игрой,в настольный теннис	Консультация «Игры на положительные эмоции детей»

	<p>умение ползать по-пластунски; совершенствовать Технику подачи и ловли мяча. Дыхательная гимнастика «Паровоз» Загадки о транспорте Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-158. №21.</p>	<p>вершенствовать двигательные умения и навыки; воспитывать любовь и уважение к российской армии.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Надуем шарик»</p> <p>Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-138. №14.</p>		<p>;совершенствовать элементы спортивной игры в эстафетах.</p> <p>Игра-«Один много» с мячами разной формы.</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-155-156. №86.</p>
	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель- учить бросать и ловить мяч, не теряя его; упражнять в ходьбе и беге, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Игра на внимания «Назови части машины»</p> <p>Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-78-79. №12.</p>	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель- учить прыгать в длину с разбега, правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Игра на положительные эмоции «Самолет»</p> <p>П.игра-«Медведь и пчелы».</p> <p>Е.И.Подольская .</p> <p>Стр-78. №11.</p>	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель- учить детей бросать мяч точно в руки партнера; упражнять в ловле мяча</p> <p>Игра с мячом «Тихо- Громко».</p> <p>Артикуляционная гимнастика : «Лошадка»</p> <p>П.игра-«Берегись заморожу»</p> <p>.Е.И.Подольская .</p> <p>Стр- 85. №15.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Снежная королева»,</p> <p>«Снежинки и ветер»,</p> <p>«Берегись заморожу»,</p> <p>«Мороз красный нос».</p> <p>Е.И.Подольская.</p> <p>Стр- 87-88.</p>
	<p>Занятие(в зале).</p> <p>Цель- ознакомить с движениями ,упражнениями</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Воробы и кошка»,</p>	<p>Занятие(в зале).</p> <p>Цель- совершенствовать</p>



	<p>,связанными с коммуникативными жестами: учить детей общаться в жестово-мимической форме во время выполнения движений .</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Солнышко»</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-164-165. №92.</p>		<p>«Два и три»,</p> <p>«Река и ров»,</p> <p>«Медведь и пчелы»,</p> <p>«Пожарные на учении».</p> <p>Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-79-81.</p>	<p>умение передавать и ловить мячи; упражнять в ведении баскетбольного мяча;</p> <p>совершенствовать разучивание приемов ведения мяча.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайчики»</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-172-173. №98.</p>	
--	---	--	--	---	--

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Март	<p>Занятие (в зале).</p> <p>Цель- ознакомить с упражнениями на отдельные группы мышц; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию инструктора.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Сыграем на гормошке»</p> <p>Пальчиковая игра «Дружба»</p> <p>П.игра- «найди себе пару»</p> <p>Л.Д.Глазырина. Стр- 110. №58.</p>	<p>Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).</p>	<p>Тема «Сделаем крепкими наши ножки».</p> <p>Цель- укреплять мышцы ног; совершенствовать координацию нижних конечностей .</p> <p>Оздоровительная гимнастика для ног</p> <p>П.игра-«Кошка и мыши»</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-114-116. №61.</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>	<p>Консультация «Упражнения для языка»</p>
	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель- упражнять детей</p> <p>В лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, в прыжках с разбега.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дровосек»</p> <p>Загадки о цветах</p> <p>П.игра- «кто ушел»</p> <p>Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-88-91. №17.</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель- учить детей подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в ходьбе и беге, сохраняя дистанцию; учить сохранять равновесие.</p> <p>Пальчиковая игра «Наши алые цветочки»</p> <p>П.игра-«белые медведи»</p> <p>Е.И.Подольская.</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель- учить прыжкам с разбега ,правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять</p> <p>В метании правой и левой рукой способом «снизу»</p> <p>Мимическое упражнение «Медведь в берлоге»</p> <p>П.игра- «Куры и ястреб»</p> <p>Е.И.Подольская.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Два мороза»,</p> <p>«Белые медведи»,</p> <p>«Куры и ястреб».</p> <p>Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-92-94.</p>	

		Стр-91. №18.	Стр-92. №19.		
	Физкультурный досуг (картотека).	<p>Занятие (в зале).</p> <p>Цель- ознакомить с оздоровительными упражнениями,</p> <p>«чтобы не болеть ,а если заболел -излечи себя упражнением»</p> <p>П. игра- «мы веселые ребята».</p> <p>Упражнения для жевательно- артикуляционных мышц (игровые). «Медведь проснулся после зимней спячки»</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр- 118- 120. №64.</p>	<p>Развлечение.</p> <p>«Веселые эстафеты»</p> <p>(картотека)</p>	<p>Занятие (в зале).</p> <p>Цель- учить ходьбе на пятках ,наружных сторо-</p> <p>Нах стопы ,при выполнении упражнений на равновесие;упражнять в быстром пробегании 5-6 метровых отрезков с перерывами ,включая прыжки; использовать</p> <p>фрагмент ритмической гимнастики. Дыхательная гимнастика «Кто громче»</p> <p>Упражнения для языка «Сосулька тает» П.игра- «затейники»</p> <p>Стр-133-134. №73.</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p>	<p>Консультация</p> <p>«Развитие речевого дыхания и голоса»</p>
Апрель	Упражнения для языка «Сосулька тает»	<p>Занятие (в зале).</p> <p>Цель- учить выполнять</p> <p>Упражнения,профилактирующие</p>	<p>Занятие (в зале).</p> <p>Цель- учить броску мяча в корзину с места; формировать</p> <p>сознательное отношение к действиям с мячом.</p>	<p>Спортивное развлечение</p> <p>«Мы дружим со спортом».</p> <p>(картотека).</p>	<p>Занятие (в зале).</p> <p>Цель- упражнять в передаче и бросках мяча в корзину; вырабатывать у детей привычку поступать</p> <p>личными интересами</p> <p>ради достижения общей цели.</p>

	<p>Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем ;учить передавать характерные особенности музыкально – игрового образа в игре- «Обезьянки» ;упражнять в равновесии .</p> <p>Дыхательная гимнастика «Гуси летят»Стр-141. №77.</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p>	<p>Психогимнастика «Весна пришла»</p> <p>П.игра- «Пожарные на учении» .</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр- 179 -180. № 100.</p>		<p>Игра с передачей мяча «Мяч передавай ,слово называй»</p> <p>Пластические этюды «Весна»</p> <p>П. игра-«Кто скорее».</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-181-182. №101.</p>
	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель –учить прыгать через шнур, согнув ноги; учить метанию из-за спины правой и левой рукой; формировать выносливость</p> <p>Развитие речевого дыхания и голоса «Плакала сосулька».</p> <p>П.игра-«мы веселые ребята»</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель- учить прыгать с места ,правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в метании способом «снизу от себя».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Аист»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Под самым карнизом»</p> <p>П.игра-«сделай фигуру»</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Пустое место»,</p> <p>«Мы веселые ребята»,</p> <p>«Птицы и снег».</p> <p>Стр- 99.</p> <p>Е.И.Подольская.</p>	<p>«Веселые эстафеты»</p> <p>(картотека)</p>

		Е.И.Подольская. Стр-97. №22.	Стр- 98. №23. Е.И.Подольская.		
		<p>Занятие (в зале).</p> <p>Цель- продолжить беседу о весне; упражнять в ходьбе, развивая выносливость ,</p> <p>Повышая аэробические возможности ;развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Пальчиковая игра «Этот пальчик»</p> <p>Игра «С кем ты живешь?»</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр- 135- 136. №74.</p>	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).	Физкультурный досуг (картотека).	<p>Тема-«По дорожкам нашего сада»</p> <p>Цель- развивать общую выносливость; выполнять общеразвивающие упражнения с определенной направленностью.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Маятник»</p> <p>Загадки о посуде</p> <p>Стр-186-188. №104.</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p>

Инд. работа с детьми	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
Пальчи- ковая иг- ра «Апель- син».	Занятие (на воздухе) Цель- упражнять в прыжках через скакалку; развивать ловкость Грамматика в играх. Игра «Подскажи словечко» Загадки о продуктах питания. П.игра- «солнце и дождик» Стр- 114-116. №32. Е.И.Подольская.	Занятие(на воздухе). Цель- учить замаху и броску при метании ,учить прыгать через скакалку.Пальчиковая игра «Фрукты» Дыхательная гимнастика «Солнышко» П.игра-«Садовник и цветы». Стр-117-118. №34. Е.И.Подольская.	Праздник «Здравствуй ,солнце, здравствуй лето»  (картотека).	Обследование двигательной деятельности детей :  1.Бег на 10 м.  2.Бег на 30 м.	Показ открытого занятия для родителей .
	Занятие( на воздухе). Цель- учить лазанию По гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках с разбега на дальность Грамматика в	Подвижные игры. «Гуси лебеди», «Рыбки в пруду», «Сделай фигуру», «Самолеты».	Занятие (на воздухе). Цель- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность способом «из-за головы» Пальчиковая	Обследование двигательной активности детей:  1.Метание в даль.	

		<p>играх.</p> <p>Игра «Уберем игрушки вместе» Пальчиковая игра «Апельсин».</p> <p>П.игра- «сделай фигуру»Стр-101-103. №24.</p> <p>Е.И.Подольская.</p>	<p>Стр-106-107.</p> <p>Е.И.Подольская</p>	<p>игра «В лесу» Игра-«Передай мяч и скажи слова» П.игра-«Садовник и цветы» Стр- 116- 117. №33. Е.И.Подольская.</p>		
		<p>Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Резвые лягушата»,</p> <p>«Дни недели»,</p> <p>«Щука в реке»,</p> <p>«Зайцы и жучка»,</p> <p>«Назови любимое блюдо»</p> <p>Стр-112-114.</p> <p>Е.И.Подольская.</p>	<p>Обследование двигательной активности детей:</p> <p>1.Прыжки в длину с разбега.2. Прыжки в длину с места.</p>	

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Режим занятий компенсирующей группы на 2018-2019 учебный год

<i>День недели</i>	<i>время</i>
<i>Понедельник</i>	Физ. культура (зал) 16.35-17.05
<i>Вторник</i>	Физ. культура (воздух) 11.30-12-00
<i>Пятница</i>	Физ. культура (зал) 16.35-17-05.

#### 3.2. Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по физической культуре

Дни недели	Вид деятельности, время проведения
<b>Понедельник 11.00-17-00</b>	11:45-11.15- подготовительная группа - физкультурное занятие(воздух) 11.50-12.05- индивидуальная работа с детьми 12.10-13.30-подготовка к Досугам 13.30-15.20-взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) 15:30-15:55-старшая группа (зал) 16.35- 17.05 старшая компенсирующая группа - физкультурное занятие (зал)
<b>Вторник 8.00-14.00</b>	8.00-8.40- утренняя гимнастика во всех возрастных группах 8.40-9.00- взаимодействие с родителями 9.30-9.50-средняя группа(зал) – физкультурное занятие 10.30-10.45 -2 младшая группа(зал) – физкультурное занятие 11.30- 12.00-старшая компенсирующая группа - физкультурное занятие(воздух) 11.00 -12.10- индивидуальная работа с детьми 12.10-13.00- взаимодействие с педагогами (консультации)



	тации, собеседования и.т.д) 13.00-14.00-оснащение пед.процесса
<b>Пятница 11.00-17.00</b>	11.00-11.15- индивидуальная работа с детьми 15.30-15.55 16.00-16.25–старшая группа - физкультурное занятие (зал) 12.10-14.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) 14.10-15.15-подготовка к Досугам 16.35-17.05 –старшая группа компенсир. - физкультурное занятие(зал) 11.30-11.50 –средняя группа .-физкультурное занятия (воздух)

### 3.3.Двигательный режим подготовительной группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкально - спортивном зале (в теплое время года – на спортивной площадке),6-7 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 25-30 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 35 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

### 3.4.Взаимодействие с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Нетрадиционные формы (брейн – ринг, круглый стол и др.) Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

### **Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями**

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Название</b>	<b>Формы и методы работы</b>	<b>Задачи</b>
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание  Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на общем собрании Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Я и моя семья»  «Как формировать представления о здоровом об-	Семейный фотоконкурс Беседа	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни

		разе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Пофилактика и коррекция плоскостопия»	Консультация	Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды
Октябрь	1	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 6-7 лет
	2	«Утренняя гимнастика» «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3	«Мы - спортивная семья»	Фотоконкурс	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Ноябрь	1	«Каким бывает отдых»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	2	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком»  День здоровья «Со спортом мы дружим»	Беседа, рекомендации  Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни
	2	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на воздухе	Формирование представлений о здоровом образе жизни

Январь	1	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «На лыжню»	Консультация, рекомендации  Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скользянии детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	2	Неделя зимних игр и развлечений  «Дыхательная гимнастика»	Привлечение к организации и проведению  Консультация	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
Февраль	1	«День Защитника Отечества»	Праздник физкультурно-музыкальный	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях
	2	«Ребенок дома»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
	3	«Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Консультация	Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
Март	1	Праздник «Нам не страшны преграды, если мама рядом»	Праздник физкультурно-музыкальный	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности
	2	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	Беседа  Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
Апрель	1	«Спортивная семья»	Консультация	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	2	«День Победы»	Праздник физкультурно-музыкальный	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в празд-

		«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Рекомендации Консультация	никах и развлечениях Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
	3	«Наши достижения»  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Родительское собрание  Рекомендации	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы с родителями Составление плана работы на следующий год Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях
Июнь	1	День открытых дверей    «День защиты детей»	Выставка поделок ко дню защиты детей Подготовка театрализованного представления  Физкультурный праздник	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Пропаганда здорового образа жизни Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях

### 3.5.ПЛАН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ на 2018 – 2019 уч. год.

Месяц.	Тема.	Отвеств.
I кв. Сентябрь.	«В гости к мишке» «Светофорчик»	Инстр. по физкульт., воспитатели.
Октябрь.	«Весёлые друзья» «Дружим со спортом» «Мой весёлый мяч» «Магазин игрушек». «Чистота- залог здоровья!» «Школа скакалки»	

Ноябрь.	«По дорогам к доброму здоровью!»	
<b>II кв.</b> Декабрь.	«Зимнее приключение». «Путешествие в страну Неболеек». «Зимние забавы» <u>Зимний спортивный праздник</u> «Зарница»	Инстр. по физкульт., воспитатели.
Январь.	«Кабы не было зимы».	Инстр. по физре и музруковод.
Февраль.	«Проказы старухи Зимы». «Будем в армии служить».	
<b>III кв.</b> Март.	«Мы за солнышком шагаем». «Долина веселых движений». «Дружные ребята»	Инстр. по физкульт., воспитатели, Музруковод.
Апрель.	«День здоровья». «День космонавтики». «Мы весёлые цыплята»	
Май.	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	
Июнь	«Памяти павших будем достойны». «Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей «Мир детства»	

### 3.6. Организация предметно-пространственной развивающей среды

1. Мячи малые, средние разных цветов, фитболы.
2. Мячики массажные разных цветов и размеров.
3. Обручи (малые и большие).
4. Канат, толстая веревка, шнур.
5. Флажки разных цветов.
6. Гимнастические палки.
7. Кольцеброс.
8. Кегли.
9. «Дорожки движения» с моделями и схемами выполнения заданий.
10. Мишени на ковролиновой основе с набором дротиков и мячиков на «липучках».
11. Детская баскетбольная корзина.
12. Длинная и короткая скакалки.

13. Бадминтон, городки.
14. Томагавк, летающие тарелки.
15. Ребристые дорожки.
16. Нетрадиционное спортивное оборудование.
17. Тренажер из двухколесного велосипеда.
18. Гимнастическая лестница.
19. Поролоновый мат.
20. Комплекс «Батыр» (канат, веревочная гимнастическая лестница, лестница с металлическими перекладинами, гимнастические кольца на веревках, перекладина на веревках).

### 3.7. Программно-методическое обеспечение

Методические и дидактические пособия, оборудование и инвентарь, обеспечивающие реализацию образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Перечень методических пособий	Учебно-методические материалы (дидактические пособия)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия</li> <li>2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия</li> <li>3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования</li> <li>4. Ишинбаева Т.К. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет</li> <li>5. Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду</li> <li>6. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет</li> <li>7. Асташина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет</li> <li>8. Воронова Е.К. Формирование двигательной активно-</li> </ol>	<p><b>Спортивный инвентарь:</b>  Модули – 1 комплект  Мячи фитбулы -24шт.  Мячи большие – 22 шт.  Мячи средние – 25 шт.  Мячи малые – 22шт.  Мячи набивные – 20шт.  Мешочки с песком – 22шт.  Флажки, Султанчики, Косички, Ленточки, Бусы из ткани набивные – по 50 шт.  Обручи большие – 15 шт.  Обручи малые – 15шт.  Лыжные комплекты – 15 пар.  Скакалки – 14 шт.  Коврик массажный с камушками  Конус с отверстиями -4 шт.</p>

	сти детей 5-7 лет: игры-эстафеты 9.Верхозина Л.Г. Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации 10.Сидорова Т.Б. Познавательные физкультурные занятия: подготовительная группа	Маты – 4 шт. Массажная балансировочная полусфера – 2 шт. Массажёр овальный – 10 шт. Массажная дорожка Палки гимнастические – 30 шт. Коррекционные дорожки различной конфигурации Палочки эстафетные -2шт. Набор «Островки» из 14 пред. Дуги для подлезания – 4 шт. Мяч массажный – 25 шт. Мешок для прыжков «Детский» - 2 шт. Канат Скамейки для равновесия – 2шт. <b>Наборы картин:</b> «Виды спорта» Распорядок дня
--	--	--

Нищева Н.В. «Планирование коррекционно – развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР) и рабочая программа учителя – логопеда»

1. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР»
2. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой»
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» подготовительная к школе группа
4. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В Гербовой, Т.С. Комаровой.
5. Ю.А.Кириллова, М.Е.Лебедева, Н.Ю.Жидкова  
«интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет»



#### IV. Приложения

- 4.1. Списочный состав детей в группе.....
- 4.2. Распределение детей по группам здоровья и подгруппам НОД.....
- 4.3. Карты индивидуального развития.....

#### 4.4 Картотека пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей 5-7 лет

##### *Пальчиковая гимнастика*

###### **Мебель**

Мебель я начну считать:  
Кресло, стол, диван, кровать,  
Полка, тумбочка, буфет,  
Шкаф, комод и табурет.  
Много мебели назвал -  
Десять пальчиков зажал!

Пальцы обеих рук  
поочередно зажимают  
в кулачки.  
Поднимают зажатые  
кулачки вверх.

###### **Посуда**

Девочка Иринка порядок наводила.  
Девочка Иринка кукле говорила:  
«Салфетки должны быть в салфетнице,  
Масло должно быть в масленке,  
Хлебушек должен быть в хлебнице,  
А соль? Ну, конечно»

Показывают большой палец.  
Поочередно соединяют  
большой палец с остальными.

##### *Артикуляционная гимнастика*

###### **Чашечка**

Язычка загнем края,  
Делай так же, как и я.  
Язычок лежит широкий  
И, как чашечка, глубокий.

*Учимся делать упражнение «Чашечка».*

*Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.*

###### **Маятник**

Язык, как маятник часов,  
Качаться вновь и вновь готов.  
Котенок улыбается,  
Он, как и ты, старается.

*Учимся делать упражнение «Маятник».*

*Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.*

но, в солонке!»

### **Портняжки**

Привет, Николка!  
Бери скорей иголку.  
Будем шить Кате  
Новое платье.

Руки сжаты в кулачки. На каж-  
дое слово поочередно разжи-  
мают пальцы, начиная с ми-  
зинца левой руки.

### *Дыхательная гимнастика*

#### **«Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».  
Повторить 3-4 раза.

### *Пальчиковая гимнастика*

#### **«ДОЖДИК»**

Раз, два, три, четыре,  
пять,  
Вышел дождик погу-  
лять.  
Шел неспешно, по  
привычке,  
А куда ему спешить?  
Вдруг читает на таб-  
личке:  
«По газону не ходить!»  
Дождь вздохнул ти-  
хонько:  
— Ох!  
И ушел.  
Газон засох.

*Удары по столу пальчиками. (Левая  
начинает с мизинца, правая — с боль-  
шого пальца.)  
Беспорядочные удары по столу паль-  
чиками обеих рук.)  
«Шагают» средним и указательным  
пальчиками обеих рук по столу.*

*Ритмично ударяют то ладонями, то  
кулачками по столу.*

*(Часто и ритмично бьют в ладоши.)*

*(Один хлопок.)*

*(Ритмичные хлопки по столу.)*

#### **«ОВОЩИ»**

### *Артикуляционная гимнастика*

#### **«Овощи»**

Жил на свете бегемот,  
Широко открывши рот,  
Он ходил в свой огород,  
Улыбался во весь рот.  
Брал лопатку в руки  
И копал без скуки,  
Вверх – вниз, вверх- вниз  
Наклонялся наш малыш.  
Вот зелёный удалец –  
Это вкусный огурец,  
Здесь не рыжая плутовка,  
Это тонкая морковка.  
Здесь пузатый кабачок  
Солнцу показал бочок.  
Вот здесь горьки лук, чеснок,  
Съесть он их уже не смог.

*открывать широко рот*

*«Улыбочка»*

*«Лопаточка»*

*«Качели»*

*«Трубочка»*

*Втянуть щёки  
щёки надуть*

*плевательные движения*

Хозяйка однажды с базара пришла,	<i>(«Шагают» пальчиками по столу.)</i>
Хозяйка с базара домой принесла	<i>(Загибают по одному пальчику.)</i>
Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свеклу.	<i>(Хлопок.)</i>
Ох!..	<i>(Попеременные удары кулачками и ладонями.)</i>
Вот овощи спор завели на столе —	<i>(Загибают пальчики.)</i>
Кто лучше, вкусней и нужней на земле,	
Картошка? Капуста? Морковка?	<i>(Хлопок.)</i>
Горох? Петрушка иль свекла?	<i>(Стучат ребром ладони по столу.)</i>
Ох!	

**Пальчиковая.** *Загибают по одному пальчику.)*

### «ДОМИК»

Под грибом - шалашик-домик,	<i>(Лс)</i>
Там живет веселый гномик.	<i>(Пс)</i>
Мы тихонько постучим,	<i>дру</i>
В колокольчик позвоним.	<i>(«3</i>
Двери нам откроет гномик,	<i>пальчику.)</i>
Станет звать в шалашик-домик.	<i>(Хлопок.)</i>
В домике дощатый пол,	<i>(Лс)</i>
А на нем - дубовый стол.	<i>(Пс)</i>
Рядом - стул с высокой спинкой	<i>(Пс)</i>
На столе - тарелка с вилкой.	<i>(Лс)</i>
И блины горой стоят –	<i>вс</i>
Угощение для ребят.	<i>лас</i>
	<i>вы</i>
	<i>ны,</i>

Хозяйка тем временем ножик взяла

Надо овощи сажать,  
 Чтоб здоровым, сильным стать. *«Язычок силач»*  
*"Трубочка"*  
*с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты).*  
*"Язычок силач"*  
*губы в улыбке, рот открыт, кончик языка упирается в нижние зубы; выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы с силой.*  
*"Качели"*  
*улыбнуться, открыть рот - кончик языка поместить за верхние зубы, за нижние зубы.*

### Дыхательная гимнастика

#### «Дыхание»

Подыши одной ноздрей,  
 И придет к тебе покой.  
 И.п. – о.с.  
 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;  
 2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

<p><b>«ДОМ»</b>  Я хочу построить дом, (Руки над головой "домиком")  Чтоб окошко было в нём, (Руки перед глазами "окошко")  Чтоб у дома дверь была, (Ладони повернуты к себе, сомкнуты)  Рядом чтоб сосна росла, (Пальцы растопырены, руки тянем вверх)  Чтоб вокруг забор стоял, (Руки перед собой кольцом)  Пёс ворота охранял. (Одна рука "пёс")  Солнце было, (Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)  Дождик шёл, ("Страхивающие" движения)  И тюльпан в саду расцвёл. (Пальцы-лепестки смотрят вверх)</p> <p style="text-align: center;"><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>«РЕГУЛИРОВЩИК»</b>  Верный путь он нам покажет,  Повороты все укажет.  И.п. – ноги на ширине плеч.  1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);  2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)</p>	<p><b>«УЛЫБКА»</b>. Удерживать губы в улыбке, зубы при этом не видны.  <b>«ТРУБОЧКА»</b>. Вытянуть губы вперед длинной трубочкой.  <b>«ИГОЛОЧКА»</b>. Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.  <b>«БУЛЬДОГ»</b>. Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.  <b>«ОБЕЗЬЯНКА»</b>. Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.  <b>«ПАРУС»</b>. Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.  <b>«ЛОПАТОЧКА»</b>. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Пальчиковая</b></p> <p><b>«НА ЁЛКЕ»</b>  Мы на елке веселились, (Ру)  И плясали, и резвились, (Ру)  После добрый Дед Мороз (Де)  Нам подарки преподнес. ны  Дал большущие пакеты, («F  В них же — вкусные предметы: (Де  Конфеты в бумажках синих, (За  Орешки рядом с ними, нач  Груша, Яблоко, один  Золотистый мандарин.</p>	

<p><b>«ЗИМА»</b>          Пришла зима, трем ладошки друг о друга          Принесла мороз. пальцами массируем плечи, предплечья          Пришла зима, трем ладошки друг о друга          Замерзает нос. ладошкой массируем кончик носа          Снег, плавные движения ладонями          Сугробы, кулаки стучат по коленям попеременно          Гололед. ладони шоркают по коленям разнонаправлено          Все на улицу — одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в          вперед! локте, кулак (меняем)          ладонями проводим по ногам          Теплые штаны ладонями проводим по голове, по рукам, топаем но-          наденем, шапку, гама          шубу, валенки. круговые движения ладонями одной руки вокруг          Руки в варежках со- другой ладони          греем ладони прикладываем друг на друга к основанию          шеи          И завяжем шарфики. ладони стучат по коленям          Зимний месяц назы- кулак, ребро, ладонь          вай! Декабрь, Ян-          варь, Февраль.</p>		<p>Чай с вареньем выпивал. («Вкусное варенье»)          И во двор собрался быстро          Всё лопаткой чистил чисто. («Лопаточка»)          А потом он шёл гулять,          Всех животных навещать.          Там в берлоге много храпу,          Мишка спит, сосёт он лапу. (втягивать и отпускать щёки)          Дятел по стволу стучит, («Дятел»)          А в дупле бельчонок спит. («Лопаточка»)          Навестил своих друзей          И домой бежит скорей.  <i>«Улыбка». Удерживать губы в улыбке, зубы при этом не видны.</i>  <i>«Качели». Улыбнуться, открыть рот - кончик языка поместить за</i>  <i>верхние зубы, за нижние зубы.</i>  <i>«Чашечка». Улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий</i>  <i>язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кон-</i>  <i>чик языка).</i>  <i>«Вкусное варенье». Улыбнуться, открыть рот широким языком в</i>  <i>форме "чашечки", облизать верхнюю губу.</i>  <i>«Лопаточка». Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий</i>  <i>передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком</i>  <i>положении под счёт от 1 до 5-10.</i>  <i>«Дятел». Улыбнуться, открыть рот кончик языка за верхними</i>  <i>зубами - "дэ-дэ-дэ..."</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>Дыхательная гимнастика</i></p> <p><b>«ЗИМА»</b>          "Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева          "Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа          "Сделаем носик тонень- Указательными пальцами массировать ноздри          ким" "Примазываем уш-          ки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательны-          ми пальцами          "Сдуем снежинку с ладо-          ни" Вдох через нос, выдох через рот</p>		
<p>И ножиком этим крошить начала          Картошку, Капусту, Морковку,          Горох, Петрушку и свеклу.          Ох!          Накрытые крышкой, в душном          горшке</p>		

Кипели, кипели в крутом кипятке  
Картошка, Капуста, Морковка,  
Горох, Петрушка и свекла.  
Ох!  
И суп овощной оказался не плох!

### *Пальчиковая гимнастика*

#### **«КОТЯТА»**

У кошечки нашей есть десять котят, *(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу)*  
Сейчас все котята по парам стоят: *(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга от большого к мизинцу)*  
Два толстых,  
Два ловких.  
Два длинных,  
Два хитрых,  
Два маленьких самых  
И самых красивых.

#### **«ПИРОГ»**

Падал снег на порог. *(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)*  
Кот слепил себе пирог. *(Показывают, как лепят пирог)*  
А пока лепил и пек,  
Ручейком пирог утек.  
Пирожки себе пеки *(«Бегут» пальчиками обеих рук по столу)*  
Не из снега — из муки. *(Опять показывают, как пекут пирог)*

### *Дыхательная гимнастика*

#### **«ВЕТЕР»**

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щек сдул.  
И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.  
1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;  
2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  
3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

### *Артикуляционная гимнастика*

#### **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗАЙКИ»**

Жил на свете серый заяц  
Всем кричал: «Со мной играй-ка»  
Утром рано просыпался,  
Чисто - чисто умывался. *(Язычком облизывать губы)*  
Открывал на окнах шторку, *(Открыть рот)*  
Делал влажную уборку. *(Во рту водить языком)*  
Про зарядку не забыл, *(«Качели»)*  
Грызть морковку приступил. *(Изобразить как грызут)*  
В лес отправился скорей.  
Встретил много там друзей. *(«Улыбка»)*  
У пруда сидит лягушка  
Села на язык ей мушка.  
Вот устал колючий ёж,  
Гриб нашёл, не унесёшь. *(«Грибочек»)*  
Вот хомяк спешит домой *(Надуть щёки)*  
Набил щёки он едой.  
Вот олень с рогами,  
Цок, цок, цок ногами. *(«Лошадка»)*  
Он спешит, бежит рысцой.  
И скорей, скорей домой.  
Это друг любимый – мишка  
Собирает в лесу шишки.  
Ест малину, сладкий мёд  
Зайку в гости он завёт. *(Жевательные движения, облизывать губы)*  
Зайка наш домой идёт,  
Дома чай из чашки пьёт. *(«Чашечка»)*  
Окна двери закрывает, *(Открытый рот закрыть)*  
И в кроватке засыпает. *(«Лопаточка»)*

*«Качели».* Улыбнуться, открыть рот - кончик языка поместить за верхние зубы, за нижние зубы.

*«Улыбка».* Удерживать губы в улыбке, зубы при этом не видны.

*«Грибочек».* Улыбнуться поцокать языком, будто едешь на лошадке.

*«Лошадка».* Вытянуть губы, приоткрыть рот, поцокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки).

*«Чашечка».* Улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий

язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кончик языка).

присосать широкий язык к нёбу.

«Лопаточка». Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

## Февраль

### Пальчиковая гимнастика

#### «ТРАНСПОРТ»

Будем пальчики сгибать -  
Будем транспорт называть:  
Автомобиль и вертолет,  
Трамвай, метро и самолет.  
Пять пальцев мы в кулак зажали,  
Пять видов транспорта назвали.

*(Сжимают и разжимают пальчики)*

*(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца)*

*(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)*

#### «ПОСЧИТАЕМ»

Раз, два, три, четыре, пять -  
Буду транспорт я считать.  
Автобус, лодка и мопед,  
Мотоцикл, велосипед,  
Автомобиль и самолет,  
Корабль, поезд, вертолет.

*(Сжимают и разжимают пальчики)*

*(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)*

#### «КНИГИ»

Много книжек есть на свете,  
Читать их очень любят дети.  
Если книги мы прочтем,  
То узнаем обо всем:  
Про моря и океаны,  
Удивительные страны.  
Про животных прочитаем  
И про космос мы узнаем.

*(Ладони соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу»)*

*(Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев)*

### Артикуляционная гимнастика

#### «ЗАБОРЧИК»

Зубы ровно мы смыкаем,  
И заборчик получаем,  
А сейчас раздвинем губы –  
Посчитаем наши зубы.

#### «ГОРКА»

Вот так горка, что за чудо!  
Выгнулся язык упруго.  
Кончик в зубы упирается,  
Бока кверху устремляются.  
(Кончик языка находится за нижними зубами, спинка языка поднята)

### Дыхательная гимнастика

#### «Дом маленький, дом большой».

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



**«НАША АРМИЯ»**

Аты-баты, аты-баты!  
На парад идут солдаты!  
Вот идут танкисты,  
Потом артиллеристы,  
А потом пехота -  
Рота за ротой!

*(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)*

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка зайныка ( Е Антоновой-Чалой ).

**Март**

***Пальчиковая гимнастика***

**«ЦВЕТЫ»**

Наши алые цветки  
распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колыхет.  
Наши алые цветки  
закрывают лепестки,  
Головой качают,  
Тихо засыпают

*(Медленно разгибать пальцы из кулаков.)*

*(Покачивать кистями рук вправо-влево, медленно сжимать пальцы в кулаки.)*

*(Покачивать кулаки вперед-назад.)*

***Артикуляционная гимнастика***

**«ГАРМОШКА».**

На гармошке я играю, рот пошире открываю.  
К нёбу язычок прижму, ниже челюсть отведу.

Сделать «Грибок», рот открывать и закрывать, не отрывая язык.

### «ЦВЕТОК ПРОСНУЛСЯ»

Утром рано он закрыт,  
но к полудню ближе  
Раскрывает лепестки,  
красоту их вижу.  
К вечеру цветок опять закрывает  
венчик.  
И теперь он будет спать,  
До утра как птенчик.

*(Кисти рук – бутоны, соединены у  
основания рук.)  
(Плавно распускаются.)  
(Закрываются затем под щеку.)  
(Имитация сна.)*

### «МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ»

Раз, два, три, четыре,  
Мы посуду перемыли:  
Чайник, чашку, ковшик, ложку  
И большую поварешку.  
Мы посуду перемыли.  
Только чашку мы разбили,  
Ковшик тоже развалился.  
Нос у чайника отбил.  
Ложку мы чуть-чуть сломали.  
Пока маме помогали.

*(Попеременно ритмично ударяют  
кулачок об кулачок и хлопают в ла-  
доши.)  
(Одна ладонь скользит по другой.)  
(Загибают пальчики, по одному,  
на каждое название посуды.)  
(Одна ладонь скользит по другой.)  
(Загибают пальчики.)*

### Дыхательная гимнастика

#### «ЦВЕТЫ»

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад  
Направо, налево, вперёд и назад.  
От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались живо в цветочном букете

(Е. Антоновой-Чалой).

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

## Апрель

### Пальчиковая гимнастика

#### «ЛУНОХОД»

Посмотрите, луноход  
По Луне легко идет.  
Он шагает очень важ-  
но,  
В нем сидит герой от-  
важный.

*(Дети ставят на стол  
подушечки пальцев обеих  
рук, переносят на руки  
часть веса, а затем как  
бы шагают по очереди  
правой и левой рукой.  
Повторяют четверо-  
стишие несколько раз.)*

### Артикуляционная гимнастика

#### «СКАЗКА О ВЕСЕЛОМ ЯЗЫЧКЕ»

Жил – был Весёлый Язычок в своём домике. Догадайся, что это за домик:  
В домике этом красные двери,  
Рядом с дверями белые звери.  
Любят зверюшки конфеты и плюшки.  
Догадались? Этот домик – рот. Двери в домике, то открываются, то закрываются (*ро-  
крыт, открыт*). Непоседливый Язычок не сидит на месте. Он часто выбегает из домика (*высунуть язык*). Вот он вышел погреться на солнышке, отдохнуть на крылечке (*язык*).

### «КОСМОНАВТЫ»

Космонавтом хочешь стать?  
Сильным быть и ловким?  
Нужно обладать сноровкой.  
Научитесь понемножку поиграть в быстрые ладошки.  
Надо пару подобрать да лицом друг к другу встать.  
Если чистые ладошки значит, можно начинать.

Важно строго по порядку все быстрее, без оглядки. Так в ладошки ударять!

*(Дети встают парами, кладут ладошки на ладошки друг другу, ударяют по ладошкам, кто сверху, затем меняются.)*

### «ПОСЕВ ПШЕНИЦЫ»

Будем сеять мы пшеницу  
В землю зернышки бросать.  
И не пустим мы синицу  
Наши всходы пеклевать.  
Кыш-кыш.

*(Пальцами делать движения - крошим крошки, пальцы в щепоть - синица, наклонять кисть клюет, махать руками – кыш-кыш.)*

*пачкой» на нижней губе). Подул лёгкий ветерок, Язычок поёжился (язык «стрелочка» спрятался в домик и закрыл за собой дверь (язычок убрать, рот закрыть). А на дворе солнце спряталось за тучки и забарабанил по крыше дождь (языком стучим в зубы, протыкаем носом «д – д – д – д»). Язычок не скучал дома, напоил котёнка молоком. Он лакал молоко (водим языком по верхней губу сверху вниз, рот открыт), потом котёнок облизнулся (защипать верхнюю и нижнюю губки справа налево, слева направо) и сладко зевнул (рот широко открыт). Язычок посмотрел на часы, они тикали: «тик – так» (рот открыт, губы в уголочки, кончиком язычка дотрагиваемся до уголков рта). Котёнок свернулся клубочком. «Пока не спать», - подумал Язычок.*

### *Дыхательная гимнастика*

#### «ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

#### «ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

### *Май*

*Пальчиковая гимнастика*

*Артикуляционная гимнастика*

**«ВЕСЕЛАЯ ВСТРЕЧА»**

Здравствуй, котенок!  
Здравствуй, козленок!  
Здравствуй, щенок!  
И здравствуй, утенок!  
Здравствуй, веселый, смешной  
поросенок!

*(Разгибают пальцы,  
начиная с мизинца, по-  
шевеливают каждым  
пальцем, приветствуя  
животных.)*

**«КАКИЕ БЫВАЮТ РЫБЫ?»**

Мы в подводном мире, друг,  
Рыбы плавают вокруг:  
Рыба-меч, рыба-молот  
и рыба-пила,  
Рыба-удильщик и рыба-игла.

*(Выполняют движения  
руками, как будто плывут.)  
(Делают поочередные  
волнообразные движения  
то правой, то левой ла-  
дошкой.)  
(Поочередно сгибают  
пальцы, начиная с ми-  
зинца.)*

**«НАСЕКОМЫЕ»**

Дружно пальчики считаем -  
Насекомых называем.  
Бабочка, кузнечик, муха,  
Это жук с зеленым брюхом.  
Это кто же тут звенит?  
Ой, сюда комар летит!  
Прячьтесь!

*(Сжимают и разжимают  
пальцы.)  
(Поочередно сгибают  
пальцы в кулачок, начи-  
ная с большого.)  
(Вращают мизинцем.)  
(Прячут руки за спину.)*

**«ХОБОТОК».** Сомкнутые губы вытянуть вперед.

**«ШМЕЛЬ».** Рот открыть. Язык в виде чашечки поднять вверх, боковые края прижать к верхним зубам. Передний край должен быть свободен. Посередине языка пустить воздушную струю, подключить голос, произнося с силой: «дзззз», «джжж».

**«КОМАРИК КУСАЕТ».** Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь.

**«БАБОЧКА ЛЕТАЕТ ВОКРУГ ЦВЕТКА».** Приоткрыть рот и облизать губы языком по часовой и против часовой стрелки.

**«КУЗНЕЧИК».** Широко открыть рот, улыбнуться. Кончиком узкого языка попеременно касаться основания (бугорков) то верхних, то нижних зубов.

**«ПЧЕЛА».** Улыбнуться, открыть широко рот, поднять язык вверх к бугоркам (альвеолы). Попытаться произнести «джжж», но не отрывисто, а протяжно, в течение 10-15 секунд.

*Дыхательная гимнастика*

**«КРЫЛЬЯ»**

Крылья вместо рук у нас,  
Так летим – мы высший класс.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);  
2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

**«ПЧЕЛЫ»**

Мы представим, что мы пчелы,  
Мы ведь в небе – новоселы.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – развести руки в стороны (вдох);  
2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

#### 4.5.Картотека физминуток

##### Наш детский сад.

###### «Детский сад»

Детский сад, детский сад,  
Он всегда ребятам рад.  
*(хлопки на каждое слово)*  
Буду в садике играть  
*(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)*  
И конструктор собирать,  
*(пальцы кистей соприкасаются)*  
И игрушки за собой убирать.  
*(руки движутся вправо-влево)*  
Буду бойко танцевать  
*(приседание)*  
И лепить, и рисовать,  
*(имитировать лепку, рисование)*  
Буду песни каждый день напевать.  
*(руки сложить "замком" перед собой)*

\* \* \*

Девочки и мальчики прыгают, как мячики  
*(после слов выполняют прыжки под музыку),*  
Ручками хлопают  
*(хлопки три раза),*  
Ножками топают  
*(топают три раза),*  
Глазками моргают  
*(ритмичное зажмуривание глаз),*  
После отдыхают  
*(приседают, руки свободные).*

\* \* \*

###### «Пирамидка»

Вот большая пирамидка

*(потянуться вверх)*  
И веселый мячик звонкий  
*(прыжки на месте)*  
Мягкий мишка косолапый  
*(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*  
Все живут в большой коробке  
*(показать большой квадрат)*  
Но когда ложусь я спать  
*(руки под щеку, закрыть глаза)*  
Начинают все играть  
*(изобразить любое движение)*

### **Моя семья.**

#### **«Кто живёт у нас в квартире?»**

Раз, два, три, четыре	<i>(хлопаем в ладоши)</i>
Кто живёт у нас в квартире?	<i>(шагаем на месте)</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>(прыжки на месте)</i>
Всех могу пересчитать	<i>(шагаем на месте)</i>
Папа, мама, брат, сестра	<i>(хлопаем в ладоши)</i>
Кошка Мурка, два котёнка	<i>(наклоны туловища вправо, влево)</i>
Мой сверчок, щегол и я -	<i>(повороты туловища вправо, влево)</i>
Вот и вся моя семья.	<i>(хлопаем в ладоши)</i>

### **Фрукты.**

#### **«Фрукты»**

Будем мы варить компот. *(маршировать на месте)*  
Фруктов нужно много. Вот. *(показать руками - "много")*  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок. *(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)*  
Варим, варим мы компот, *(повернуться вокруг себя)*  
Угостим честной народ. *(хлопать в ладоши)*  
\* \* \*

#### **«Яблоко»**

Вот так яблоко! *(встали)*  
Оно *(руки в стороны)*  
Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*  
Яблоко сорвите. *(руки вверх)*  
Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*  
Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*  
Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*  
И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*  
Вот так яблоко! *(встали)*  
Оно *(руки в стороны)*  
Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

### **Овощи.**

В огород пойдем,  
*(шаги на месте)*  
Урожай соберем.  
Мы моркови натаскаем  
*(«таскают»)*  
И картошки накопаем.  
*(«копают»)*  
Срежем мы кочан капусты,  
*(«срезают»)*  
Круглый, сочный, очень вкусный,  
*(показывают круг руками три раза)*  
Щавеля нарвем немножко  
*(«рвут»)*  
И вернемся по дорожке.  
*(шаги на месте)*  
\* \* \*

Ах, какой же урожай,  
*(дети стоят лицом в круг)*  
Побыстрее собирай.  
*(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)*  
Выкопай картошку с грядки,  
*(имитация копания огорода)*  
Чтобы было всё в порядке.  
Огурцы сорви быстрее,  
*(наклониться, правой рукой)*  
Чтобы съесть их поскорей.

*(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли,

*(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости.

*(отвести поочерёдно руки вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску,

*(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко.

*(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай,

*(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай.

*(руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

**Сад - огород.**

**«На огороде»**

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

*(потягивания—руки в стороны)*

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

*(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)*

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

*(приседания)*

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

*(потягивания — руки в стороны)*

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

*(потягивания — руки вперёд)*

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

*(дети садятся)*

\* \* \*



Овощи и фрукты –  
(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)  
выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))  
вкусные продукты.  
(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)  
в огороде  
(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)  
и в саду  
(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)  
для еды я их найду  
(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

## **Ягоды.**

### **«За малиной».**

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.  
(дети водят хоровод, взявшись за руки)  
Спелых ягод наберем, наберем.  
(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)  
Солнышко высоко,  
(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)  
А в лесу тропинка.  
(наклоняются и пытаются достать пол)  
Сладкая ты моя,  
(идут по кругу, взявшись за руки)  
Ягодка-малинка.  
\* \* \*

### **«По ягоды».**

Мы шли-шли-шли,  
(маршируют по кругу, держа руки на поясе)  
Много клюквы нашли.  
(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
(опять идут по кругу)  
Мы опять идем искать.  
(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)  
\* \* \*

### **«Один, два, три, четыре, пять»**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.  
*(приседания)*

Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.  
*(ходьба на месте)*

Утром дети в лес пошли  
*(шаги с высоким подниманием ног)*  
И в лесу грибы нашли  
*(размеренное приседание),*  
Наклонялись, собирали  
*(наклоны вперед),*  
По дороге растеряли  
*(ритмичное разведение рук в стороны).*

\* \* \*

Гриша шел-шел-шел,  
*(шаги на месте)*  
Белый гриб нашел.  
Раз — грибок,  
*(наклоны вперед)*  
Два — грибок.  
*(наклоны вперед)*  
Три - грибок,  
*(наклоны вперед)*  
Положил их в кузовок.  
*(«кладут грибы»)*

Вот полянка, а вокруг  
Липы выстроились в круг

## Грибы.

## Деревья.

*(широким жестом развести руки в стороны)*

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*(руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

*(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)*

\* \* \*

### **«Клен»**

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

\* \* \*

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

*(стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(наклоны корпуса вперед-назад)*

Ветки гнутся взад-вперед,

Ветер их качает, гнёт. *(рывки руками перед грудью)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(приседания)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(дети идут на места)*

**Осень.**

### **«Листочки».**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились – полетели  
И на землю тихо сели.

\* \* \*

Дождик осенний из туч моросит,  
(броски расслабленными кистями рук)  
Дерево, сбросив листочки, стоит  
(руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев))

Ветер осенний ветви качает  
(плавно покачивают руками)

Листья под деревом ветер гоняет.

(присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)

\* \* \*

Дует ветер, дует, дует, задувает  
(махи руками на себя)

Желтые листочки с дерева срывает  
(кружатся на месте)

и летят листочки,

Кружат по дорожке (на цыпочках проходят круг)

Падают листочки прямо к нам под ножки. (повернувшись вокруг себя на мест, приседают).

### **Человек. Части тела.**

#### **«Попрыгай!»**

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдем

И назад отойдем!

\* \* \*

#### **«О левой и правой руке»**

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

*(вытягиваем руки вперед, показывая)*

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

*(хлопаем в ладоши)*

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

*(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)*

Ладонь могут рот прикрыть -

И правая, и левая!

*(прикрываем рот той и другой)*

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

*(показываем направление то правой, то левой рукой)*

И с правою, и с левою!

*(дружеское рукопожатие)*

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

*(обхватываем себя руками – “обнимаем”)*

## **Игрушки.**

### **«Мишка»**

Топай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

\* \* \*

### **«Матрешки»**

Хлопают в ладошки

*(хлопать в ладоши перед собой)*

Дружные матрешки.

*(повторить хлопки еще раз)*

На ногах сапожки,

*(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)*

Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись,  
*(наклоны вправо – влево)*  
Всем знакомым поклонись.  
*(наклон головы вперед с поворотом туловища)*  
Девчонки озорные,  
*(наклоны головы вправо-влево)*  
Матрешки расписные.  
*(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)*  
В сарафанах наших пестрых  
*(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)*  
Вы похожи словно сестры.  
Ладушки, ладушки,  
*(хлопок в ладоши перед собой)*  
Веселые матрешки.  
*(хлопок по парте, повторить еще раз)*

### Посуда.

Чашку в руки я беру  
И ко рту я подношу,  
Голову я наклоняю,  
Чай до дна я выпиваю.  
\* \* \*

Вот большой стеклянный чайник.  
*(дети надули животик)*  
Очень важный, как начальник.  
*(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)*  
Вот фарфоровые чашки,  
*(присели, одну руку поставили на пояс)*  
Очень крупные, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца,  
*(кружатся, «рисуют» руками круг)*  
Только стукни — разобьются.  
Вот серебряные ложки,  
*(потянулись, сомкнули руки над головой)*  
Голова на тонкой ножке.  
Вот пластмассовый поднос.  
*(легли, вытянулись)*

Он посуду нам принес.

\* \* \*

К нам пришла Федора,

*(ходьба на месте)*

Не хозяйка, а умора,

*(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)*

Выпачкала всю посуду,

*(поочерёдно потереть ладонь о ладонь)*

А потом кричит: «Не буду!».

*(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)*

Кофейник, чайник и стакан,

*(наклоны головы в стороны)*

Давно не видывали кран,

*(наклоны головы вперёд)*

Сахарница, блюдце, вилка,

*(наклоны головы в стороны)*

Ковш, молочник и бутылка,

*(наклоны головы вперёд)*

Бокал, маслёнка, самовар,

Как будто приняли загар.

*(«вытирают» лицо ладонями в стороны)*

Блюдо, перечница, солонка

*(наклоны головы в стороны)*

Плачут в углу тихонько.

*(«собирают слёзы» в ладошку)*

Скорей бежим к водице,

*(бег на месте)*

Чтобы попить, умыться.

*(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)*

### **Продукты питания.**

В магазин мы все ходили и продукты там купили:

*(идут по кругу)*

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,

*(взмах руками влево, вправо)*

Все к обеду припасли,

*(прямо, широко разводят руки)*

Чуть до дома донесли.

*(приседают)*

\* \* \*

Мы приходим в магазин,

*(ходьба на месте)*

Без лукошек и корзин,

*(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)*

Чтобы хлеб купить, батон,

*(загибают пальцы правой и левой руки)*

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

*(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)*

Всё купили, наконец.

*(рукопожатие)*

### **Одежда. Головные уборы.**

Вот заходит Мойдодыр,

*(ходьба на месте)*

У меня с ним только мир.

*(сжимают одну ладонь другой)*

Рубашка чистая висит

*(руки поднять вперёд и опустить вниз)*

И майка впереди зашита.

*(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)*

Он пальцем больше не грозит,

*(грозят пальцем, повороты головой в стороны)*

Что пальто на месте не висит.

*(руки поднимают вверх и опускают вниз)*

Шорты, брюки и халат

*(загибают по очереди пальцы)*

В шкафу на вешалке висят.

*(поднимают руки и опускают вниз)*

Сарафан, костюм, жилет –



*(поочерёдно загибают пальцы)*

Чище в гардеробе нет.

*(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)*

### **Обувь.**

#### **Речевая подвижная игра «Сапожки». Импровизация движений:**

Нарядили ножки в новые сапожки,

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,

В грязь не заходите, сапожки не рвите.

\* \* \*

Мы на полки обувь ставим,

*(поднимают поочерёдно руки вверх)*

А потом её считаем:

*(сгибают пальцы по порядку)*

Сапоги, кроссовки, туфли,

Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их выпачкивать не гоже.

*(повороты головы в стороны)*

Посчитай, скажи ответ,

*(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)*

Знаешь, сколько или нет?

*(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)*

### **Зима.**

#### **«Зима»**

Мы зимой в снежки играем, мы играем.

*(имитация лепки снежков)*

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

*(шагаем, высоко поднимая колени)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

*(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

На коньках по льду скользим, мы скользим.

*(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)*

И снегурку лепим мы, лепим мы.

*(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

*(развести руки в поклоне и поставить на пояс)*

\* \* \*

### **«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок,

*(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)*

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

*(«Рисуют» руками большой круг)*

И станет ком снеговиком.

*(«Рисуют» снеговика из трех комков)*

Его улыбка так светла!

*(Широко улыбаются)*

Два глаза, шляпа, нос, метла.

*(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)*

Но солнце припечет слегка —

*(Медленно приседают)*

Увы! — и нет снеговика.

*(Разводят руками,жимают плечами)*

### **Новогодний праздник.**

Наша елка велика

*(круговое движение руками),*

Наша елка высока

*(вставать на носочки),*

Выше мамы, выше папы

*(присесть и встать на носки),*

Достает до потолка

*(потянуться).*

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

*(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)*

### **Зимующие птицы.**

### **«Воробушки»**

О чем поют воробушки

*(шагать на месте)*

В последний день зимы?

*(руки в стороны на пояс)*

— Мы выжили!

*(хлопать в ладоши)*

— Мы дожили!

*(прыгать на месте)*

— Мы живы! Живы мы!

*(шагать на месте)*

\* \* \*

### **«Вороны»**

Вот под елочкой зеленой

*(встать)*

Скачут весело вороны:

*(попрыгать)*

Кар-кар-кар!

*(хлопать над головой в ладоши)*

Целый день они кричали,

*(повороты туловища влево-вправо)*

Спать ребятам не давали:

*(наклоны туловища влево-вправо)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (хлопать над головой в ладоши)*

Только к ночи умолкают

*(махать руками как крыльями)*

И все вместе засыпают:

*(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)*

Кар-кар-кар! *(Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)*

### **Дикие животные.**

#### **Дикие животные**

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, —

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,  
Как лисы бродят по лесочку.  
Волк озирается кругом,  
И мы головки повернем.  
Теперь садимся тише, тише –  
Притихнем, словно в норках мыши.

\* \* \*

*Импровизация движений в такт стихотворения. «Мишка».*

Мы потопаем, как мишка:  
Топ-топ-топ-топ!  
Мы похлопаем, как мишка:  
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!  
Лапы вверх мы поднимаем.

\* \* \*

### «Лоси»

На полянку вышли лоси  
*скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты),*  
Дружная семья:  
Папа лось идет с рогами,  
*(шагают на месте, высоко поднимая колени)*  
А лосенок с рожками;  
*(на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки));*  
Мама длинными ногами  
*(переходят на высокий шаг с «большими рогами»);*  
А лосенок – ножками.  
*(повторяют шаги лосенка)*

\* \* \*

Физзарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув влево,  
На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево – вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

## Домашние животные.

### «Котята»

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

\* \* \*

### «Киска»

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

## Мебель.

На кровати можно спать,

*(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)*

Стулья, стол – переставлять.

*(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперед, сжав пальцы в кулаки)*

В шкаф я книги буду ставить,

*(поочередно поднимать руки вверх и опускать их вниз)*

Кресла буду застилать.

*(руки согнуть в локтях, вытянуть вперед, развернув ладони вверх)*

С полки буду пыль стирать,

*(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)*

Тумбу – в чистоте держать.

*(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)*

И скажу вам без прикрас,

*( две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)*  
Эта мебель – просто класс!  
*(большие пальцы вверх)*

### **Транспорт. Правила дорожного движения.**

#### **«Самолеты»**

Самолеты загудели  
*(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*  
Самолеты полетели  
*(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),*  
На полянку тихо сели  
*(присесть, руки к коленям),*  
Да и снова полетели.  
\* \* \*

#### **«Теплоход»**

От зеленого причала  
Оттолкнулся пароход.  
Раз – два, раз – два  
Он назад шагнул сначала  
Раз – два, раз – два  
А потом шагнул вперед,  
Раз – два, раз – два.  
И поплыл, поплыл по речке,  
Набирая полный ход.  
\* \* \*

#### **«Самолет»**

Руки ставим все вразлет:  
Появился самолет.  
Мах крылом туда-сюда,  
Делай «раз» и делай «два».  
Раз – два! Раз – два!  
Руки в стороны держите,  
Друг на друга посмотрите,  
Раз – два! Раз – два!  
Опустили руки вниз,  
И на место все садись.

**Праздник 23 февраля.**

Мы солдаты, мы солдаты  
Бодрым шагом мы идем.  
В нашу армию, ребята,  
Просто так не попадешь.  
Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

\* \* \*

### «Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,  
А потом наоборот.  
Влево, вправо наклонитесь,  
Наклоняйтесь, не ленитесь!  
На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Руки ты прижми к груди,  
Да смотри, не упади!  
Руки вверх, руки в бок,  
И на месте- скок, скок, скок!  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом...  
Марш на место не спеша.

### «Петух»

Шел по берегу петух,  
*(высокий шаг, «крылья»)*  
Поскользнулся,  
*(«мельница»)*  
В речку - бух!  
*(наклоны)*  
Будет знать петух,  
Что впредь  
*(грозят указательным пальцем правой руки)*  
Надо под ноги смотреть!  
*(то же левой рукой)*

\* \* \*

Ходит по двору индюк  
*(шаги на месте)*

### **Домашние птицы.**

Среди уток и подруг.  
Вдруг увидел он грача  
*(остановиться, удивленно посмотреть вниз)*  
Рассердился сгоряча.  
Сгоряча затопал  
*(потопать ногами)*  
Крыльями захопал  
*(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)*  
Весь раздулся, словно шар  
*(руки на поясе)*  
Или медный самовар  
*(сцепить округленные руки перед грудью)*  
Затряс бороною  
*(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)*  
Понесся стрелою.  
*(бег на месте)*

\* \* \*

#### «Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке,  
*(дети потягиваются, руки за голову)*  
Он к реке сбегает с горки.  
Он гусиную зарядку *(маршируют)*  
Любит делать по порядку.  
Для начала — бег на месте, *(бегут на месте)*  
Крылья врозь, а лапки вместе.  
*(разводят руки в стороны)*  
Упражнения для шеи,  
*(движения головой вниз, вперед, назад)*  
Чтоб росла еще длиннее,  
Тренировка для хвоста, *(приседают)*  
А потом — бултых с моста. *(прыгают вперед)*  
Он плывет на середину,  
*(плавно раздвигает руки)*  
Чистит лапки, моет спину.  
*(отводят руки за спину)*  
Крикнул селезень: кряк — кряк!



Физкультурник наш гусак!

### Весна. Мамин праздник.

Медведь весной проснулся (*далее движения по тексту*),  
Потянулся, улыбнулся,  
Повертелся, огляделся,  
Почесался, причесался.  
Наклонился,  
Водой из ручья умылся  
(*тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту*).

Нарядился  
И пошел по лесу  
Куролесить.  
Берегись, лесной народ,  
Зверь голодный идет!  
(*ходьба по-медвежьи.*)

\* \* \*

Улыбаются все люди.  
Весна, весна, весна!  
(*дети говорят улыбаясь*).  
Она везде, она повсюду!  
(*Красна, красна, красна - повороты*).  
По лугу, лесу и поляне.  
(*Идет, идет, идет – шагают на месте*).  
На солнышке скорей погреться.  
(*Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»*).  
И в ручейке лесном задорном,  
(*Звенит – 3 раза, щелчки пальцами*).  
И все живое сразу слышит. (*Весенний звон – 2 раза, хлопки*).

### Перелетные птицы.

#### «Лебеди»

Лебеди летят, крыльями машут,  
Прогнулись на водой,  
Качают головой.  
Прямо и гордо умеют держаться  
Очень бесшумно на воду садятся.

\* \* \*

### «Аист»

Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Аист отвечает:  
Топай правой ногой,  
Топай левой ногой  
Снова – правой ногой,  
Снова – левой ногой.  
После – правой ногой,  
После – левой ногой.  
Вот тогда придешь домой.  
\* \* \*

Черный грач по полю ходит,  
Важно ноги поднимая,  
*(идут, высоко поднимая колени)*  
По проталинкам шагает,  
*(и помахивая руками (крыльями)).*  
Червячков в земле находит.  
\* \* \*

### «Гусь»

Гусь гуляет по дорожке,  
*(ходьба вперевалку)*  
Гусь играет на гармошке  
*(имитация игры на гармошке)*  
И гордится гармонист:  
*(руки за спину, выпятить грудь)*  
«Га - Га - Га! Я - гармонист!»  
*(стучит ладошкой в грудь)*

### **Зоопарк (Животные Севера. Животные жарких стран).**

Мама-слониха топает тихо *(шагают тихо)*, а слоненок Ромка топает громко *(шагают, высоко поднимая колени)*. Топает, пляшет *(пляшут вприсядку)*, хоботочком машет *(машут рукой)*.  
\* \* \*

### «Пингвины»

Идут себе вразвалочку,  
Ступают вперевалочку  
Пингвин-папа,

Пингвин-мама  
И сынишка пингвинишка  
В черном фраке и манишке.  
*(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)*

\* \* \*

### **«Мартышки»**

*(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)*

Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

### **«Слон»**

В зоопарке ходит слон,  
Уши, хобот, серый он.  
*(наклоны головы в стороны)*  
Головой своей кивает,  
*(наклоны головы вперед)*  
Будто в гости приглашает.  
*(голову прямо)*  
Раз, два, три — вперед наклон,  
Раз, два, три — теперь назад.  
*(наклоны вперед, назад)*  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад.  
*(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)*

Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.  
(*дети садятся*)

### Космос. Части суток.

#### **«Ракета».**

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки приподнимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два,  
(*Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»*)  
Три, четыре –  
(*Основная стойка*)  
Вот летит ракета ввысь!  
\* \* \*

Выбираем, на чем летим? – На ракете!

Одеваем костюм космонавта – скафандр, проверяем его герметичность. Готовим ракету. Крылья у ракеты: руки назад, соединяем лопатки. Считаем 1-2-3-4-5.

Полетели. Считаем звёзды: кисти рук в виде бинокля прижимаем к глазам и поворачиваем голову налево, направо.

Стало холодно – надо согреться: растираем ладони и пальцы рук, хлопаем в ладоши 5-10 раз. Полетели обратно. Для расслабления выполняем диафрагмальное дыхание 3-4 раза. Прилетели на Землю, снимаем с головы скафандр, костюм.

#### **«Луна»**

В небе плавает луна.

(*плавные покачивания влево и вправо*)

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять

(*хлопки в ладоши*)

Можем мы луну достать.

(*руки вверх*)

Шесть, семь, восемь, девять, десять —

(*хлопки над головой*)

И пониже перевесить.

(*руки вниз*)

Десять, девять, восемь, семь –

(*ходьба на месте*)

Чтоб луна светила всем.

*(дети тихо садятся)*

## Профессии.

Я – шофёр, помыл машину  
Сел за руль, расправил спину.

Загудел мотор и шины  
Зашуршали у машины. *(имитация вождения автомобиля)*

Подметает дворник двор  
Убирает дворник сор. *(подметание)*

Наш охранник на посту  
Смело смотрит в темноту. *(повороты, приставив ладони к глазам)*

А сапожник сапоги  
Для любой сошьёт ноги.  
К сапогам прибьёт подковки  
И пляши без остановки. *(шитьё, прибивание молотком, пляска)*

Наши лётчики – пилоты  
Приготовились к полёту. *(руки в стороны, наклоны корпуса)*

А портной сошьёт для нас  
Брюки – просто высший класс. *(имитация шитья)*

Я - маляр, шагаю к вам  
С кистью и ведром  
Свежей краской буду сам  
Красить новый дом. *(плавные взмахи руками вверх-вниз)*

\* \* \*

Мы в профессии играем,  
*(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)*

Их с друзьями называем.  
Врач, учитель, адвокат,  
*(каждый ребёнок делает шаг вперёд)*

Президент и дипломат,  
Сторож, дворник, музыкант,  
Есть у каждого талант.  
*(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)*

Токарь, швея, продавец,  
*(каждый ребёнок делает шаг вперёд)*

Менеджер и певец,  
Колхозник и акушер,

Садовод, милиционер,  
Все профессии нужны,  
*(ходьба по кругу, взявшись за руки)*  
Все профессии важны.

### **Наша Родина – Россия.**

В нашей стране горы-высокие,  
Реки глубокие,  
Степи широкие,  
Леса большие,  
А мы - ребята вот такие!  
\* \* \*

Столица нашей Родины – Москва  
*(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)*  
Ехать очень долго – дня два.  
*(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)*  
С высокой, главной башней,  
*(подняться на носки, поднять)*  
С курантами на ней  
*(руки вверх, потянуться)*  
И с площадью огромной,  
*(развести руки в стороны на уровне груди)*  
С названием скромным,  
*(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)*  
Зовётся она Красной  
И смотрится прекрасно.  
Музеев там не перечесть,  
*(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)*  
Театры, памятники есть.  
*(загнуть левой рукой два пальца правой руки)*  
Поедим в гости мы к друзьям,  
*(руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)*  
Чтоб рассказать об этом вам.  
*(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)*

### **Насекомые.**

#### **«Кузнечики»**

Поднимайте плечики,

*(энергичные движения плечами)*

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали,

*(приседания)*

Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,

*(прыжки на месте)*

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж

*(вращательные движения руками перед собой)*

К облакам поднялись, И шасси убрались,

*(поочередное поднятие колен)*

Вот лес - мы тут Приготовим парашют,

*(покачивания руками, разведенными в разные стороны)*

Толчок, прыжок, Летим, дружок,

*(прыжок вверх, руки в стороны)*

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,

*(приседание, руки в стороны)*

\* \* \*

### **«Бабочки»**

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три,

Сели на цветок – замри!

\* \* \*

Чок – чок, каблучок!

*(потопать ногами)*

В танце кружится сверчок.

*(покружиться)*

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

*(движения руками, как при игре на скрипке)*

Крылья бабочки мелькают –

*(движения руками, как крыльями)*

С муравьем она порхает.

*(покружиться парами)*  
Звонко хлопают ладошки!  
*(похлопать в ладоши)*  
Всё! Устали ножки!

## Лето. Цветы.

Спал цветок и вдруг проснулся,  
*(встать, руки на поясе)*  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
*(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)*  
Взвился вверх и полетел.  
*(бег)*  
\* \* \*

### «Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг.  
*(ходьба на месте)*  
Тысяча цветов вокруг!  
*(потягивания — руки в стороны)*  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево.  
*(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)*  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули.  
*(потягивания — руки вверх)*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели.  
*(дети садятся)*  
\* \* \*

На лугу растут цветы  
Небывалой красоты.  
*(потягивания — руки в стороны)*  
К солнцу тянутся цветы.



С ними потянись и ты.  
*(потягивания — руки вверх)*  
Ветер дует иногда,  
Только это не беда.  
*(дети машут руками, изображая ветер)*  
Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки.  
*(наклоны)*  
А потом опять встают  
И по-прежнему цветут.

### **Школьные принадлежности.**

Я шагаю в первый класс –  
*(ходьба на месте)*  
Это раз.  
Зелена вокруг трава –  
*(руки согнуты в локтях, поочередно разводите руки от себя в стороны)*  
Это два.  
Ты на форму посмотри –  
*(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)*  
Это три.  
А четыре – всё в порядке.  
*(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)*  
Пять – не забыл ничего взять.  
*(постучать по бокам руками)*  
Шесть – ручки и тетради есть.  
*(сгибать правой рукой пальцы левой руки)*  
Семь – я школьник совсем.  
*(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)*  
Восемь – лень отбросим.  
*(руки движутся от себя)*  
Девять - в лучшее верить.  
*(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)*  
Десять – сентябрь отличный  
*(руки развести в стороны)месяц.*

#### 4.6.Картотека подвижных игр

##### 1. «Кто быстрее»

Играющие становятся в две или три колонны по одному. Перед носками первых чертится общая черта. В 10—15 шагах от черты обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладутся различные картинки. По команде учителя-логопеда ("Внимание! Марш! ") головные игроки в колоннах бегут до своих кружочков, находят картинку в названии которой есть звук [С] и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах.

Выбегая из колонны и спокойно вставая на свое место, нельзя задевать других игроков.

Ребята говорят, что нарисовано на картинках.

##### 2. «Ловишки в звеньях»

Дети делятся на два звена. Звенья становятся друг против друга. Запоминают каждый свой номер. Первое звено держит руки ладошками вверх. У второго звена руки опущены. По сигналу водящего: первый номер из второго звена бежит к первому номеру первого звена, хлопает в ладоши его три раза, приговаривая слоговой ряд (Со-со-со, сы-сы-сы, Са-са-са.) и быстро бежит обратно на свое место, его старается догнать первый номер, если догоняет, то идет в его звено. Выигрывает то звено, дети которого засалили больше игроков из другого звена. Переманит к себе.

##### 3. «Ловишка, бери ленту»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот (каждому цвету соответствует картинка, в названии которой есть звук [с][с'] [з][з'] [ц]). В центре круга стоит ловишка. По сигналу учителя-логопеда «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова учителя-логопеда «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, учитель-логопед показывает картинки, которые «поймал» ловишка, ленточки и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза.

#### 4. «Отгадай, чей голосок»

Все играющие образуют круг. Один из играющих становится в середине круга с закрытыми глазами. Руководитель указывает на того, кто будет говорить или петь: «Скок, скок, скок».

Все играющие идет по кругу вправо и поют или говорят: «мы составили все в круг, повернемся разом круг!» На эти слова все поворачиваются, и продолжают далее: «А как скажешь – скок, скок, скок» (слова «скок, скок, скок» поет или говорит выбранный ребенок). Все останавливаются и заканчивают песню-речетатив словами: «Отгадай чей голосок?» Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их, и должен отгадать – кто сказал слова «скок, скок, скок» или показывает откуда слышал голос. Если водящий угадал, дети меняются местами.

Слова «скок, скок, скок» произносит только тот, на кого указал руководитель. Водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится речетатив. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.

#### 5. «Передал - садись»

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 метров. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, говорит

слово, в названии которого есть свистящий звук, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Когда последний колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

#### 6. "Перемени предмет"

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образующие 3 колонны. На противоположной стороне площадки, напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком (крупой). В центр каждого кружка кладется такой же мешочек, но к песку или крупе добавлены картинки, маленькие игрушки, в названии которых есть шипящие звуки. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место. Прибежавшие передают предмет стоящим сзади, сами бегут в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой прибежали быстрее. В конце игры учитель-логопед открывает с командирами мешочки и показывают остальным детям, что в них лежит.

#### 7. «Последний выбывает»

Несколько игроков (6-8) бежит по кругу мимо положенных на землю предметов (в названии которых есть свистящий звук). Предметов должно быть меньше на один, чем игроков. По сигналу каждый старается схватить находящийся ближе к нему предмет. Кто не успел этого сделать – выбывает из игры. Дети говорят какие игрушки взяли. Из круга убирается один из предметов. Игроки бегут в другую сторону и по сигналу стараются овладеть предметами. Называют, кто что взял. Наконец, остаются два самых ловких игрока, которые встают в 10 шагах от лежащего предмета и выполняют по указанию взрослого различные движения. По сигналу они устремляются к предмету, а через несколько секунд определяется победитель.

#### 8. «Колдуны»

Число игроков не ограничено. Выбирают 2-3 водящих, которые, бегая, стараются осалить всех игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки могут выручить «заколдованных» игроков сказав чистоговорку, которую произносят вместе с «заколдованными». Игра проводится на время или до того момента, когда все игроки будут осалены. Затем выбирают других водящих.

#### 9. «Будь ловким»

Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Осаленные дети выходят из игры. Игра заканчивается когда остается один ребенок. Дети достают из мешочков фрагменты паззлов и собирают их на магнитной доске.

#### 10. «Кто шустрее»

Дети делятся на две-три команды, строятся в колонны параллельно друг другу. Напротив команд стоят магнитные доски. Каждому участнику дается фрагмент паззла. Дети бегут по одному до доски и крепят фрагменты рисунка. Выигрывает та команда, которая соберет быстрее паззл.

#### Автоматизация шипящих звуков

##### 1. "Мишка косолапый"

Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны в согнутом положении. Сделайте два шага на месте, обопритесь с небольшим наклоном на левую ногу, согнутую правую ногу поднимите в сторону. То же самое выполните с другой ноги.

Повторите 16-32 раза.

## 2. «Ловишка, бери ленту»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот (каждому цвету соответствует картинка, в названии которой есть шипящий звук). В центре круга стоит ловишка. По сигналу учителя-логопеда «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова учителя-логопеда «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, учитель-логопед показывает картинки, которые «поймал» ловишка, ленточки и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза.

## 3. «Медведи и пчелы»

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне – луг. В стороне – медвежья берлога. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической, летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только водящий подает сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре. После двух повторений дети меняются ролями, учитель-логопед следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

## 4. "Перемени предмет"

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образующие 3 колонны. На противоположной стороне площадки, напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком (крупой). В центр каждого кружка кладется такой же мешочек, но к песку или крупе добавлены картинки, маленькие игрушки, в названии которых есть шипящие звуки. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место. Прибежавшие передают предмет стоящим сзади, сами бегут в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой прибежали быстрее. В конце игры учитель-логопед открывает с командирами мешочки и показывают остальным детям, что в них лежит.

#### 5. "Листопад"

Встаньте лицом друг к другу в стойку ноги вместе, руки вверх. На счет "раз-шесть", медленно приседая, опустите руки дугами в стороны-вниз, потряхивая кистями рук, - выдох; на "семь", "восемь" встаньте, поднимая руки вверх, - вдох.

Повторите 4 раза.

#### 6. "Кто быстрее"

Играющие становятся в две или три колонны по одному. Перед носками первых чертится общая черта. В 10—15 шагах от черты обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладутся различные картинки. По команде учителя-логопеда ("Внимание! Марш! ") головные игроки в колоннах бегут до своих кружочков, находят картинку в названии которой есть звук [Ш] ([Щ], [Ж]) и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах.

Выбегая из колонны и спокойно вставая на свое место, нельзя задевать других игроков. Ребята говорят, что нарисовано на картинках и становятся в круг.

#### 7. «Змейка»





## 10. «Передал - садись»

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 метров. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, говорит слово, в названии которого есть шипящий звук, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Когда последний колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

Автоматизация соноров:

### 1. «Старые качели»

Встаньте лицом друг к другу, держась за руки. Выполняйте поочередные приседания. Изображая звук качели: «трррррррынь-тррррррынь»

Повторите 8-16 раз.

### 2. «Пружинка»

Встаньте лицом друг к другу на расстоянии согнутых рук, ладонями касаясь друг друга. Выполняйте поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением.

Повторите 8-16 раз.

### 3. «Ловишка, бери ленту»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот (каждому цвету соответствует картинка, в названии которой есть звук [р][р'][л][л']). В центре круга стоит ловишка. По сигналу учителя-логопеда «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова учителя-логопеда «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, учитель-логопед показывает картинки, которые «поймал» ловишка, ленточки и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза.

### 4. «Самолеты»

Дети-летчики построены в колонны, готовятся к полету. По сигналу «К полету готовься!» Дети изображают пропеллер, заводят мотор.

По сигналу «Летите!» разводят руки (Крылья самолета) в стороны и летают в рассыпную по площадке.

По сигналу «На посадку!» самолеты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Побеждает та команда, чья колонна построилась быстрее.

Повторить 3-4 раза.

### 5. «Вороны»

Все дети - вороны. Дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед по площадке вокруг воображаемой елки. Бегают в разных направлениях, махая руками. Приседают, делают вид, что уснули.

Повторить 3-4 раза.

Учитель-логопед:

Вот под елкой запушенной

Скачут по снегу вороны:

Кар-кар! Кар-кар! (дети)

Из-за корочки подрались,

Во все горло раскричались:

Карр-кар! Кар-карр! (дети)

Только ночка наступает,

Все вороны засыпают.

Кар-кар, кар-кар.

6. «Как у дедушки Трифона»

Все играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий выходит в круг и говорит: «Ну, дорогие мои, я – дедушка Трифон. Что я буду делать, то и вы повторяйте». После этого водящий запекает.

Дети ведут хоровод по кругу, и все поют:

«У дедушки Трифона

Было семеро детей.

Семь сыновей.

Они не пили, не ели,

Все на дедушки глядели

И все делали вот так!

И все делали вот так! ».

С последними словами дедушка Трифон предлагает разные движения и показывает – то руками в бока упрется и подпрыгнет, то потянет себя за нос, то подпрыгнет на одной ноге, то поднимет себя за волосы. Дети должны проворно и быстро повторять все движения. Затем дедушка Трифон выбирает из них лучшего исполнителя, который становится водящим.

Игра повторяется несколько раз.

#### 7. «Веребочка с кольцом»

Все играющие, кроме водящего, становятся в круг и держатся обеими руками за веревку, на которую надето кольцо. Участники незаметно передвигают кольцо от одного к другому. Водящий кружится на месте с закрытыми глазами три раза, все остальные при этом приговаривают:

Мы играли у крылечка,

Потеряли там колечко.

Ты колечко отыщи,

И из круга выходи.

Стоящий в середине должен поймать кольцо. Тот, возле кого оно нашлось, меняется с ним местами и становится водящим.

Повторять 4 раза.

#### 8. «Хвост и голова»

Выбирают «голову» Змея Горыныча и «Хвост». Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи впереди стоящего ребенка.

Голова: «Поиграть бы мне охота,

Может хвостик свой поймать?

RRRRRrrrrrrr-rrrrrrrrrrrrrrrrr».

«Голова» начинает охотиться за «хвостом», а «хвост» должен все время увертываться от «головы».

Повторить 3 раза.

#### 9. «Кто быстрее»

Играющие становятся в две или три колонны по одному. Перед носками первых чертится общая черта. В 10—15 шагах от черты обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладутся различные картинки. По команде учителя-логопеда ("Внимание! Марш! ") головные игроки в колоннах бегут до своих кружочков, находят картинку в названии которой есть звук [Р] и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах.

Выбегая из колонны и спокойно вставая на свое место, нельзя задевать других игроков.

Ребята говорят, что нарисовано на картинках и становятся в круг.

## 10. «Затейники»

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте

Дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2-3 повторений игры затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3-4 раза.

Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.