

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 109 «Колокольчик»
г. Волжского Волгоградской области»

Принята на заседании
педагогического совета протокол № 1
от 28.08 2019г.



«Утверждаю»:

заведующий МДОУ д/с № 109

Т.А. Новикова

приказ № 30 28.08.2019 г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА
С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ
Младшая группа № 11 «Непоседы»
(срок реализации программы 2019 - 2020 учебный год)**

Воспитатели:
Н.М. Ваулина
О. А. Черных

Волжский, 2019

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:	2-7
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Рабочей программы	4
1.3	Принципы и подходы к организации образовательного процесса	4-5
1.4	Возрастные особенности воспитанников от 3 до 4 лет	5-6
1.5	Планируемые результаты по областям	6-7
1.6	Оценка здоровья детей группы	
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:	8 - 15
2.1	Модель организации воспитательно-образовательного процесса	8
2.2.	Особенности организации образовательного процесса	8
2.3.	Комплексно-тематическое планирование.	9
2.4.	Содержание по областям, методическое обеспечение	9 - 10
2.5	Организация взаимодействия с родителями воспитанников	10
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Приложение № 1 План совместной деятельности воспитателя с детьми	
	Приложение № 2 Перспективный план по взаимодействию с родителями	
	Приложение № 3 Перспективный план наблюдений	
	Приложение № 4 Перспективный план развития детской трудовой деятельности	
	Приложение № 5 Тематика сюжетно-ролевых игр	
	Приложение № 6 Система закаливающих мероприятий	
	Приложение № 7 Система закаливающих мероприятий	
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:	10 - 11
3.1	Режим дня	11 - 14

3.2	Расписание организованной образовательной деятельности	14
3.3	Максимально допустимый объём образовательной нагрузки	14
3.4	Учебный план	15
3.5	Организованная образовательная деятельность	15 - 20
3.6	Структура образовательной деятельности	15 - 17

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа группы разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МДОУ д/ № 109.

Рабочая программа группы – локальный акт образовательного учреждения, который разработан в соответствии с основной образовательной программой МДОУ д/с № 109 и с учётом примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой), региональной программой «Воспитание маленького волжанина» (под ред. Е.С.Евдокимовой).

Содержание рабочей программы отражает реальные условия группы, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

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

Воспитанники группы имеют возможность посещать в соответствии с учебным планом музыкальный и физкультурный залы, театральную и изостудии, кабинеты медицинский и процедурный, педагога-психолога, комнату по безопасности «Чтобы не было беды».

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка, формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях группы и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения;
- воспитание патриотических чувств, любви к своей семье, городу, родному краю, стране, гордости за ее достижения;
- разработка содержания образовательного взаимодействия воспитывающих взрослых с ребенком, во-первых, обеспечивающего воспитаннику возможность познавать природу, историю, искусство и культуру родного края - Нижнего Поволжья, эмоционально откликаться на предъявляемые педагогами и родителями образы; во-вторых, определяющего формирование основ картины мира;
- обеспечение овладения ребенком знаниями о природе, истории и культуре родного края – Нижнего Поволжья и такими качествами, которые стимулируют дальнейшую познавательную деятельность и устремленность к новому знанию, присвоения позитивных моделей поведения гражданина в природе и обществе.

1.3. Принципы Программы

- обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- стимулирование познавательных интересов и действий ребёнка в различных видах деятельности;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития каждого ребёнка;
- партнерство с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, города и государства

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-4 лет.

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.

Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями.

Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

1.5. Планируемые результаты по областям

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры Рабочей программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования

К целевым ориентирам дошкольного образования в 2 младшей группе относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений дошкольника:

Образовательная область

Познавательное развитие

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Психолого – педагогическая диагностика раннего умственного развития детей, автор Стребелева Е.А

Речевое развитие

Владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

Социально – коммуникативное развитие

Стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого; проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

Ребенок знаком с книжной культурой, детской литературой, понимает на слух тексты различных жанров детской литературы; у него сформирована звуковая аналитико-синтетическая активность как предпосылки обучения грамоте.

Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

Художественно – эстетическое развитие

Ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства.

Физическое развитие

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Оценка становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка осуществляется с помощью заполнения педагогами карт развития.

Карта развития – удобный компактный инструмент, который позволяет педагогу оперативно фиксировать результаты наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности, интерпретировать данные и использовать результаты анализа данных при проектировании образовательного процесса.

Использование карт развития позволяет отметить динамику в развитии отдельных детей и сопоставить результаты каждого ребенка с продвижением группы в целом. Оценочные материалы и диагностический инструментарий.

Реализация Рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

1.6. Оценка здоровья детей группы

Данные о состоянии здоровья детей определяют один из ведущих приоритетов в реализации образовательной программы – физическое развитие и оздоровление воспитанников.

Численность детей: 21

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Модель организации воспитательно-образовательного процесса



Microsoft_Word.docx

2.2. Особенности организации образовательного процесса:

- Образовательный процесс осуществляется на всём протяжении пребывания детей в детском саду.
- Процесс развития личности ребёнка обеспечивается в различных видах общения и деятельности (игровая, познавательно-исследовательская, конструктивная, двигательная, изобразительная).
- Содержание образовательного процесса охватывает пять взаимодополняющих образовательных областей.
- Образовательный процесс строится на основе партнёрского характера взаимоотношений.

2.3 Комплексно-тематическое планирование

Комплексно - тематическое планирование во 2-ой младшей группе по программе «От рождения до школы».

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

Срок реализации (месяц, неделя)	Тема	Программное содержание	Форма организации детской деятельности	Итоговые мероприятия
Сентябрь 1 неделя-2 неделя	«Наш любимый детский сад» 1. Мы пришли в детский сад! 2. Кто встречает нас в саду? 3. Давайте жить дружно!	Продолжать знакомство с д/с как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников (воспитатель, пом. Воспитателя, муз. руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском	<u>Изобразительная</u> : ознакомление с карандашом и бумагой, пластилином, рисование «Идет дождь», лепка «Палочки», аппликация «Большой и маленький мяч». <u>Коммуникативная</u> : рассматриваем картинки «Играем с песком», «Заботимся о птицах» <u>Познавательно-исследовательская</u> : беседа о правилах безопасного поведения в д/с, с игровым персонажем (Колобком) о	Развлечения «Давайте жить дружно»

		саду, взаимоотношения со сверстниками. Знакомим с окружающей средой группы, помещениями д/с. Формировать дружеское, доброжелательное отношение между детьми.	воспитателях, дидактич. игра «Путешествие по группе», «Расставь мебель в кукольной комнате». игра «Чудесный мешочек». <u>Восприятие художественной литературы фольклора:</u> стих-ия С. Черного «Приставалка» <u>Игровая:</u> игра-путешествие по детскому саду, «Поможем няне накрыть на стол» <u>Элементарная трудовая:</u> игра –поручение «Найди то. что назову», <u>Музыкальная:</u> рассматривание музыкальных инструментов в группе, <u>Двигательная:</u> игра «Ходим –бегаем», «Дружные пары», инсценировка сказки «Репка»	
Сентябрь 3 неделя-4 неделя	«Осень» 1. Что изменилось осенью. 2. Осенний урожай. 3. Домашние и лесные животные и птицы осенью	Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке д/с), о времени сбора урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах. Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью	<u>Изобразительная:</u> рисование «Привяжем к шарикам цветные ниточки», лепка «Разноцветные мелки», «Бублики», аппликация «Шарики катятся по дорожке» <u>Коммуникативная:</u> беседа по сказке «Кот, петухи лиса», упражнения на развитие звуковой культуры речи (звуки А и У), обсуждение стих-ия А.Блока «Зайчик» <u>Познавательно-исследовательская:</u> рассматривание деревьев и листьев на участке, игра «Что изменилось?», дидактич. игра «Что растет на огороде?» (закрепление характерных особенностей времен года) <u>Восприятие художественной литературы фольклора:</u> сказке «Кот, петухи лиса», А.Плещеева «Осень наступила...», разучивание р.н.песенки «Огуречик, огуречик...», ч.н. песенка «Разговоры», стих-ия В.Берестова «Бычок», А.Барто «Пес» <u>Игровая:</u> дидактич. упражнение «Ветерок»,	Выставка детского творчества

			«Овощи в огороде», «Мишка привез шары и кубики» (классификация по цвету, величине, определение количества: один много) <u>Музыкальная:</u> игра –ситуация «Жили гуси у бабуся» <u>Двигательная:</u> бег в рассыпную с листочками, «Собираем урожай»	
Октябрь 1 неделя-2 неделя	«Я и моя семья» 1. Мама, папа, я - здоровая семья 2. Что я знаю о себе? 3. Что такое хорошо и что такое плохо	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Побуждать называть имена членов семьи. Обогащать представления о своей семье. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике.	<u>Изобразительная:</u> рисование «Разноцветный коврик из листьев», «Цветные клубочки», лепка «Колобок», <u>Коммуникативная:</u> дид игра «Чьи вещи?», рассматривание сюжетных картинок, рассматривание иллюстраций сказке «Колобок» <u>Познавательно-исследовательская:</u> рассматривание фотоальбомов «Моя семья», классификация предметов (овощи, фрукты), загадки о мыле, расческе, зеркале, ножницах. <u>Восприятие художественной литер. фольклора:</u> чтение р.н.с. «Колобок», р.н.песенка «Расти, коса. до пояса...». <u>Игровая:</u> игра «Хоровод с куклами (закрепление умения различать количество предметов «один». «много», «мало»», сюжетно-ролевая игра «День рождения» <u>Двигательная:</u> игра «Где же наши ручки (ножки, носик)?», игра «Мой веселый звонкий мяч»	Спортивное развлечение
Октябрь 3 неделя-4 неделя	«Что я знаю о себе?» 1. Имя 2. Возраст 3. Пол	Продолжать формировать образ Я. Развивать гендерные представления. Побуждать называть свое имя, фамилию, называть свой возраст, говорить о себе от первого	<u>Изобразительная:</u> рисование ладошками «Осеннее дерево», аппликация «Осенний ковер». <u>Коммуникативная:</u> рассматривание фотографий людей разных возрастов, беседа «Бедный зайка», «Для чего нужна	

		лица	зарядка» д.игра «Скажи где», упражнение «Громко-тихо», рассматривание сюжет. картин «Дети играют». <u>Познавательльно-исследовательская:</u> рассматривание плаката «Тело человека», наблюдение за елью, игра «Едет с дачи урожай». <u>Восприятие художественной литер. фольклора:</u> С. Черный «Про Катюшу», потешки «Пошел котик во лесок», загадки части тела <u>Игровая:</u> строим «Дорожки», «Прогулка в парк», «День рождения» <u>Двигательная:</u> упражнение «Поймай мяч», «Солнышко и дождик»	
Ноябрь 1 неделя-2 неделя	«Мой дом, мой город» 1. Любимый дом 2. Я живу в городе 3. Мы - пешеходы 4. Городские профессии	Знакомить с домом, с предметами домашнего обихода, мебелью, бытовыми приборами. Знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями. Знакомить с элементарными правилами дорожного движения, светофором. Знакомить с «городскими» профессиями (полицейский, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса)	<u>Изобразительная:</u> аппликация «Большие и маленькие яблоки на тарелке», «Разноцветные огоньки в домиках», рисование «Колечки». <u>Коммуникативная:</u> описание предметов мебели, упражнения на развитие звуковой культуры речи (звук О), рассматривание фотографий родного города», описание автомобиля, автобуса, самолета по картинкам. <u>Познавательльно-исследовательская:</u> игры «Мебель для кукольной комнаты», «Новоселье» (классификация предметов: посуда, мебель), загадки об автобусе, автомобиле, самолете, «Магазин игрушек» (определение количества игрушек). <u>Восприятие художественной литер. фольклора:</u> коллективное рассказывание сказки «Теремок», чтение С. Маршак «Детки в клетке», стих-ий об осени. <u>Игровая:</u> игры «Найди на фотографиях	Сюжетно –ролевая игра по правилам дорожного движения.

			города транспорт, дома», «Кто на чем ездит?», «Мы идем по дорожке»(сравнение предметов по длине «длинный»-«короткий», «длиннее»-«короче». <u>Двигательная:</u> игры «Найди свое место», «Поезд», «Самолеты», «Едем на автобусе».	
Ноябрь 3 неделя-4 неделя	«Моя семья» 1.Моя мама. 2.Мой папа. 3.Любимые бабушки. 4.Наш дедушка. 5.Семья «Моя мама лучше всех» 1. Детям о празднике 2. Моя мама 3. Профессии мам 4. Любимые бабушки	Формировать у детей представление о семье, воспитывать у детей любовь и уважение к членам семьи, учить проявлять заботу о родных людях, развитие умений детей в продуктивной и других видах детской деятельности.	<u>Изобразительная:</u> рисование «Огоньки в родном доме», лепка «Карандаши» <u>Коммуникативная:</u> рассматривание семейного альбома, упражнение «У кого что?» (активизировать в речи употребление предлога У), составление описательного рассказа «Моя семья», «Как дома меня называют ласково?», <u>Познавательно-исследовательская:</u> д.и «Что бывает круглым», настольная игра «Геометрическое домино», рассказ о синичках <u>Игровая:</u> «Приходите на обед», «Едем на дачу». <u>Восприятие художественной литературы:</u> Г.Виеру «Моя мама- доктор», «Моя мама –почтальон» <u>Двигательная:</u> упражнение «Принеси, не урони», «Подбрось –поймай», «Найди себе пару».	
Декабрь 1 неделя-3 неделя	«Зима» 1.Зима. 2.Зимняя одежда и обувь. 3.Деревья зимой. 4.У кого какие шубки? 5.Домашние животные. 6.Птицы зимой. 7.Труд взрослых.	Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, одежде, растения зимой, поведение зверей и птиц). Формировать представления о труде человека зимой	<u>Изобразительная:</u> рисование «Новогодняя елка с огоньками», лепка «Мандарины, апельсины», аппликация «Красивая салфеточка», «Снеговик». <u>Коммуникативная:</u> рассматривание иллюстраций к сказке «Гуси лебеди», упражнения на развитие звуковой культуры речи (звуки М, Мь, П, Пь). <u>Познавательно-исследовательская:</u> целевая	Развлечения «Здравствуй зимушка-зима»

			прогулка «лепим снеговика», игры «Дорожки из кирпичиков» (сравнение предметов по ширине), «Один много», «Найди такую же фигуру», экспериментирование со снегом и льдом. <u>Восприятие художественной литературы фольклора:</u> р.н.с. «Гуси лебеди», стих-ия С. Маршака «Январь», Г. Сапгира «Кошка», В. Орлова «Три пингвина». <u>Игровая:</u> «Достроим домик для зайчика» (определение фигуры, похожей на крышу), «Мы лыжники, фигуристы», «Игрушки для елочки» (название геометрических фигур) <u>Двигательная:</u> игры «Снежинки кружатся». «Козлята и волк», «Перепрыгнем через ледяную дорожку» (узкая, широкая).	
Декабрь 4 неделя	«Новогодний праздник» 1. Веселый праздник 2. Елочка-красавица. 3. Добрый дедушка Мороз. 4. В гостях у Снегурочки. 5. Новогодние игрушки.	Уточнить и обогатить представления о предстоящем событии – новогоднем празднике, учить рассматривать предметы (елка, елочные игрушки) и отвечать на вопросы в ходе рассматривания, активизировать словарь по теме.	<u>Изобразительная:</u> рисование «Снежные комочки, большие и маленькие», «Деревья на нашем участке», «Елочка», лепка «Лепешки, большие и маленькие», аппликация «Пирамидка». <u>Коммуникативная:</u> беседа по р.н.с. «Снегурочка и лиса», рассматривание картинки «Дед Мороз», «Елку наряжаем». <u>Познавательно-исследовательская:</u> беседа о сказочных персонажах: Дед Мороз, Снегурочка, Снеговик. <u>Восприятие художественной литературы фольклора:</u> р.н.с. «Снегурочка и лиса», чтение Л. Воронковой «Снег идет», А. Босева «Трое». <u>Элементарная трудовая:</u> игровое упражнение «Поможем кукле одеться на прогулку», целевая прогулка «Покормим птиц зимой», изготовление подарков для родителей.	Стихи под елочкой

			<u>Двигательная:</u> упражнение «Высокие и низкие елочки».	
Январь 1 неделя-2 неделя	«Новогодние каникулы»			
Январь 3 неделя-4 неделя	«Зимние забавы» 1.Веселая горка. 2.А ну дружок лепи снежок. 3.Зимние игры. 4.Катаемся на санках.	Обеспечить детям полноценный активный отдых на зимних прогулках; предоставить им возможность участвовать в разнообразных играх и развлекательной деятельности. Формировать первичный исследовательский интерес в ходе экспериментирования со снегом, льдом. Развивать творческие и конструктивные способности детей. Знакомить с зимними развлечениями, видами спорта	<u>Изобразительная:</u> рисование «Снежинки», лепка «Снежки» <u>Коммуникативная:</u> беседы «Зимние забавы», «На чем можно передвигаться по городу» (закрепить названия транспорта), игра «Назови цвета, которые есть на картинке), рассказы детей о том, как они проводили праздники <u>Познавательно-исследовательская:</u> «Цветные-льдинки» (окрашивание воды, распределение по формам) <u>Восприятие художественной литературы фольклора:</u> А. Липецкий «Снежинки», стих-ие и загадки о зиме, Л. Воронкова «Снег идет», Е. Чарушин «Волчишко» <u>Игровая:</u> д. игра «Кто больше действий назовет», игра «Составь узор» (выкладывать узор по образцу), <u>Элементарная трудовая:</u> расставь стулья в группе <u>Двигательная:</u> упражнение «Подуй на снежинку», игра «Снегири», «Мороз – красный нос»	Развлечения «Снежный ком»
Февраль 1 неделя-2 неделя	«Неделя доброты, добрых дел» 1.Что такое хорошо и что такое плохо? 2. Этикет. 3. Интересные дела. 4. Поиграл - убери. 5. День весёлого	Формирование у детей представления о нравственных качествах: доброта, отзывчивость, вежливость, стремление совершать добрые дела. Формировать готовность к совместной деятельности со	<u>Изобразительная:</u> лепка «Зернышки для воробьев», <u>Коммуникативная:</u> беседа «Что такое хорошо и что такое плохо?» «Волшебные слова», «Я-хороший», «Если плачет друг пожалей его» <u>Познавательно-исследовательская:</u> проведение эксперимента «Вода-лед»	Развлечения «Мы хорошие ребята»

	настроения.	сверстниками; расширять и активизировать словарь по теме; развивать способность детей к сопереживанию, желание прийти друг к другу на помощь.	<u>Восприятие художественной литературы фольклора:</u> «Что такое хорошо, что такое плохо», сказки Сутеева, Е.Благинина «С добрым утром» <u>Игровая:</u> игровая ситуация «давай поздороваемся», «Ищем доброе слово», «Утешаем куклу Катю» <u>Музыкальная</u> «Улыбка», «Если добрый ты» <u>Двигательная:</u> игры –забавы на прогулке	
Февраль 3 неделя-4 неделя	«Защитники Отечества» 1.Солдаты земли русской. 2.Мой папа самый, самый. 3.Наша армия сильна, охраняет мир она. «Расту здоровым» 1.В гости к доктору Айболиту. 2.Части тела. 3.Купание куклы Кати. 4. Вкусные и полезные фрукты.	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями. Воспитывать любовь к Родине. Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, как папа, стать защитниками Родины.	<u>Изобразительная:</u> рисование «Мы слепили снеговика», «самолеты летят», лепка «Самолеты стоят на аэродроме». <u>Коммуникативная:</u> беседа «Что такое хорошо и что такое плохо?», упражнения на развитие звуковой культуры речи (звуки Б, Бь), рассматривание фотографий пап и дедушек детей. <u>Познавательно-исследовательская:</u> игры «Построим высокий и низкий заборчик», беседа «Папа шофер». <u>Восприятие художественной литературы фольклора:</u> заучивание стих-ия В. Берестова «Петушки распетушились», р.н.с. «Лиса и заяц». <u>Игровая:</u> игры «Высоко и низко», «Поставь машину в гараж» (определение количества машин и гаражей, сравнение предметов: поровну, столько –сколько). <u>Двигательная:</u> игры «Самолеты», «Автомобили и гаражи» (развитие ориентирования в пространстве).	Праздник посвященный Дню защитника Отечества, выставка детского творчества, коллективная работа.
Март 1 неделя-2 неделя	«Мамин день» 1. Детям о празднике. 2. Моя мама. 3. Профессии мам. 4. Любимые бабушки.	Знакомить детей с праздничными традициями, женскими профессиями. Воспитывать уважение и любовь к мамам, бабушкам,	<u>Изобразительная:</u> аппликация «Цветы в подарок маме», «Флажки», рисование «Красивые флорки на ниточке», лепка «Неваляшка». <u>Коммуникативная:</u> беседа по содержанию	Праздник 8 Марта, выставка детского творчества, коллективная работа.

	«Народная игрушка» 1. Народные игры 2. Народный фольклор (песни, потешки)	воспитателям. Расширять представления о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.) Знакомить с народными играми, народным фольклором.	стих-ия И. Косякова «Все она», «Очень мамочку люблю, потому что...», беседа «Мама дома повар, врач, парикмахер», упражнения на развитие звуковой культуры речи (звуки Т,П,К), рассмотрение народной игрушек: матрешка, волчок. <u>Познавательно-исследовательская:</u> «Составь ряд матрешек», беседа о народных промыслах (изготовление посуды, игрушек, муз. инструментов). <u>Восприятие художественной литер. фольклора:</u> стих-ия И. Косякова «Все она», стих-ия Е. Благиной «Вот такая мама», р.н.потешка «Тень-тень-потетень...», р.н.с. «У страха глаза велики». <u>Игровая:</u> игры «Дочки матери», «Мама укладывает детей спать», «Поздравляем маму» (игра в почту). <u>Элементарная трудовая:</u> «Помогаем маме». <u>Двигательная:</u> игры «Найди такую же фигуру», «По тропинке к бабушке», «День и ночь», «У медведя во бору».	
Март 3 неделя-4 неделя	«Книжника неделя» 1. Откуда книга пришла. 2. Детские писатели. 3. Мой любимый герой. 4. Моя любимая книжка. 5. С книгой жить – век не тужить. «Театральная неделя» 1. Что такое театр? 2. Театр – творчество – дети.	Продолжать знакомить детей с разными литературными жанрами, прививать любовь и бережное отношение к книгам. Познакомить детей с театральным творчеством, разными видами театра	<u>Изобразительная:</u> лепка «Жаворонки», аппликация «Скворечники». <u>Коммуникативная:</u> беседа и рассмотрение иллюстраций к сказке «Снегурочка и лиса», беседа «Моя любимая сказка», «Из какой сказки персонаж», инсценировка сказки «Теремок», беседа «Мы пришли в театр». <u>Познавательно-исследовательская:</u> «У каго какая шубка?», д.и «Накорми зверей». <u>Восприятие художественной литер. фольклора:</u> р.н.с. «Снегурочка и лиса», р.н.с. «Заюшкина избушка», М. Агашиной «Пирожки», разучивание закличек птиц, Л.	Стихотворения любимых писателей, выставка «Моя любимая книга» участие в театральном фестивале

	3. Волшебный мир театра. 4. Разновидности театра. 5. Вся наша жизнь – игра.		Белозеровой «Росток». <u>Игровая</u>: сюжетно-ролевая игра «Книжный магазин», используя игрушки показ кукольного театра «Колобок», игровая ситуация «Мы пришли в театр». <u>Элементарная трудовая</u>: «ремонт» книг. <u>Двигательная</u>: «Мыши и кот», «Лохматый пес», «Ловишки».	
Апрель 1 неделя-2 неделя	«Весна стучится в окна» 1. Приметы весны. 2. Деревья. 3. Мир насекомых 4. Растения. 5. Труд людей весной. 6. Весенний полет	Расширять представления о весне, о сезонных изменениях (в погоде, одежде людей, растения весной, поведение зверей, птиц и насекомых). Расширять представления о простейших связях в природе (потеплело – появилась травка). Знакомить детей с трудом человека весной.	<u>Изобразительная</u>: рисование «Разноцветные платочки сушатся», аппликация «Скворечники», лепка «Миски трех медведей». <u>Коммуникативная</u>: «Когда это бывает?», рассматривание сюжетных картин (на выбор воспитателя), упражнения на развитие звуковой культуры речи (звуки Ф, С). <u>Познавательно-исследовательская</u>: беседа с (лесовичком) о весне, наблюдения на прогулке за признаками весны, беседа «Как нужно заботиться о домашних животных?». <u>Восприятие художественной литературы фольклора</u>: отрывок из стих-ия А. Плещеева «Весна», чтение и драматизация р.н. песенки «Куручка-рябушечка», Г. Сапгир «Кошка», «Ласточка», заучивание стих-ия И. Белоусова «Весенняя гостя». <u>Игровая</u>: игры «Это бывает весной», «Прогулка по весеннему лесу», игра – имитация «Домашние животные и птицы». <u>Двигательная</u>: игры «Солнышко и дождик», «Сбей кеглю», «Наседка и цыплята», игра – разминка «Птички сели возле лужи».	Развлечения «На весенней полянке»
Апрель 3 неделя-4 неделя	«Мы помощники» 1. Что мы умеем. 2. Помогаем взрослым	Воспитывать желание выполнять простые действия самостоятельно (убрать	<u>Изобразительная</u>: рисование «Нарисуй что-то круглое», лепка «Печенье» <u>Коммуникативная</u>: игра-ситуация «Мама	Развлечения «

	3.Неделя здоровья. 4. Что такое хорошо и что такое плохо. 5.У бабушки в гостях.	игрушки, помочь взрослым, и.т.д.), развивать навыки самообслуживания. Учить соблюдать элементарные правила поведения в д/с, на улице, в гостях.	пришла с работы» <u>Познавательно-исследовательская:</u> классификация предметов (предметы «рукотворного» и «природного мира», «Подбери по цвету» (подбор кубиков по цвету для зверей), беседа «Что делает няня в д/с?» <u>Восприятие художественной литер. фольклора:</u> стих-ия Е. Благининой «Мы сейчас бревно распилим», чтение инсценировка стих-ия Е. Благининой «Приходите посмотрите!» <u>Игровая:</u> игры «Кого покатаем на машине?», «Поможем повару приготовить суп (компот)», «Приключения в компоте» (ознакомление с трудом мамы дома), «Почтальон принес посылку» (определение количества предметов. <u>Элементарная трудовая:</u> уборка листьев с дорожек, <u>Двигательная:</u> игры «Принеси предмет»,	
Май 1 неделя-2 неделя	«Разноцветный мир» 1.Восприятие цвета. 2.Восприятие формы. 3.Восприятие величины. 4.«Веселые матрешки». 5. «Вверх и вниз»	Обогащать знания детей о разнообразии цветов и красок, обогащение словаря прилагательными, продолжать формировать умение классифицировать предметы по цвету, развивать цветовосприятие.	<u>Изобразительная:</u> лепка «Цветные тарелочки», аппликация «Разноцветные бусы», рисование «Цветы сирени» <u>Коммуникативная:</u> рассматривание картины Н. Арёфевой «Белая сирень», картины летних пейзажей, упражнение «Скажи какой» <u>Познавательно-исследовательская:</u> «Покажем кукле Маше участок», экспериментирование с водой и песком <u>Восприятие художественной литер. фольклора:</u> Т. Маршалова «Сказка про ясное солнышко», С. Васильева «Загадки для самых маленьких» <u>Игровая:</u> строим «Цветные домики»,	Развлечения «В гостях у веселых матрешек»

			«Поставь машину в гараж», «Красная башенка» <u>Элементарная трудовая</u> : собираем игрушки дружно, <u>Двигательная</u> : «Мышки в норке», «Солнечные лучики», «Цветные автомобили», физ. Минутка «Радуга»	
Май 3 неделя-4 неделя	«Скоро лето» 1. Приметы лета 2. Труд сельского работника летом. 3. Цветочная поляна. 4. Летний оздоровительный сезон. 5. Ядовитые грибы и ягоды.	Расширять представления детей о лете, сезонных изменениях (в природе, одежде людей, на участке детского сада), сформировать элементарные представления о садовых и огородных растениях, сформировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и песком, воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы, познакомить детей с грибами, ввести понятия съедобный, ядовитый гриб	<u>Изобразительная</u> : аппликация «Домик», «Цыплята на лугу», лепка «Угощение для куклы», рисование «Одуванчики в траве». <u>Коммуникативная</u> : развитие звуковой культуры речи (звук З, Ц). <u>Познавательно-исследовательская</u> : рассматривание, обсуждение иллюстраций с изображением летних пейзажей, людей, одетых по-летнему, «Найди лишнюю фигуру». <u>Восприятие художественной литер. фольклора</u> : р.н.с. «Бычок- черный бочок, белые копытца», стих-ия З. Александровой «Одуванчик золотой», Е. Благиной «Яблонька», Н. Павлова «Земляничка», А. Прокофьева «На зеленой на лужайке», В. Берестова «Котенок». <u>Игровая</u> : игра-путешествие «Экологическая тропа», «Опешу предмет» (овощи, фрукты). <u>Двигательная</u> : игры «Солнышко и дождик». «Жуки», дыхательное упражнение «Бабочка».	Развлечения «Здравствуй лето», «Веселый светофор», «На цветочной поляне»

2.4 Содержание по областям, методическое обеспечение

Примерная образовательная программа	«От рождения до школы»	под ред.. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
--	------------------------	---

<i>Методическое обеспечение</i>		
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений» «Ознакомление с природой в детском саду» «Ознакомление с предметным и социальным окружением» «Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром» «Развитие познавательных способностей у дошкольников» «Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников» «Проектная деятельность дошкольников»	И.А. Помораева, В.А. Позина О.А. Соломенникова О.В. Дыбина Л.Ю. Павлова Е.Е. Крашенинников, О.Л. Холодова Н.Е.Веракса, О.Р. Галимов Н.Е.Веракса, А. Н. Веракса
Речевое развитие	«Развитие речи в детском саду» Хрестоматия для чтения детям	В.В. Гербова
Физическое развитие	«Физическая культура в детском саду» «Сборник подвижных игр» «Малоподвижные игры и игровые упражнения» «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений»	Л.И. Пензулаева Э.Я. Степаненкова М.М. Борисова Л.И.Пензулаева
Художественно-эстетическое развитие	«Конструирование из строительного материала» «Развитие художественных способностей дошкольников» «Изобразительная деятельность в детском саду»	Л.В. Куцакова Т.С. Комарова Т.С. Комарова М.Б. Зацепина

	«Детское художественное творчество» «Музыкальное воспитание в детском саду»	
Социально коммуникативное развитие	«Формирование основ безопасности у дошкольников» «Трудовое воспитание в детском саду» «Социально-нравственное воспитание дошкольников» «Развитие игровой деятельности» «Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения» «Этические беседы с дошкольниками»	К.Ю.Белая Л.В. Куцакова Р.С.Буре Н.Ф. Губанова Т.Ф. Саулина В.И. Петрова, Т.Д. Стульчик
Образовательная программа	«Воспитание маленького волжанина»	под ред. Е.С. Евдокимовой
«Детям об истории и культуре города Волжского»		под ред. Е.С. Евдокимовой
«Детям и взрослым о войне и мире»		под ред. Е.С. Евдокимовой
«Игры детей Поволжья: традиции и современность»		под ред. Е.С. Евдокимовой, Н.В. Езубовой, Н.В.Додокиной
Азбука юного волгоградца, или путешествие по родному краю»		И.А. Пашкович, А.П.Пашкович
«Географический атлас - справочник Волгоградской области		В.А. Брылёв, С.И. Пряхин
«Устав города для маленьких волжан»		

2.10. Организация взаимодействия с родителями воспитанников

Социальный паспорт родителей воспитанников

Содержание и реализация образовательной программы зависит от контингента родителей. В зависимости от социального статуса, образования, возраста подбираются различные формы работы с родителями.

Количество обследованных семей	21
Полная семья	16
Неполная семья	5
Многодетная	1
Семья с опекаемым ребёнком	-

Уровень педагогической культуры родителей:	
высокий уровень	2 19
средний уровень	-
низкий уровень	

III Организационный раздел

3.1. Режим дня в детском саду для детей младшей группы (холодный период)

Дома: Подъем, утренний туалет, прогулка	6.30 – 7.30
В детском саду: Приём и осмотр детей; самостоятельные игры, индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, заучивание, самостоятельная деятельность в центре творчества, труд, трудовые поручения	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.45– 9.00
Организованная партнерская деятельность педагога с детьми	9.00 – 10.05
Второй завтрак	10.05 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Наблюдение, труд и трудовые поручения, экспериментирование, подвижные игры, самостоятельная игровая деятельность,	10.10– 12.00

возвращение с прогулки.	
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъём детей, гимнастика после сна, босохождение по «дорожке здоровья», воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Организованная партнерская деятельность педагога с детьми	15.30 – 16.00
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.00 – 16.20
Самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 - 19.00
Дома: Прогулка Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры Укладывание , ночной сон	19.00 - 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 6.30

Режим дня для детей младшей группы в детском саду
(тёплый период)

Дома: Подъем, утренний туалет, прогулка	6.30 – 7.30
В детском саду: Приём на участке; осмотр детей; самостоятельные игры, индивидуальные беседы, дидактические игры, труд, трудовые поручения Утренняя гимнастика	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.40 – 9.10
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Наблюдение, труд и трудовые поручения, экспериментирование с водой, песком, подвижные игры, самостоятельна игровая деятельность, возвращение с прогулки.	9.20 – 11.40

Дома: Подъем, утренний туалет, прогулка	6.30 – 7.30
В детском саду: Приём и осмотр детей; самостоятельные игры, индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, заучивание, самостоятельная деятельность в центре творчества, труд, трудовые поручения	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.45– 9.00
Организованная партнерская деятельность педагога с детьми	9.00 – 10.05
Второй завтрак	10.05 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Наблюдение, труд и трудовые поручения, экспериментирование, подвижные игры, самостоятельная игровая деятельность, возвращение с прогулки.	10.10– 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем детей, гимнастика после сна, босохождение по «дорожке здоровья», воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Организованная партнерская деятельность педагога с детьми	15.30 – 16.00
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.00 – 16.20
Самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 - 19.00
Дома: Прогулка Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры Укладывание , ночной сон	19.00 - 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 6.30

Гигиенические процедуры Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30.- 15.15
Постепенный подъем детей, гимнастика после сна, босохождение по «дорожке здоровья», воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры. точечный массаж	15.15. – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность детей	15.30. – 16.05

Дома: Подъем, утренний туалет, прогулка	6.30 – 7.30
В детском саду: Приём и осмотр детей; самостоятельные игры, индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, заучивание, самостоятельная деятельность в центре творчества, труд, трудовые поручения	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.45– 9.00
Организованная партнерская деятельность педагога с детьми	9.00 – 10.05
Второй завтрак	10.05 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Наблюдение, труд и трудовые поручения, экспериментирование, подвижные игры, самостоятельная игровая деятельность, возвращение с прогулки.	10.10– 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъём детей, гимнастика после сна, босохождение по «дорожке здоровья», воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Организованная партнерская деятельность педагога с детьми	15.30 – 16.00
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.00 – 16.20
Самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 - 19.00
Дома: Прогулка Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры Укладывание , ночной сон	19.00 - 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 6.30

Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.05.- 16.25
Самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.25 – 19.00
Дома: Прогулка Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры Укладывание , ночной сон	19.00.- 20.00. 20.00. – 20.30. 20.30. – 6.30.

3.2. Расписание организованной образовательной деятельности

Дни недели	НОД	Время
Понедель- ник	рисование	9.00 -9.15 15.10 -15.25
	физкультурное	
Вторник	музыкальное	9.00 -9.15
	развитие речи	9.25 -9.40
Среда	математика	9.00 – 9.15
	физкультурное	15.10 -15.25
Четверг	лепка / аппликация	9.00 -9.15
	музыкальное	9.20 -9.35
Пятница	ознакомление с природой / с предметным и соц. окружением	9.00 -9.15
	ВМВ	9.40 -9.55

--	--	--

3.3. Максимально допустимый объём нагрузки

№ п/п	Вторая младшая группа 3 – 4 лет	
1.	Длительность занятий	15 мин.
	Перерывы между занятиями	10 мин.
2.	Кол-во доп. занятий	3
3.	Общее количество занятий	10
4.	Объём недельной образовательной нагрузки	3ч.00 мин.

3.4 Учебный план

Виды деятельности и формы работы	Образовательные области				
	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно – эстетическое развитие	Физическое развитие
Совместная образовательная деятельность	1 занятие в неделю	2 занятия в неделю	1 занятие в неделю	4,5 занятий в неделю	3 занятия в неделю
Сюжетно-ролевые игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно		
Театрализованная деятельность	ежедневно		ежедневно		
Дидактические игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	2 раза в неделю	
Подвижные игры	ежедневно			2 раза в неделю	ежедневно
Целевые прогулки		1 раз в неделю			
Наблюдения	ежедневно	ежедневно			

Познаватель- исследователь- ская деятельность		ежедневно		1 раз в неделю	
Чтение, рассказывание, Заучивание стихотворений	ежедневно	ежедневно	ежедневно 1 раз в неделю	1 раз в неделю	
Беседы и рассматривание иллюстраций	ежедневно	ежедневно		ежедневно	
Самостоятельная изобразительная деятельность				ежедневно	
Продуктивная деятельность		1 раз в неделю		1 раз в неделю	
Коммуникативная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно		
Музыкальная деятельность	ежедневно			2 раза в неделю	
Двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно		ежедневно	ежедневно
Трудовая деятельность	ежедневно				

3.5 Организованная образовательная деятельность

Образовательная область	Виды образовательной деятельности	В неделю	В год
Познавательное развитие	Ознакомление с природой в детском саду	1 раз в 2 недели	16
	Ознакомление с предметным и социальным окружением	1 раз в 2 недели	18

	Формирование элементарных математических представлений	1	36
	Развитие речи	1	36
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	1	36
	Лепка/Аппликация	1 (в чередовании)	17/17
	Конструирование	1 раз в 2 недели	17
	Музыкальное развитие	2	72
	Музыкально-художественное развитие	2	72
Физическое развитие	Физическая культура на воздухе	1	36
	Физическая культура	2	72
Социально- коммуникативное развитие	БМВ	1 раз в 2 недели	16
	Совместная деятельность, режимные моменты	ежедневно	
Всего:		10	
Кружковая работа	Тестопластика	1	36
	Детский игровой фитнес	1	36

3.6. Структура образовательной деятельности

1 сентября	- начало учебного года	13.01– 20.03	- образовательный период
02.09-13.09	-диагностический период	23.03 – 27.03	- весенние каникулы
16.09 – 20.12	- образовательный период	30.03 – 08.05	- образовательный период
23.12 – 08.01	- новогодние каникулы	11.05 – 22.05	- диагностический период
		01.06 – 31.08	- летний оздоровительный период

Перспективный план по взаимодействию с родителями.

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
Сентябрь		
1	Индивидуальные беседы - консультации родителей по адаптации детей	Воспитатели, пед.-психолог, Воспитатели
2	Социологическое обследование семей воспитанников: • Банк данных • Социальный паспорт семей воспитанников	Воспитатели
3	Оформление наглядной информации для родителей в группах: ✓ Режим дня. Антропометрия. Меню ✓ Педагогическая информация («Чем занимались», «Что нас ждёт интересного», «Советы, рекомендации») ✓ Права ребёнка ✓ Тематические ширмы	Воспитатели
4	Родительские гостиные «Открытие друг друга»	Воспитатели
5	Оформление фотовыставок в группах. Презентация результатов проектов «Лето, ах, лето!» «А у нас в Колокольчике» «Интересные прогулки», «Наши летние путешествия», «В подарок любимому городу» и др.	Воспитатели
6	Музыкальные семейные гостиные	Музыкальные руководители, воспитатели
Октябрь		
1	Групповые родительские собрания. Организация образовательной деятельности. Охрана жизни и	Воспитатели
2	здоровья детей (профилактика ДДТП) Оформление выставки «Осенний креатив» (по группам, общая в холле).	Воспитатели
3	Создание банка данных о семьях воспитанников ДОУ.	Воспитатели

	Ноябрь	
1	Оформление наглядной информации для родителей: ➤ Оздоровительные мероприятия в холодный период года ➤ Профилактика гриппа	Воспитатели, ст.мед.сёстры
2	Организация фотовыставки «Секреты нашего двора»	Воспитатели
3	Театральная мастерская «Теремок»	Воспитатели
4	Музыкальные семейные гостиные	Муз.руков., воспитатели
5	Семейные гостиные, посвящённые Дню матери, Дню отца	Воспитатели
6	Выставки совместных работ «Мой папа - мастер», «Моя мама - рукодельница»	Воспитатели
	Декабрь	
1	Мастер – классы • «Бабушкины уроки вязания» • «Мы оденем ёлочку в праздничный наряд»	Воспитатели
2	Оформление выставки «Новогодний вернисаж» (по группам, общая в холле).	Воспитатели
3	Изготовление буклетов по проведению рождественских каникул дома «Как сделать праздник интересным».	Воспитатели
	Январь	
1	Музыкальные семейные гостиные	Муз.руков., воспитатели
2	Оформление выставок (фото, рисунки, поделки, рассказы о проведении рождественских праздников) «Праздники в моей семье».	Воспитатели

Февраль		
1	Семейные гостиные: ➤ «Бравые ребята - дошколята	Муз.руков., воспитатели Воспитатели
2	Оформление фотовыставок на группах «Мой папа», «Мужчины нашей семьи»	
3	Мастер –класс «Мастерим скворечники»	
Март		
1	Семейные гостиные ➤ «Жаворонки» ➤ «Мамочка милая моя»	Муз.руков., воспитатели
2	Выставки ➤ Семейных газет «Дорогая мама» ➤ Репродукций картин и фотографий на тему «Мать и дитя»	Воспитатели
3	Мастер - класс ➤ «Обрядовое печенье к празднику Сороки»	Воспитатели
4	Театральный фестиваль. «В гостях у сказки»	Воспитатели
5	Музыкальные семейные гостиные	Муз.руков., воспитатели
Апрель		
1	Оформление выставки детских рисунков «Весенний серпантин» (в холле).	Воспитатели
2	Мастер – класс «Крашенки и писанки»	Воспитатели
3	Организация выставки рисунков и фотографий «Моя улица»	Воспитатели
4	Акция «Сделаем наш сад красивым».	Воспитатели
Май		
1	Семейные гостиные ➤ «Вся семья вместе – душа на месте»	Муз.руков., воспитатели

2	Итоговые групповые родительские собрания (Профилактика ДДТП, выпадения детей из окон, правила поведение на воде)	Воспитатели
3	Оформление наглядной информации к летнему оздоровительному периоду.	Воспитатели

Приложение № 3.

ПЛАН ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕТСКОГО ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

Сентябрь

1. Рассматривание иллюстраций и беседа «Автобус»

Цель: научить различать транспорт по внешнему виду, дать понятия «остановка», «движение», «пассажир», «перед, зад автобуса», «водитель», «проезжая часть», «тротуар»; напомнить значение светофора в дорожном движении, закрепить навыки и основы культуры поведения в автобусе.

2. Наблюдение за проезжей частью дороги

Цель: познакомить с проезжей частью дороги – шоссе, с дорожными знаками, дать представление о Правилах дорожного движения; формировать основы культуры поведения и правила пешеходов.

Октябрь

1. Наблюдение за грузовым транспортом

Цель: учить различать по внешнему виду грузовой транспорт, познакомить с отличительными признаками грузовой машины (у грузовой машины есть кузов, в котором можно перевозить песок, игрушки).

2. П/игра «Воробушки и автомобиль»

Ноябрь

1. Рассматривание иллюстраций с изображением улицы города и разных домов

2. Наблюдение за движением людей по тротуару.

Цель: дать понятие о тротуаре.

Декабрь

1. «Знакомство с улицей»

Цель: расширять представления детей об улице.

2. Сюжетно – ролевая игра «Машина»

Январь

1. «Построим улицу»

Цель: уточнить знания детей об улице.

2. П/игра «Автомобили»

Цель: дать детям представление о том, что машина едет, когда горит зеленый свет

Февраль

1. Рассматривание иллюстраций и беседа маршрутное такси

Цель: формировать представление о роли маршрутного такси, его назначении для людей.

2. Д/игра «Дорога»

Цель: закрепить знания детей о дороге.

Март

1. П/ игра «Автомобили»

2. Наблюдение за проезжающим транспортом

Цель: отметить большое разнообразие машин, их назначение, воспитывать уважение к труду.

Апрель

1. Д/ игра: «Найди свой цвет»

Цель: продолжать знакомить детей со светофором.

Май

1. Наблюдение за легковыми автомобилями

Цель: уточнить представление детей о легковом автомобиле, его основных частях.

2. П/ игра «Воробушки и автомобиль»

Цель: пополнить знания детей о правилах поведения, «когда едет машина, «воробышки» прячутся"

Приложение № 4.

Перспективный план наблюдений

Сентябрь

1. Наблюдение за птицами на участке (утро)

Цель: прививать желание заботиться о птицах; обратить внимание на форму, размер и части птиц; учить различать птиц по размеру – большие и маленькие, называть некоторых птиц, кто кормит птиц; воспитывать любовь и бережное отношение к природе.

2. Наблюдение за солнцем (вечер)

Цель: дать понятие о солнце как о небесном светиле, которое освещает всё вокруг и согревает растения, животных, землю, воду; развивать познавательные интересы, наблюдательность, устойчивое внимание; учить радоваться ясному деньку, теплему солнечному лучику.

3. Наблюдение за цветами на клумбе (вечер)

Цель: познакомить с названиями отдельных растений, уточнить их строение: стебель, цветок; обратить внимание, что цветы растут на клумбах, за ними ухаживают воспитатели, дворники, дети; учить любоваться красотой осенних цветов.

4. Наблюдение за птицами

Цель: продолжать наблюдать за птицами на участке; учить различать и называть части тела птиц; воспитывать бережное отношение к птицам.

5. Наблюдение за собакой (вечер)

Цель: дать представление о домашнем животном – собаке, отметить особенности внешнего вида, поведения, значение в жизни человека, воспитывать любовь к животным.

6. Наблюдение за дождём (утро)

Цель: познакомить с природным явлением – дождём;

Октябрь

1. Наблюдение за кошкой (утро)

Цель: расширять представление о домашнем животном – кошке; воспитывать желание заботиться о животных.

2. Наблюдение за солнечным днём (вечер)

Цель: обратить внимание детей на то, что, когда светит солнце, на улице тепло; поддерживать радостное настроение.

3. Наблюдение за работой дворника (вечер)

Цель: воспитывать уважение к труду людей, учить приходить на помощь окружающим.

4. Наблюдение за поведением птиц (утро)

Цель: расширить представление о птицах; обратить внимание на особенности поведения птиц; воспитывать доброе отношение к представителям пернатого мира.

5. Наблюдение за собакой (вечер)

Цель: расширить представление о домашнем животном собаке, ее внешнем виде, поведении; воспитывать любовь к животным.

6. Наблюдение за осенним деревом (утро)

Цель: показать особенности строения дерева (ствол, ветки, листья); познакомить с признаками и характерными особенностями осенних деревьев; предложить побегать по опавшим листьям.

Ноябрь

1. Наблюдение за дождём (утро)

Цель: показать, что осенний дождь холодный, простейшие связи между явлениями в природе (небо затянуло облаками, стало пасмурно, пошел мелкий осенний дождь).

2. Наблюдение за облаками (вечер)

Цель: познакомить с понятиями облака и тучи; рассмотреть особенности облаков в осеннем небе.

3. Наблюдение за кошкой (утро)

Цель: закрепить представления о характерных особенностях кошки.

4. Наблюдение за кустарниками на участке детского сада

Цель: дать представление об основных частях кустарника, о том, что растения – живые существа, очень хрупкие и ранимые; воспитывать бережное отношение к растительному миру; сформировать познавательный интерес к миру растений.

5. Наблюдение за ветром (утро)

Цель: продолжать наблюдение за ветром, учить определять направление ветра.

6. Наблюдение за птицами (вечер)

Цель: продолжать наблюдение за птицами, их повадками; закрепить знания о птицах: название, части тела, питание.

Декабрь

1. Наблюдение за снегом (утро)

Цель: формировать представление о зиме, вызывать радостное настроение от красоты зимней природы.

2. Наблюдение за птицами (вечер)

Цель: расширить и углубить знания о жизни птиц в зимний период, развивать умение и желание помогать им.

3. Наблюдение за снегом (вечер)

Цель: продолжать знакомство с природным явлением – снегом; побудить детей к словесному описанию снега (летает, кружится, сверкает, тает....).

4. Наблюдение за собакой с щенком (вечер)

Цель: уточнить представления о том, как называются детеныши собаки, отметить особенности внешнего вида собаки, щенка, характерные движения, издаваемые звуки; прививать чуткое, заботливое, участливое отношение к животным.

5. Наблюдение за голубями (утро)

Цель: расширять представление о жизни птиц, характерных признаках их внешнего вида; ввести в активный речевой словарь новые названия птиц, воспитывать желание ухаживать за птицами.

6. Наблюдение за небом (вечер)

Цель: продолжать знакомство с различными природными явлениями, совершенствовать умения вести наблюдения за погодой, небосводом (отмечать особенности: ясно, облака, тучи, пасмурно).

Январь

1. Наблюдение за солнцем (утро)

Цель: показать, что солнце светит во все времена года не одинаково, а по-разному; побудить детей к словесному описанию: как светит, греет солнце, долгий или короткий солнечный день зимой.

2. Наблюдение за зимующими птицами (вечер)

Цель: расширять представление о зимующих птицах, воспитывать любовь и прививать желание заботиться о них.

3. Наблюдение за снегом (свойства снега), (утро)

Цель: продолжать знакомить детей со свойствами снега (холодный, белый, хрустящий).

4. Наблюдение за работой дворника (утро)

Цель: показать детям значение и особенности трудовых дел дворника; воспитывать уважение к труду людей, прививать желание с радостью приходить на помощь окружающим.

5. Наблюдение за березами и соснами (вечер)

Цель: расширять представление о разнообразном значении деревьев, научить различать по внешнему виду березу и сосну; воспитывать желание защищать оберегать природу.

6. Наблюдение за окном мороз (вечер)

Цель: закреплять знания о зимнем явлении – морозе.

7. Наблюдение за рябиной (утро)

Цель: воспитывать бережное отношение к деревьям и кустарникам как к живому объекту.

8. Наблюдение за снегопадом (вечер)

Цель: расширять представление о свойствах снега; развивать интерес к элементарному проведению исследовательских операций.

Февраль

1. Наблюдение за солнцем (утро)

Цель: продолжать знакомить с природными явлениями (солнце), объяснить понятие «морозное солнце», почему солнце светит, но не греет.

2. Наблюдение за птицами (вечер)

Цель: закладывать систему знаний о птицах; воспитывать бережное отношение к растительному и животному миру.

3. Наблюдение за зимующими птицами (вечер)

Цель: расширять представление о зимующих птицах к птицам, учить различать их по внешнему виду, воспитывать любовь и бережное отношение.

4. Наблюдение за ветром (утро)

Цель: расширять представления о неживой природе- ветре; учить детей определять направление ветра.

5. Наблюдение за небом (вечер)

Цель: показать особенности зимнего неба; формировать представление о небе.

6. Наблюдение за растениями на участке детского сада (утро)

Цель: показать особенности травянистых растений в зимний период.

7. Наблюдение за снежинками (вечер)

Цель: формировать представление о разнообразии состояния воды; продолжать знакомить со свойствами снега, с сезонными явлениями – снегопадом.

8. Наблюдение за гололёдом (утро)

Цель: познакомить с сезонным явлением – гололёд, со свойствами льда.

Март

1. Наблюдение за ранней весной (утро)

Цель: дать представление о ранней весне, о том, какие сезонные изменения произошли с солнцем.

2. Наблюдение за небом (вечер)

Цель: закреплять представления о весне, обратить внимание на изменения, произошедшие на небе.

3. Наблюдение за тающим снегом (утро)

Цель: расширять представления о весне, разобрать основные свойства снега.

4. Наблюдение за птицами (вечер)

Цель: расширять представления о поведении птиц ранней весной.

5. Наблюдение за деревьями (утро)

Цель: расширять представления детей о деревьях, воспитывать желание оберегать природу.

6. Наблюдение за солнцем (вечер)

Цель: продолжать знакомить с природным явлением (солнцем).

7. Наблюдение за рябиной (вечер)

Цель: расширять знания о живой природе; помочь детям словесно описывать строение и форму дерева, веток, листьев.

8. Наблюдение за следами на снегу (утро)

Цель: продолжать обучение в определении следов на снегу: детские, взрослые, следы птиц и животных.

Апрель

1. Наблюдение за ветром (утро)

Цель: продолжать знакомить с природными явлениями – ветром.

2. Наблюдение за перелетными птицами (вечер)

Цель: расширять представления детей о зимующих и перелётных птицах.

3. Наблюдение за капелью (утро)

Цель: расширять представление детей о весне, обогащать их речь новыми словами, расширить и активизировать словарный запас по теме «Весна».

4. Наблюдение за растаявшим снегом (вечер)

Цель: показать разнообразные действия с растаявшим снегом.

5. Наблюдение за деревьями (утро)

Цель: повторить названия деревьев, обсудить строение деревьев (ствол, ветки, почки, листья).

6. Наблюдение за зелёной травой (вечер)

Цель: формировать желание любоваться появившейся зелёной травой.

7. Наблюдение за одуванчиками (утро)

Цель: познакомить детей с первыми весенними цветами, их строением и особенностями.

8. Наблюдение за работой дворника весной (вечер)

Цель: продолжать наблюдения за работой дворника, научить уважать труд взрослых.

9. Наблюдение за насекомыми (утро)

Цель: закрепить желание наблюдать за насекомыми, продолжать учить различать насекомых.

10. Наблюдение за птицами (вечер)

Цель: расширять представления о поведении птиц весной, формировать желание наблюдать за птицами, прилетающими на участок детского сада.

Май

1. Наблюдение за берёзой (утро)

Цель: показать изменения, происходящие с деревьями в весенний период, учить отличать берёзу от других деревьев.

2. Наблюдение за солнцем (вечер)

Цель: формировать представление о том, что, когда светит солнце, на улице светло, а при наступлении вечера солнышко скрывается, приходит сумрак.

3. Наблюдение за травой (утро)

Цель: формировать желание любоваться появившейся зелёной травкой.

4. Наблюдение за цветами (вечер)

Цель: уточнить названия цветов, их строение, особенности размера, окраски, формы листа, обратить внимание на запах (аромат) весенних цветов, воспитывать желание ухаживать за цветами клумбе.

5. Наблюдение за божьей коровкой (утро)

Цель: закреплять умение наблюдать за насекомыми, расширять представления о насекомых.

6. Наблюдение за дождём (вечер)

Цель: показать, что весенний дождь может быть разным.

7. Наблюдение за песком (утро)

Цель: расширять знания детей о свойствах песка.

8. Наблюдение за муравьями (утро)

Цель: закреплять желание наблюдать за насекомыми, расширять представления о муравьях.

Июнь

1. Наблюдение за трудом дворника (утро)

Цель: подчеркнуть значимость труда для всех, воспитывать уважение к людям труда.

2. Наблюдение за насекомыми (вечер)

Цель: формировать желание наблюдать за насекомыми, подвести к пониманию того, что все насекомые живые: они дышат, двигаются, питаются.

3. Наблюдение за растениями (утро)

Цель: закреплять представления детей о растительном мире.

Июль

1. Наблюдение за насекомыми (вечер)

Цель: расширять и уточнять знания и представление о насекомых, формировать желание наблюдать за насекомыми

2. Наблюдение за птицами (утро)

Цель: продолжать наблюдение за птицами, их повадками. Учить сравнивать голубя и ворону.

3 Наблюдение за растениями (вечер)

Цель: формировать представление об особенностях ели и других деревьев, по которым ее можно выделить среди других деревьев.

Август

1. Наблюдение за птицами (утро)

Цель: продолжать наблюдать за птицами, их повадками, сравнивать воробья и голубя

2. Наблюдение за работой дворника (вечер)

Цель: познакомить с рабочими профессиями, подчеркивая значимость любого труда для всех нас, показать орудие труда, разнообразие операции в работе дворника.

3. Наблюдение за солнцем (утро)

Цель: продолжать знакомить детей с явлениями неживой природы, изменениями, происходящими с солнцем.

Приложение № 5.

Перспективный план развития детской трудовой деятельности

Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать культурно- гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать следить за своим внешним видом; учить пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, после прихода с улицы, после посещения туалета, перед едой, по мере загрязнения, насухо вытираться.

Закреплять умение мыть руки в правильной последовательности (Используя карту алгоритма последовательности мытья рук).

После умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Самообслуживание.

Учить самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать и снимать одежду, расстегивать и застегивать пуговицы, складывать, вешать предметы одежды и т. п.).

Воспитывать навыки опрятности, умение замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.

Общественно-полезный труд.

Формировать желание участвовать в посильном труде. Побуждать к самостоятельному выполнению элементарных поручений: готовить материалы к занятиям (кисти, доски для лепки и пр.), после игры убирать на место игрушки, строительный материал.

Приучать соблюдать порядок и чистоту в помещении и на участке детского сада.

Во второй половине года формировать умения, необходимые при дежурстве по столовой (помогать накрывать стол к обеду: раскладывать ложки, расставлять хлебницы (без хлеба), тарелки, чашки и т. п.).

Труд в природе.

Воспитывать желание участвовать в уходе за растениями в уголке природы и на участке: с помощью взрослого кормить птиц, поливать комнатные растения, растения на грядках, сажать лук, собирать овощи, расчищать дорожки от снега, счищать снег со скамеек.

Учить протирать крупные листья комнатных растений (использовать для протирания специальную тряпочку).

Воспитывать у детей трудолюбие, ответственность за порученное дело.

Уважение к труду взрослых.

Формировать положительное отношение к труду взрослых.

Воспитывать уважение к людям знакомых профессий. Побуждать оказывать помощь взрослым, воспитывать бережное отношение к результатам их труда.

Приложение № 6.

Тематика сюжетно-ролевых игр во второй младшей группе

Игры с куклой и игры в семью

- Знакомство с куклами.
- Кормление кукол.
- Купание.
- Укладывание спать.
- Куклы просыпаются.
- Куклы одеваются на прогулку.
- Обед для кукол (ассортимент блюд, сервировка стола).
- Кукла заболела.
- Комната для куклы.
- Новая кукла.
- Куклы идут в детский сад.
- Куклы отдыхают.
- Наши куклы: кукла-модница, кукла-чистюля, кукла-сладкоежка.
- Кукла встречает гостей.
- У куклы день рождения.
- Мама и дочка.
- Чья очередь гулять с собачкой?
- Бабушка приехала.
- Папа —хороший хозяин.

Роли. Мама (папа), ребенок (дочка, сынок), бабушка, дедушка, тетя, дядя, братья, сестры, друзья, соседи.

Основные игровые действия и поведение. Кормить куклу — купать— укладывать спать; укладывать куклу спать —петь колыбельную — качать — рассказывать сказки; кукла просыпается — встает — умывается — вдет на прогулку; готовить кукле обед (завтрак, ужин) — кормить; одевать куклу на прогулку — гулять с ней; встречать гостей — провожать гостей; разговаривать по телефону —подзывать к телефону кого-либо; ремонтировать кран.

Игры с машинами и другими транспортными средствами

- Машина едет по улице.
- Мойка машины.
- Ремонт машины.

- Заправка машины.
- Разные машины (грузовые, легковые, подъемный кран, автобус, трактор и др.).
- Легковая машина (скорая помощь, такси, маршрутка) везет гостя (больного, пассажира).
- Грузовая машина везет груз.
- Подъемный кран работает на стройке.
- Трактор работает в поле.
- Самосвал выгружает кирпичи.
- Продуктовая машина везет продукты.
- Автобус везет пассажиров.
- Паровоз (поезд) едет в город (везет детей на дачу).
- Железная дорога.
- Самолет летит.
- Летчики готовы к полету.
- Корабль (пароход) плывет.
- Кто шофер?

Роли. Шофер, пассажир, строитель, работники магазина, детского сада, больницы, бензозаправки, машинист, летчик, капитан, тракторист, кассир, кондуктор, грузчик.

Основные игровые действия и поведение. Машину нагружают грузом — машина везет груз — машину разгружают; в кузов самосвала нагружают груз с помощью крана —самосвал разгружают; пассажиры входят в автобус — выходят из автобуса на остановках; машину осматривают — ремонтируют; подъемный кран привозит плиты — поднимает—опускает; самолет заводит мотор — поднимается — летит — опускается на аэродром; машина заводится — едет; машину моют из шланга — вытирают; едет поезд (паровоз, автобус);

Игры в животных и с игрушечными животными

- Я — ежик (котик, собачка, лиса и т.д.).
- Диалог зверей (котик и ежик; цыпленок и ежик и т.д.).
- Уход за зверятами (поможем зайке, накормим щенка).
- Выступления зверей (цирк зверей, концерт зверей).

Роли. Зверята-мамы, папы и дети, дрессировщик, помощник дрессировщика, зверята-артисты.

Основные игровые действия и поведение. Показывать прыжки зверей через предметы (бег по кругу, поскоки) — кланяться зрителям; кормить животных —мыть животных; показывать концерт; выступать в роли животных (зверей); вступать в диалог.

Игры в магазин

- Булочная (хлебный магазин).
- Овощной магазин (палатка).
- Мясной, колбасный магазины.
- Бочка (палатка) с квасом.

- Магазин одежды.
- Обувной магазин.
- Мебельный магазин.
- Магазин посуды.
- Диалоги у прилавка.
- Кукла выбирает товар.
- Новые товары.
- Вежливый продавец.

Роли. Покупатель, продавец, грузчик, шофер.

Основные игровые действия и поведение. Привозить товар — разгружать—взвешивать; выбирать товар — покупать; вступать в диалог.

Игры в больницу

- Прием в кабинете врача.
- Работа процедурного кабинета.
- Работа физиокабинета.
- Аптека.
- В травмопункте.
- Вызов врача на дом.
- Стоматологический кабинет.

Роли. Врач (доктор), больной (пациент), медсестра, аптекарь (фармацевт, продавец).

Основные игровые действия и поведение. Осматривать больного (слушать, ставить градусник) — лечить (давать лекарство; лечить уши, зубы), делать уколы (прививки).

Игры в мастерскую

- Ателье.
- Ремонт одежды, обуви.
- Ремонт машин и механизмов (телевизоров, холодильников).
- Изготовление инструментов, приспособлений (замков, ключей).
- Изготовление мебели.

Роли. Мастер, клиент, столяр, плотник.

Основные игровые действия и поведение. Привозить в ремонт —ремонтировать (стучать, шить, кроить, сметывать, примерять, снимать колесо, включать).

Игры в парикмахерскую

- Стрижка волос.
- Прически.

- Маникюр.
- Новые услуги.
- Ассортимент средств.

Роли. Мастер (парикмахер, мастер по маникюру).

Основные игровые действия и поведение. Мыть голову мылом (шампунем) — вытирать; причесывать — стричь — смотреться в зеркало — расчесывать волосы; красить ногти лаком; делать массаж; красить волосы; выбирать новое средство для волос (ногтей, кожи лица и рук).

Игры в почту

- Работа почтальона (почтальон разносит письма и телеграммы).
- Действия клиента (отправление посылок, писем и телеграмм по почте).

Роли. Почтальон, работники почты, клиенты.

Основные игровые действия и поведение. Писать письма, собирать посылки—относить на почту; получать письма (телеграммы, посылки) — читать (рассматривать содержимое); приносить почту—раздавать письма.

Приложение № 7.

Система закаливающих мероприятий во второй младшей группе.

- Массаж рук (пальчиковая гимнастика)
- Гимнастика для глаз
- Массаж «волшебных» точек ушей
- Закаливающий массаж ступней ног
- Закаливающее дыхание (дыхательная гимнастика)
- Ленивая гимнастика (гимнастика пробуждения)
- Дыхательная гимнастика после сна
- Дорожка здоровья
- Психогимнастика

- Упражнения на релаксацию и дыхания

ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ	ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ	ПЕРИОД ЗАКАЛИВАНИЯ	ВРЕМЯ
ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ	ЛИЦО, РУКИ ДО ЛОГТЯ, ШЕЯ	ПОСЛЕ ФИЗ.ЗАНЯТИЙ, ДО СНА	1-2 МИНУТЫ
ХОДЬБА БОСИКОМ ПО ПОЛУ	ТЕМПЕРАТУРА ПОЛА +18ГРАДУСОВ	ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ФИЗ.ЗАНЯТИЙ, ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ», ПОСЛЕ СНА, ВО ВРЕМЯ ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА	В СООТВЕТСТВИИ С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ РЕЖИМНОГО МОМЕНТА ИЛИ ЕГО СТРУКТУРНОЙ ЧАСТИ
ПОЛОСКАНИЕ РОТА (ГОРЛА)	ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ +18 -20 ГРАДУСОВ	ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ	1 – 2 МИНУТЫ
ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ (КОНТРАСТНЫЕ)	СОН БЕЗ МАЕК, С ДОСТУПОМ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА; ПЕРЕХОД ИЗ ПОМЕЩЕНИЙ	ВО ВРЕМЯ ТИХОГО ЧАСА ПОСЛЕ ТИХОГО ЧАСА	2 -3 ЧАСА 2 МИНУТЫ

СЕНТЯБРЬ (1 -2 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Маленькая мышка» Маленькая мышка По городу бежит (шевелить пальцами обеих рук)	«Дождик» Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)	«Взяли ушки за макушки» (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади) Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули (несильно потянуть вверх)	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия "УТЯТА" 1. "Утята шагают к реке" И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. "Утка ходит в развалочку -

Глядит во все окошки («бинокль» и «окошко») И пальчиком грозит. (погрозить пальчиком) Кто не лёг в кровать? (сложить руки под одну щёку) Кто не хочет спать? (под другую щёку) Такого не послушного Я буду щекотать. (пощекотать соседа) «Червячки» 1,2,3,4,5 (хлопки в ладоши) Червячки пошли гулять. (пальцы согнуть и подтянуть к ним ладонь) Вдруг ворона подлетает («птичка») Головой она кивает (сложить пальцы щепоткой и качать вверх – вниз) Каркает: «Вот и обед!» (развести пальцы веером) Глядь – а червячков уж нет (сжать пальцы в кулачок и прижать к груди)	Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. (смотрят вверх. «Вытирают» лицо руками) Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз) Плечами дружно поведем, (движения плечами) И все капельки стряхнем От дождя Убежим, Под кусточком посидим. (приседают, поморгать глазами)	Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным) Вниз до мочек добежали. (продвижением вниз) Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)	спотыкалочку" И.п. - то же 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп 3-4 - и.п. 3. "Утята встретили на тропинке гусеницу" И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 4. "Утка крикает" И.п. - то же 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря- кря" 3-4 - и.п. 5. "Утята учатся плавать" И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть 1 - согнутую правую стопу - вперед 2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед
---	--	--	---

Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Я на солнышке лежу» Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите. 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох. 2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох. 3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить). 4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п. 5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п. 6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.	Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите. 1. «Потягушки»-4-8раз (в зависимости от возрастной группы); И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-потянуться напряженными руками к стопам, пальцы растопырены, голову не поднимать; 2-потянуться напряженными руками вверх: 3-И.п. 2. «Натянутые носки»-4-8 раз; И.п.: тоже; 1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п. 3.«Прятки»-4-8 раз;И.П.: тоже, руки под головой в замок, локти разведены;1-поднять голову, сомкнуть локти впереди;2-И.п. 4. «Вертушки»-4-8 раз;	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Весёлые жуки» 1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей. 2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок 3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды. 4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому. 5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо. 6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть	• Дорожка для растирания стоп; • «Пуговки»; • Ребристая доска; • «Травка» • «Горошек»

	И.п.: то же, руки вытянуть вверх, ноги слегка приподнять от опоры; 1-развернуть кисти и стопы наружу; 2-развернуть кисти и стопы во внутрь; 3-И.п. 5. «Коробочка»-4-8 раз; И.п.: то же, руки в стороны; 1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди (удерживать позу 2-3 сек.); 2-И.п.		
--	---	--	--

СЕНТЯБРЬ (3 -4 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Резиночка» Все пальцы вставляются в резинку для волос. Задача состоит в том, чтобы движения всех пальцев передвинуть на 360 градусов сначала в одну, затем в другую сторону. (выполняется сначала одной потом другой руками).	«Любопытная Варвара» Любопытная Варвара смотрит влево! смотрит вправо! А теперь вперед! Тут немного отдохнет (глазки не напряжены и расслаблены).	«Покрутили козелком». А потом, а потом, Раскрутили козелком. (Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины	"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки" И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1 -правую вперед на пятку 2-3 - покачать носком вправо-влево 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой ноги. 2. "Красные сапожки, резвые ножки" И .п. - то же

«Карандаши» (перекатывание карандаша между пальцами от большого к мизинцу и обратно поочередно каждой рукой) «Мои вещи» Вот это мой зонтик, я в дождь с ним хожу (поднять правую руку над головой, согнуть её) Пусть дождь барабанит – останусь сухим. (постукивание пальцами по «зонтику») А вот моя книжка (складываем ладони «книжкой») Могу почитать. Могу вам картиночки в ней показать. (раскрываем ладони) А это мой мяч, очень ловкий, смешной. (сжимаем кулачок и вращаем им) Его я бросаю над головой. А вот мой котёнок, я глажу его. Мурлычет он так для меня одного (поглаживание ладоней)	А Варвара смотрит вверх – выше всех, дальше всех! А теперь – смотрит вниз (Глазки наши напряглись). А теперь – глаза закрыла, И открыла, и закрыла. Веселы, бодры мы снова, И к занятию готовы!	спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.) «Погреем ушки». Ушко кажется замёрзло, Отогреть его так можно. (Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.) «Слушаем тишину» Раз, два! Раз, Два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра – Наступает тишина. (Ребенок расслабляется и слушает тишину.)	1 - правую вперед-в сторону на пятку 2 - правую на носок 3 - правую на пятку 4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой ноги. 3. "Танец каблучков" И.п. - то же 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсяд, руки на пояс. 4. "Присядка" И.п. - то же 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх 2 - и.п. 3 - правую в сторону на пятку 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Китайский болванчик» И.п: основная стойка Голова вниз – резкий ВДОХ,	«Бодрость» Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Уголек» 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги	- Дорожка для растирания стоп; «Пуговки»; - Ребристая доска; «Травка» «Горошек»

вернуться в И.П. – ВЫДОХ Голова вверх – резкий ВДОХ вернуться в И.П. – ВЫДОХ (Выдох не задерживать) 3 раза по 32 вдоха- движения «Змеинный язычок» И.п: стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища ВДОХ – высунуть язык, стараясь дотянуться до подбородка «А-А-А» руки вытянуть вперёд (Во время выдоха широко раскрыть рот и языком дотянуться до подбородка) 6 -8 раз «Ворона» И.п: стоя . ноги на ширине стопы ВДОХ – взмах руками «Ка- а –р» ВЫДОХ – руки вниз (сначала громко – 5-6 раз затем беззвучно 5 – 6 раз) «Рубим дрова» И.п: стоя, ноги на ширине плеч, ладошки вместе (топор) Руки вверх – ВДОХ Наклон вперёд – ВЫДОХ «У – у –х» (резкий выдох, ноги при наклоне не сгибать) 4 – 6 раз	Прогоню остатки сна, Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна – Помогает здорово. Смотрим вправо, смотрим влево, Наклони головку вниз. Смотрим вправо, смотрим влево, В потолок оглянись. Сядем ровно, ножки вместе, Руки вверх и наклонись: Наклонитесь, подтянитесь, Ножки слушайте, не гнитесь. А теперь тихонько сели, Друг на друга посмотрели, Улыбнулись, оглянулись И на тапочки наткнулись. Сжали пальчики, раскрыли, Много раз так повторили, Выполняйте поскорее- Станут пальчики сильнее. Руки словно два крыла,	вверх, и.п. 2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверх, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину. 3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох. 4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п. - поднять левую ногу, и.п. 5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п. 6. Ходьба на месте.	
--	---	--	--

	Шагом марш вокруг стола Прямо к водным процедурам, А потом и за дела.		
--	---	--	--

ОКТЯБРЬ (1 -2 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
<i>Лёгкое поглаживание рук</i> «Осенние листья» 1,2,3,4,5, будем листья собирать. Листья берёзы, листья рябины, Листики тополя, листья осины, Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет принесём. (загибаем пальчики, начиная с большого, сжимаем, разжимаем кулачки; загибаем пальчики; «шагают» пальчики) «Компот» Будем мы варить компот,	«Тренировка» <i>Дети выполняют движения в соответствии с текстом</i> Раз –налево, два – направо, Три –наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз.(смотреть на палец) Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз.(точки на уголках глаз) Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!	«Найдем и покажем ушки». Подходи ко мне, дружок И садись скорей в кружок. Ушки быстренько найди И всем деткам покажи. (Ребенок находит свои ушки, показывает их взрослому.) «Похлопаем ушками». Ловко с ними мы играем Вот так хлопаем ушами. (Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем,	«Поиграем с ножками» Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем с Мишкой отдохнем, И массаж подошв начнем. (Удобно сесть и расслабиться.) На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина, Смазать их необходимо! (Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом. (1,2 капли на ладошку). Проведем по ножке нежно,

Фруктов нужно много вот: Будем яблоки крошить, Будем грушу мы рубить. Отожмём лимонный сок. Слив положим и песок. Варим, варим мы компот. Угостим честной народ. (левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»; загибаем пальцы по одному, начиная с большого) «Начинай игру - массаж» - Массаж каждого пальчика обеих рук (большим и указательным пальцами, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки) «Моем руки» (массируем тыльные стороны ладоней)		а потом всеми остальными пальцами, прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.) «Потяни ушки». А сейчас потянем вниз. Ушко, ты не отвались. (Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.)	Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помните всегда! (Одной рукой, образуя «вилку», из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.) Разминка тоже обязательна, Выполняй ее старательно. Растирай, старайся И не отвлекайся. (Сделать разминание стопы всеми пальцами.) По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно, Это нам давно понятно. (Погладить стопу граблеобразными движениями руки по направлению к пальцам.)
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика» (гимнастика пробуждения)	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Поиграем с носиком» «Найди и покажи носик» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.	Звучит мелодичная музыка - Повороты головы; - Лёгкое поглаживание рук, живота, ног; - Разведение и сгибание рук; - Сгибание обеих ног с обхватом	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Обними свои плечи» И.п: стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч ВДОХ – обнять себя за плечи	- Дорожка для растирания стоп; «Пуговки»; - Ребристая доска; «Травка» «Горошек»

Носик ты быстрее найди Кукле Маше покажи. Надо носик очищать На прогулку собирать. (удобно рассаживаются на стульях и показывают свой носик) «Помоги носику собраться на прогулку» Ротик ты свой закрывай Он шалить у нас привык. Вот так носик – баловник! Только с носиком гуляй. (с помощью салфетки или носового платка очищаем свой нос самостоятельно) «Носик гуляет» Тише, тише, не спеш. Ароматом подыши. Хорошо гулять в саду, И поёт нос: «Ба – бо – бу». (крепко закрыть рот, чтобы дышать только носом) «Носик балуется» (На вдохе, нажимая на крылья носа большим и указательным пальцами, оказывая сопротивление воздуха)	коленей руками и постепенное выпрямление их; «Едем на велосипеде» (движение ногами как при езде на велосипеде)	(руки не опускать, держать параллельно) 4 -6 раз «Насос» И.п: стоя, ноги на ширине стопы ВДОХ -наклон вперёд, руками дотянуться до пола, но не касаться (спина круглая, голова опущена) 4-8 раз «Кошка» И.п: стоя, ноги на ширине стопы ВДОХ – мягко присесть, поворот туловища в сторону ВЫДОХ – происходит само собой (глубоко не приседать пружинисто) 4- 8 раз «Голова – маятник» И.п: ноги на ширине стопы, руки опущены вниз Поворот головы в сторону ВДОХ, ВЫДОХ- произвольно (Шею не напрягать, вдох не тянуть) 4 -6 раз	
---	---	---	--

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
<i>Лёгкое поглаживание рук</i> «В лес идём мы погулять» 1,2,3,4,5 в лес идём мы погулять. За черникой, за малиной, За брусникой, за калиной. Землянику мы найдём, И братишке отнесём. (Пальчики «здороваются» «гуляют»; загибают пальчики, начиная с большого) «Весёлый оркестр» Дали мы Антошке Весёлую гармошку. Взял наш Петя барабан Коле нравится баян. На трубе дудит Егор – Веселиться весь наш двор. (имитировать игру на музыкальных инструментах) «Начинай игру - массаж» (массаж рук)	«Овощи» Ослик ходит выбирает, Что сначала съест не знает. (обвести глазами круг) Наверху созрела слива, А внизу растёт крапива, (посмотреть вверх, вниз) Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, (посмотреть влево – вправо) Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. (посмотреть вниз-вверх) Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.	«Покрутили козелком». А потом, а потом, Раскрутили козелком. (Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.) «Погреем ушки». Ушко кажется замёрзло, Отогреть его так можно. (Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.) «Слушаем тишину» Раз, два! Раз, Два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра – Наступает тишина. (Ребенок расслабляется и слушает тишину.)	«Поиграем с ножками» Рук своих ты не жалея, И по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, Потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладонью.) Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы ни куда. Раз – сгибай, два – выпрямляй, Ну, активнее давай! (Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.) Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай, Да за нею поспевай. (Покатать ногами (подошвами) палку, не сильно нажимая на нее.) В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть. (Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.) Скажем мы «Спасибо!»

• «Прямые пальчики» (выпрямлять пальчики затем расслаблять) • «Волна» (переплетёнными пальцами обеих рук двигаем «волной») • «Ёжики» (катаем мячики с шипами между ладонями)			Ноженькам своим. Будем их беречь мы И всегда любить. (Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки, посидеть спокойно расслабившись.)
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Поиграем с носиком» • «Найди и покажи носик» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди Кукле Маше покажи. Надо носик очищать На прогулку собирать. (удобно рассаживаются на стульях и показывают свой носик) • «Носик нюхает приятный запах» (выполнять 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их)	Рано утром солнце встало И детишек приласкало! Открывайте глазки – Побываем в сказке! Сейчас скажу я: "Раз, два, три – Превращайтесь все в цветы!" Листья кверху подними Солнышку их покажи! Помаши вперед, назад И порадуй всех ребят. У цветочка голова Крутится туда-сюда, Её кверху подними – Стебелек свой подтяни! Вниз ее ты опусти – Стебель свой поднапряги! На колени становись И тихонько улыбнись! Листики на стебелек!	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Прогулка в лес» 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание. 2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п. 3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон. 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища	• Дорожка для растирания стоп; • «Пуговки»; • Ребристая доска; • «Травка» • «Горошек»

указательным пальцем) «Носик поёт песенки» Хорошо гулять в лесу. Поёт носик: «Ба – бо – бу» (На вдохе постукивать по крыльям носа указательным пальцем и петь: «Ба – бо – бу») «Погреем носик» Надо носик нам погреть, Его немного потереть. (указательные пальцы расположить на переносице и выполнять ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно – делаем растирание) «Носик возвращается домой» Нагулялся носик мой. Возвращается домой. (поглаживаем носик)		влево. 5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть. 6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.	
--	--	--	--

НОЯБРЬ (1 – 2 НЕДЕЛЯ)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
<i>Лёгкое поглаживание рук</i> «Апельсин» Мы делили апельсин. Много нас, а он один. Это долька для ежа.	«Осень» Осень по опушке краски разводила, (плавные взгляды в стороны медленно) По листве тихонько	«Взяли ушки за макушки» (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади) Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия из положения сидя И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина

Эта долька для стрижа. Эта долька для утят. Эта долька для котят. Эта долька для бобра. А для волка кожа. Он сердит на нас – БЕДА!!! Разбегайтесь кто куда! (соединить пальцы рук «апельсин»; разгибать по одному пальцу по очереди; «бегут» пальчиками по столу) • «Засолка капусты» Мы капусту рубим, рубим, Мы морковку трём, трём, Мы капусту солим, солим, Мы капусту жмём, жмём, Мнём, мнём. (прямыми кистями рук движения вверх – вниз; «трём»; «солим»; пальцы в кулак – мнём) «Начинай игру – массаж» (массаж рук) • «Капельки» (похлопывание пальцами по ладошке другой руки) • «Погреем ладошки» (потерание ладошек друг о друга)	кистью поводила. (отвести ладонь влево и посмотреть на неё, затем вправо) Пожелтел орешник и зарделись клены, В пурпуре осинки, только дуб зеленый. (перевести взгляд на верх) Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень в золото одета!	Потянули (несильно потянуть вверх) Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным) Вниз до мочек добежали. (продвижением вниз) Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)	прямая. 1. Здравствуй – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя. 2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног. 3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками. 4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе. 5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.
--	--	--	--

Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Пилка дров». Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. «Дровосек». Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз. «Сбор урожая». Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.	Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите. 1. «Потягушки»-4-8раз (в зависимости от возрастной группы); И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-потянуться напряженными руками к стопам, пальцы растопырены, голову не поднимать; 2-потянуться напряженными руками вверх: 3-И.п. 2. «Натянутые носки»-4-8 раз; И.п.: тоже; 1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п. 3.«Прятки»-4-8 раз;И.П.: то же, руки под головой в замок, локти разведены;1-поднять голову, сомкнуть локти впереди;2-И.п. 4. «Вертушки»-4-8 раз; И.п.: то же, руки вытянуть вверх, ноги слегка	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ • «Жуки» И.п: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе ВДОХ – поворот в сторону, «Помахать крыльями» «Ж – ж-ж» ВЫДОХ – вернуться в И.П. (Выдох до конца) 4- 6 раз • «Гуси шипят» И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища ВДОХ – наклон вперед, руки - назад, смотрим вперед «Ш – ш – ш» 4 – 6 раз • «Лягушата» И.п: стоя, пятки вместе, носки врозь ВДОХ – глубокий присяд –ВЫДОХ «Ква – а –а» 4 - 6 раз • «Свечка» И.п: стоя, ноги вместе руки «полочкой» ВДОХ – дуем на указательный палец одной поднятой руки. 4 – 6 раз	• Дорожка для растирания стоп; • «Горошек»; • Ребристая доска; • «Пуговки» • «Травка»

	приподнять от опоры; 1-развернуть кисти и стопы наружу; 2-развернуть кисти и стопы во внутрь; 3-И.п. 5. «Коробочка»-4-8 раз; И.п.: то же, руки в стороны; 1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди (удерживать позу 2-3 сек.); 2-И.п.		
--	---	--	--

НОЯБРЬ (3 - 4 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Замок» На двери висит замок, Кто его открыть бы смог? Потянули, покрутили, Постучали, потянули И открыли. (соединит пальцы рук в «замок»; движения по тексту; пальцы расцепить, ладони в стороны) «Прогулка» Пошли пальчики гулять,	«Листочки» Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать	Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули...(несильно потянуть вверх) Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз) Вниз до мочек добежали. Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с предметами И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади. 1. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой). 2. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

А вторые догонять, Третьи пальчики бегом, А четвёртые – пешком. Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал. (пальцы прямые вместе «идут» по столу; ритмичные движения по столу пальцами по очереди) «Начинай игру - массаж» (массаж рук) • «Моем руки» (массируем тыльные стороны ладоней) • «Щекотка» (энергичные движения пальцев по ладошке другой руки) • «Хлопочки» (хлопаем в ладоши с разной силой)	Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шушу. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Посмотреть влево – вправо. Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем	И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)	3. Растяни веревочку. Около пальцев ног лежит веревочка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза). 4. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Жук» 1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»	Просыпайтесь, все котятки Сделаем с вами зарядку! Ручки кверху поднимай, Пальчиками помахай! Помахали, помахали Влево-вправо. И убрали! Ножки тоже просыпайтесь, В велосипедик превращайтесь! Ехали, мы ехали	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ • «Гудок парохода» И.п: стоя, ноги вместе, руки на поясе ВДОХ – сложить губы трубочкой вдох задержать	• Дорожка для растирания стоп; • «Горошек»; • Ребристая доска; • «Пуговки» • «Травка»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону. Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел. 3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу. Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть. 4. Направление рукой вниз сопровождают глазами. Жук наш приземлился. 5. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону. Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко, Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. 6. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел И на потолок присел. 7. Подняться на носки, смотреть вверх. На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали	И, наконец, приехали! И головкой покивали: "Здравствуй" солнышку сказали! Влево, вправо посмотри – Друга там увидишь ты!	ВЫДОХ - «У- у- у» (выдох удлинён) 4 – 6 раз • «Паровоз» Ходить по комнате «Чух – чух», руки согнуты в локтях, двигаться с разной скоростью, меняя громкость и частоту произнесения • «Большие - маленькие» И.п: стоя, ноги на ширине стопы Руки вдоль туловища ВДОХ – подняться на носки, руки – вверх, ВЫДОХ – присесть и обхватив голени и прижать голову к коленям. 4 – 6 раз • «Ласточка» И.п: стоя ноги вместе руки вдоль туловища ВДОХ – руки развести в стороны, одну ногу отвести назад ВЫДОХ – вернуться в И.П. (Держать равновесие) 4 – 6 раз	
--	---	---	--

ДЕКАБРЬ (1 -2 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Мышка» Мышка мылом мыла лапку. Каждый пальчик по порядку: Вот намылила большой – Сполоснув его водой. Не забыла про указку – Смыв с него и грязь и краску. Средний драила усердно – Очень грязный был наверно. Безимянный тёрла пастой Так что кожа стала красной, А мизинчик быстро мыла – Очень он боялся мыла. (движения по тексту) «Две руки» У меня есть две руки, Есть и десять пальчиков. Десять ловких и	«Тренировка» <i>Дети выполняют движения в соответствии с текстом</i> Раз –налево, два – направо, Три –наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз.(смотреть на палец правой руки, приближая и удаляя его) Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз.(точки на уголках глаз) Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!	«Найдем и покажем ушки». Подходи ко мне, дружок И садись скорей в кружок. Ушки быстренько найди И всем деткам покажи. (Ребенок находит свои ушки, показывает их взрослому.) «Похлопаем ушками». Ловко с ними мы играем Вот так хлопаем ушами. (Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами, прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.) «Потяни ушки». А сейчас потянем вниз. Ушко, ты не отвались. (Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой	«Поиграем с ножками» Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем с мамой (папой) отдохнем, И массаж подошв начнем. (Удобно сесть и расслабиться.) На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина, смазать их необходимо! (Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом. (1,2 капли на ладошку). Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помните всегда! (Одной рукой, образуя «вилку», из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.) Разминка тоже обязательна, Выполняй ее старательно. Растирай, старайся И не отвлекайся. (Сделать разминание стопы всеми пальцами.) По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно, Это нам давно понятно.

весёлых, Быстрых чудо – мальчиков. Будут пальчики трудиться, Не пристало им лениться. (сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук) «Начинай игру - массаж» • «Шурупчики» (каждый пальчик покрутить) • «Пальчики здороваются» (по очереди дотрагиваться пальчиками до пальчиков противоположной руки) • «Цилиндрики» (пластиковыми цилиндриками с шершавым покрытием массируем тыльные стороны ладоней)		тянет их вниз, а затем отпускает.)	(Погладить стопу граблеобразными движениями руки по направлению к пальцам.)
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ	Лиса с лисятами 1. Спит лисичка Полное	ВДОХ НОСОМ –	• Дорожка для растирания стоп;

«Поиграем с носиком» • «Найди и покажи носик» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди Кукле Маше покажи. Надо носик очищать На прогулку собирать. (удобно рассаживаются на стульях и показывают свой носик) • «Помоги носику собраться на прогулку» Ротик ты свой закрывай Он шалить у нас привык. Вот так носик – баловник! Только с носиком гуляй. (с помощью салфетки или носового платка очищаем свой нос самостоятельно) • «Носик гуляет» Тише, тише, не спеши. Ароматом подыши. Хорошо гулять в саду, И поёт нос: «Ба – бо –	детки спят, Хвостики у всех лежат... 2.Лисья семья проснулась, Заиграла детвора: Коготки повыпускали, 3.Лапками помахали, Вот передние играют, Все, устали, отдыхают. 5.Хорошо им отдыхать, Задние хотят играть. Тихо-тихо начинают, коготки все выпускают, 6.Плавно, медленно,легонько Лапки вверх поднимают. 7.Лапы вверх поднимают, лапами пинают – Вот как задние играют. расслабление небольшое напряжение пальцев, расслабление медленные взмахи руками полное расслабление шевелил пальцами ног движения ступнями ног спокойное поднятие ног поочередное поднятие ног круговые движения ног	ВЫДОХ РТОМ • «Погреемся» И.п: стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч ВДОХ – обнять себя за плечи (руки не опускать, держать параллельно) 4 –6 раз • «Мельница» И.п: стоя, ноги вместе, руки вверх, чуть шире плеч ВДОХ – медленное вращение прямыми руками «Ж –р –р» ВЫДОХ – вернуться в И.П. (С увеличением темпа движения звук ускоряется) 6 – 8 раз • «Часы» И.п: сидя на полу, «постурецки» руки на затылке ВДОХ – наклон в сторону «ТИК» ВЫДОХ – вернуться в И.П. «ТАК» 4 – 6 раз • «Ёжик» И.п: стоя, ноги на	• «Пуговицы»; • Ребристая доска; • «Камушки» • «Травка» • «Горошек» • «Травка»
--	---	---	---

бу». (крепко закрыть рот, чтобы дышать только носом) «Носик балуется» (На вдохе, нажимая на крылья носа большим и указательным пальцами, оказывая сопротивление воздуха)		ширине стопы. ВДОХ – наклон, обхватив ноги руками, голову опустить «П- ф- ф» (ноги не сгибать, стоя на всей ступне) 3- 4 раза «В лесу» И.п: основная стойка ВДОХ – ладоши сложить около рта «рупор» ВЫДОХ - «А-У» 4 -6 раз	
---	--	--	--

ДЕКАБРЬ (3 - 4 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Снежок» 1,2,3,4 мы с тобой снежок слепили. Круглый, крепки, очень гладкий И совсем, совсем не сладкий. Раз – подбросим, два – поймает, Три – уроним и сломаем. (загибаем пальчики, начиная с большого; «лепим»; бросаем, ловим, уронили – топает) «Во дворе» 1,2,3,4,5 мы во двор пошли гулять.	«Елка» Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. (Выполняют движения глазами: посмотреть снизу вверх) У нее большие ветки. Вот такой ширины. (посмотреть слева направо. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. (посмотреть вверх. Посмотреть вниз) Зиму спит там косолапый, И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз)	«Покрутили козелком». А потом, а потом, Раскрутили козелком. (Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.) «Погреем ушки». Ушко кажется замёрзло, Отогреть его так можно.	«Поиграем с ножками» Рук своих ты не жалей, И по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, Потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладонью.) Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы ни куда. Раз – сгибай, два – выпрямляй, Ну, активнее давай! (Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.)

Бабу снежную лепили, птичек крошками кормили, С горки мы потом катались, А ещё в негу валялись. Все в снегу домой пришли. Съели суп и спать легли. (Загибают пальчики по одному; «идут»; «лепят» комочек двумя ладонями; отряхивают ладони; движения по тексту) «Начинай игру - массаж» (массаж рук) «Зайчики» (пальчики сжаты в кулак -по очерёдно выпрямлять по одному пальчику и пошевелить как ушками) - Разотрём ладошки (потерание ладошек друг о друга) - Массаж пальчиков гладкими цилиндрами	Повторить 2 раза.	(Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.) «Слушаем тишину» Раз, два! Раз, Два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра – Наступает тишина. (Ребенок расслабляется и слушает тишину.)	Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай, Да за нею поспевай. (Покатать ногами (подошвами) палку, не сильно нажимая на нее.) В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть. (Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.) Скажем мы «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их беречь мы И всегда любить. (Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки, посидеть спокойно расслабившись.)
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	Ленивая гимнастика	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Поиграем с носиком» «Найди и покажи носик» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди	1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. 3-5 раз 2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Петушок» И.п: стоя, пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища ВДОХ – поднять руки вверх	- Дорожка для растирания стоп; «Пуговки»; - Ребристая доска; «Камушки» «Травка»

Кукле Маше покажи. Надо носик очищать На прогулку собирать. (удобно рассаживаются на стульях и показывают свой носик) «Носик нюхает приятный запах» (выполнять 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем) «Носик поёт песенки» Хорошо гулять в лесу. Поёт носик: «Ба – бо – бу» (На вдохе постукивать по крыльям носа указательным пальцем и петь: «Ба – бо – бу») «Погреем носик» Надо носик нам погреть, Его немного потереть. (указательные пальцы расположить на переносице и выполнять ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно – делаем растирание) «Носик возвращается домой» Нагулялся носик мой. Возвращается домой. (поглаживаем носик)	3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону. 4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться. 5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох. 6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. 5-6 раз	ВЫДОХ – «КУ – КА – РЕ – КУ», опуская руки вниз 4 – 6 раз «Насос» И.п: стоя, ноги на ширине плеч руки вдоль туловища ВДОХ – наклон в сторону, руки скользят по ногам (ноги не сгибать) 4 – 6 раз «Каша кипит» И.п: сидя на корточках, одна рука на груди, другая на животе ВДОХ – втянуть живот ВЫДОХ – выпячить живот «Ф – ф» 3 -4 раза «На турнике» (с гимнастической палкой) И.п: стоя, ноги вместе, гим.палка перед собой в обеих руках перед собой. ВДОХ – подняться на носки, руки вверх ВЫДОХ (длинный) – палку опустить на лопатки 3 – 4 раза «Китайский болванчик» И.п: сидя «по – турецки», руки на коленях. ВДОХ – покачивания в стороны	«Горошек» «Травка»
--	--	---	---

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук • «Ёлочка» Перед нами ёлочка: Шишечки, иголки, Шарики, фонарики, Зайчики и свечки, Звёзды, человечки. (пальцы рук переплетены, из больших пальцев - верхушка «ёлочки»; «шарики»; «свечка»; «ушки», «человечек») • «Белочка» Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки. Лисичке – сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке – усатому, Кому в платок, кому в зобок,	• «Мой веселый, звонкий мяч» Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой. (посмотреть влево- вправо. Посмотреть вниз — вверх Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз) Повторить 2 раза • «Волна» (переплетёнными пальцами обеих рук двигаем «волной» перед глазами)	• «Взяли ушки за макушки» (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади) Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули (несильно потянуть вверх) Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным) Вниз до мочек добежали. (продвижением вниз) Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия из положения сидя И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. 1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя. 2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног. 3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками. 4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе. 5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

Кому в лапочку. (хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно; загибают по одному пальчику, начиная с большого; ритмичные хлопки ладонями, кулак) «Начинай игру - массаж» - Массаж каждого пальчика обеих рук (большим и указательным пальцами, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки) «Карандаши» (катаем ребристые карандаши между ладонями)			
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Надуем шарик» И.п: стоя, ноги на ширине стопы	Заведем часики: движ Тик-так – идут плечами, в часики. медленном темпе, затем темп увелич-	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ « Прогулка по морю» 1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.	- Дорожка для растирания стоп; «Пуговки»; - Ребристая доска; «Травка»

ВДОХ – (глубокий) 1 – 2 ВЫДОХ – 3 – 4 (медленно) 3 – 4 раза «Бокс» И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях ВДОХ – вытянуть руку вперёд с поворотом туловища 4 – 6 раз «Гуси шипят» И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища ВДОХ – наклон вперёд, руки - назад, смотрим вперёд «Ш – ш – ш» 4 – 6 раз «Лягушата» И.п: стоя, пятки вместе, носки врозь ВДОХ – глубокий присяд –ВЫДОХ «Ква – а –а» 4 - 6 раз «Трубач» И.п: стоя, ноги на ширине стопы ВДОХ – имитируя движения трубача,	ся Тик -так – идут часики – движения руками в стороны Остановились часики. расслабление рук Тик -так – идут часики – движения в стороны головой Остановились часики. общее расслабление Тик-так – идут часики. движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами) Тик-так – идут часики. движения животом (кто как может) Остановились часики. общее расслабление Отремонтируем часики движения руками (имитация) Чик-чик. Пошли часики и больше не останавливаются дети встают	2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п. 3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п. 4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п. 5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой. 6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.	«Солевая дорожка» - Сухая дорожка «Горошек»
---	--	--	---

нажимать на воображаемые клавиши и произносить «ТУ – ту – ту» 15 – 20 СЕКУНД			
---	--	--	--

ФЕВРАЛЬ (1 -2 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Вышли пальчики гулять» Раз, два, три, четыре, пять, Вышли пальчики гулять. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Ну, а этот только ел - Оттого и потолстел. (разминаем подушечки пальцев надавливанием) «Часы и мышка» (Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки) Мышь полезла в первый раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: "Бом!", (Один хлопок над головой.) Мышь скатилась кувирком. (Руки "скатываются" на пол.) Мышь полезла второй раз	«Волшебный сон» Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... Ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И расслаблена... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.) Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.) Хорошо нам отдыхать! Но пора уже встать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!	«Найдем и покажем ушки». Подходи ко мне, дружок И садись скорей в кружок. Ушки быстренько найди И всем деткам покажи. (Ребенок находит свои ушки, показывает их взрослому.) «Похлопаем ушками». Ловко с ними мы играем Вот так хлопаем ушами. (Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами, прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.) «Потяни ушки». А сейчас потянем вниз. Ушко, ты не отвались.	«Поиграем с ножками» Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем с мамой (папой) отдохнем, И массаж подошв начнем. (Удобно сесть и расслабиться.) На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина, смазать их необходимо! (Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом. (1,2 капли на ладошку). Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помните всегда! (Одной рукой, образуя «вилку», из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать

Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: "Бом, бом!" (Два хлопка). Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз Посмотреть, который час. Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!" (Три хлопка.) Мышь скатилась кувырком.		(Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.)	стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.) Разминка тоже обязательна, Выполняй ее старательно. Растирай, старайся И не отвлекайся. (Сделать разминание стопы всеми пальцами.) По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно, Это нам
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	«Дорожка здоровья»
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Поиграем с носиком» Задача: укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. «Подыши одной ноздрей» Одну ноздрю закрываем пальцем ВДОХ, ВЫДЫХАЕМ - ноздрю освобождаем (по 3 раза) «Носик балуется» (На вдохе, нажимая на крылья носа большим и указательным пальцами, оказывая сопротивление воздуха) «В лесу»	Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! 1. «Потягушки»- И.п.: лежа на спине Поглаживание одной руки от кисти до плеча (по 2 раза) 2. «Натянутые носки»-4 раз; И.п.: лёжа на спине 1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п. 3 «Вертушки»-4 раз; И.п.: лёжа на спине руками обнять себя и повернуться направо, налево.	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Аист» И.п: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. ВДОХ – руки в стороны, согнуть ногу в колене. ВЫДОХ – вернуться в И.П. 4 - 6 раз «Косарь» И.п: стоя, ноги на ширине плеч. ВДОХ – повороты из стороны в сторону, делая размашистые движения руками «Ж – у – х» 6 – 8 раз «Насос» И.п: стоя, ноги на ширине плеч руки	«Сухая дорожка» «Пуговицы» «Горошек» «Ребристая доска» «Травка» - Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) - Дорожка для растирания стоп (повторяем 3 раза) Растирание стоп полотенцем

И.п: основная стойка ВДОХ – ладоши сложить около рта «рупор» ВЫДОХ - «А-У» 4 -6 раз	5. «Коробочка»-4 раз; И.п.: то же, руки в стороны; 1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди (удерживать позу 2-3 сек.); 2-И.п.	вдоль туловища. ВДОХ – наклон в сторону, руки скользят по ногам (ноги не сгибать) 4 – 6 раз • «Сидя по-турецки» И.п: сидя на полу «по-турецки», руки ладонями друг к другу на уровне груди; ГЛУБОКИЙ ВДОХ, руки медленно поднимаются вверх, ВЫДОХ: руки медленно опускаются в И.п. 6 раз • «Ветер» (<i>очистительное, полное дыхание</i>) И.п: лежа туловище расслаблено. Полный ВЫДОХ носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Полный ВДОХ, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколько отрывистыми выдохами. 3-4 раза	
---	--	--	--

ФЕВРАЛЬ (3 -4 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Расслабление пальцев и кистей рук • "Погладим котенка" (плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой). • "Красим забор" (движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.)	• «МОСТИК» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (Закрывают оба глаза) Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (Продолжают стоять с закрытыми глазами) А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открывают глаза, взглядом рисуют	• «Покрутили козелком». А потом, а потом, Раскрутили козелком. (Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и	«Поиграем с ножками» Рук своих ты не жалея, И по ножкам бей сильнее. Будут быстрыми они, Потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладонью.) Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы ни куда.

• "Курочка пьет водичку" (локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед). • "Музыканты" (движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.) • "Солим суп" (локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения) «Начинай игру – массаж» (массаж рук) • Массаж каждого пальчика обеих рук (большим и указательным пальцами, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки) • «Моем руки» (массируем тыльные стороны ладоней) • «Колобок» (катаем деревянные шарики между ладонями)	мост) Нарисуем букву «О», получается легко (Глазами рисуют букву «О») Вверх поднимем, глянем вниз (Глаза поднимают вверх, опускают вниз) Вправо, влево повернем (Глазами двигают вправо-влево) Заниматься вновь начнем. (Глазами смотрят вверх-вниз)	поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.) • «Погреем ушки». Ушко кажется замёрзло, Отогреть его так можно. (Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.) • «Слушаем тишину» Раз, два! Раз, Два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра – Наступает тишина. (Ребенок расслабляется и слушает тишину.)	Раз – сгибай, два – выпрямляй, Ну, активнее давай! (Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.) Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай, Да за нею поспевай. (Покатать ногами (подошвами) палку, не сильно нажимая на нее.) В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть. (Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.) Скажем мы «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их беречь мы И всегда любить. (Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки, посидеть спокойно расслабившись.)
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Поиграем с носиком»	«Бодрость»	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ	• «Горошек» • «Пуговицы»

• «Найди и покажи носик» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди Кукле Маше покажи. Надо носик очищать На прогулку собирать. (удобно рассаживаются на стульях и показывают свой носик) • «Носик нюхает приятный запах» (выполнять 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем) • «Носик поёт песенки» Хорошо гулять в лесу. Поёт носик: «Ба – бо – бу» (На вдохе постукивать по крыльям носа указательным пальцем и петь: «Ба – бо – бу») • «Погреем носик» Надо носик нам согреть, Его немного потереть. (указательные пальцы расположить на переносице и выполнять ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно – делаем растирание) • «Носик возвращается домой» Нагулялся носик мой. Возвращается домой.	Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь! Прогоню остатки сна, Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна – Помогает здорово. Смотрим вправо, смотрим влево, Наклони головку вниз. Смотрим вправо, смотрим влево, В потолок оглянись. Сядем ровно, ножки вместе, Руки вверх и наклонись: Наклонитесь, подтянитесь, Ножки слушайтесь, не гнитесь. А теперь тихонько сели, Друг на друга посмотрели, Улыбнулись, оглянулись И на тапочки наткнулись. Сжали пальчики, раскрыли, Много раз так повторили, Выполняйте поскорее-	• «Пчёлка» И.п: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены вниз ВДОХ – машем руками ВЫДОХ – «З- з –з» (выдыхаем до конца) 4 – 6 раз • «Мельница» И.п: стоя, ноги вместе, руки вверх, чуть шире плеч ВДОХ – медленное вращение прямыми руками «Ж –р –р» ВЫДОХ – вернуться в И.П. (С увеличением темпа движения звук ускоряется) 6 – 8 раз • «Погреемся» И.п: стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч ВДОХ – обнять себя за плечи (руки не опускать, держать параллельно) 4 -6 раз • «Гуси шипят» И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища ВДОХ – наклон вперёд, руки - назад, смотрим вперёд «Ш – ш – ш» 4 – 6 раз • «Свечка» И.п: стоя, ноги вместе руки «полочкой»	• «Ребристая доска» • «Травка» • Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) • Дорожка для растирания стоп • Растирание стоп полотенцем
--	--	--	--

(поглаживаем носик)	Станут пальчики сильнее. Руки словно два крыла, Шагом марш вокруг стола Прямо к водным процедурам, А потом и за дела.	ВДОХ – дуем на указательный палец одной поднятой руки. 4 – 6 раз	
---------------------	---	---	--

МАРТ (1 -2 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Птички» Птички полетели, Крыльями махали. На деревья сели, вместе отдыхали. (повернуть ладони к лицу, соединить большие пальцы ; махи ладонями с широко расставленными пальцами) «Начинай игру – массаж» (массаж рук) 1.Поиграем с ручками. Ребенок растирает ладони до приятного тепла. а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем	«ЛУЧИК СОЛНЦА» Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. (Моргают глазками.) Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. (Делают круговые движения глазами.) Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. (Отводят взгляд влево.) Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.	«Взяли ушки за макушки» (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади) Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули (несильно потянуть вверх) Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным) Вниз до мочек добежали. (продвижением вниз) Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами) И к макушкам вновь придём.	"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки" И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1 -правую вперед на пятку 2-3 - покачать носком вправо-влево 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой ноги. 2. "Красные сапожки, резвые ножки" И .п. - то же 1 - правую вперед-в сторону на пятку 2 - правую на носок 3 - правую на пятку 4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой ноги. 3. "Танец каблучков" И.п. - то же 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. б) Массажиром тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук. в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. г) Переплетенные пальцы закрываем на «замок» и подносим к груди. Пауза. д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. е) Ребенок стряхивает руки, расслабляет их и отдыхает.	(Отводят взгляд вправо.) «В ЛЕСУ» Ходит солнышко по кругу, (вращательные движения глаз) Дремлет олениха. (глаза закрыты) Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо. (открыть глаза) Мы походим по опушке и найдем тропинку. (посмотреть вниз) Вот сорока на верхушке (посмотреть вверх) Клювом чистит спинку.		3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсяд, руки на пояс. 4. "Присядка" И.п. - то же 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх 2 - и.п. 3 - правую в сторону на пятку 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Китайский болванчик» И.п: основная стойка Голова вниз – резкий ВДОХ, вернуться в И.П. – ВЫДОХ Голова вверх – резкий ВДОХ, вернуться в И.П. – ВЫДОХ (Выдох не задерживать) 3 раза по 32 вдоха- движения «Змеинный язычок»	На коленки становись, В кошечку все превратись! Спинку выгнули, ребятки – Настоящие котятки! Хвостиком все помахали: "Мяу!" дружно все сказали! А теперь садись в кровать, Будем пальчики считать! Пальчиковая игра "Кошка на ладошке" Ой, там мышка пробежала, И водичку остужала! Давайте будем мы вставать –	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Весёлый котёнок» 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п. 2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п. 3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос). 4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох	«Горошек» «Пуговицы» «Ребристая доска» «Травка» - Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) - Дорожка для растирания стоп - Растирание стоп полотенцем

И.п: стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища ВДОХ – высунуть язык, стараясь дотянуться до подбородка «А-А-А» руки вытянуть вперёд (Во время выдоха широко раскрыть рот и языком дотянуться до подбородка) 6 -8 раз • «Ворона» И.п: стоя . ноги на ширине стопы ВДОХ – взмах руками «Ка- а – р» ВЫДОХ – руки вниз (сначала громко – 5-6 раз затем беззвучно 5 – 6 раз) • «Рубим дрова» И.п: стоя, ноги на ширине плеч, ладошки вместе (топор) Руки вверх – ВДОХ Наклон вперёд – ВЫДОХ «У – у –х» (резкий выдох, ноги при наклоне не сгибать) 4 – 6 раз	В воде ножки закалять!	через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот. 5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох. 6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.	
--	-------------------------------	---	--

МАРТ (3 -4 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Черепашка» Моя черепашка в коробке живёт, (рука сжата в кулачок, большой палец сверху) Купается в ванне, по полу ползёт. (рука лежит на другой ладони; волнообразные движения кулаком, «ползёт» по ладошке) Её на ладошке я буду носить, (поглаживание кулачка –черепашки) Она не захочет меня укусить. (отрицательный жест головой и пальцем) («Начинай игру – массаж» (массаж рук) «Колечки» (поочерёдно дотрагиваться до большого пальчика каждым пальцем, образуя колечко) - Массаж каждого пальчикаобеих рук (большим и указательным пальцами, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки)	«Дождик» Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх) Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. (смотрят вверх. «Вытирают» лицо руками) Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз) Плечами дружно поведем, (движения плечами) И все капельки стряхнем От дождя Убежим, Под кусточком посидим. (приседают, поморгать глазами)	Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули...(несильно потянуть вверх) Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным Вниз до мочек добежали. продвижением вниз) Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с предметами И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади. 1. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекачивать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой). 2. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз). 3. Растяни веревочку. Около пальцев ног лежит веревочка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза). 4. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П). 5. «Гусеница» И.п. – сидя на стуле, салфетка под стопой Не отрывая пятку от пола, пальцами собрать салфетку.

• «Ёжики» (катаем мячики с шипами между ладонями)			
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Жук» 1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!» 2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону. Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел. 3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу. Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть. 4. Направление рукой вниз сопровождают глазами. Жук наш приземлился. 5. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону. Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,	ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ! Просыпайтесь, потянитесь, На бок повернитесь. Слегка приподнимитесь, А потом – садитесь. А теперь вставайте, Движение друг за другом начинайте. По кругу шагаем И руки поднимаем. Затем трусцой передвижение, И дальше – легкое кружение. Врассыпную Всем подвигаться пора, Поднимитесь на носочки детвора! Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Прогулка в лес» 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание. 2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п. 3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон. 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево. 5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть. 6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.	• «Горошек» • «Пуговицы» • «Ребристая доска» • «Травка» • Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) • Дорожка для растирания стоп • Растирание стоп полотенцем

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. 6. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел И на потолок присел. 7.Подняться на носки, смотреть вверх. На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали.	продолжайте. Теперь остановитесь И вниз наклонитесь. Выпрямляясь, глубоко вздохните, И еще раз повторите. Теперь можно присесть, И кружиться, и скакать. Затем к танцу приступить И фигурой удивить.		
--	---	--	--

АПРЕЛЬ (1 -2 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Петух, курица и лебедь» Петушок зерно клюёт, Курочка к нему идёт. Лебедь стоя за малиной, Машет шеей лебединой.	Я мотор завожу (делают вращательное движение И внимательно гляжу.перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют) Возвращаться не хочу. (летательное движение)	«Найдем и покажем ушки». Подходи ко мне, дружок И садись скорей в кружок. Ушки быстренько найди И всем деткам покажи. (Ребенок находит свои ушки, показывает их взрослому.)	«Поиграем с ножками» Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем с мамой (папой) отдохнем, И массаж подошв начнем. (Удобно сесть и расслабиться.)

(соединить указательный и большой пальцы – клюв; остальные пальцы широко расставить) • «Цветок» Вырос высокий цветок на поляне, Утром весенним раскрыл лепестки. Всем лепесткам красоту и питание Дружно дают под землёй корешки. (Соединить пальцы обеих рук в один «бутон»; широко расставить пальцы - лепестки, не разводя руки; скрестить запястья рук, опустив пальцы вниз) «Начинай игру – массаж» (массаж рук) • «Капельки» (похлопывание пальцами по ладошке другой руки) • Массаж каждого пальчика обеих рук (большим и указательным пальцами, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки) • «Моем руки» (массируем тыльные стороны ладоней)	Проводится зрительная гимнастика: Чтобы глазки не устали, Поиграем вместе с Варей: Мы налево поглядим, Мы направо поглядим; Ну а что там впереди? А теперь посним немножко: Опустим веки, закроем глаза ладошками. А пока мы отдыхали, Варвара рассыпала детали! Ну-ка, вниз мы поглядим, Все детали разглядим! А теперь посмотрим вверх – Выше всех, дальше всех! А сейчас дружно встали, Потянулись вместе с Варей, Наклонились вместе с Варей. Глазки закрыли! Глазки открыли! 3 раза Присели! Встали! Сели! Веселы, бодры мы снова, И к занятию готовы!	• «Похлопаем ушками». Ловко с ними мы играем Вот так хлопаем ушами. (Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами, прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.) • «Потяни ушки». А сейчас потянем вниз. Ушко, ты не отвались. (Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.)	На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина, смазать их необходимо! (Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом. (1,2 капли на ладошку). Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помните всегда! (Одной рукой, образуя «вилку», из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.) По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно, Это нам давно понятно. (Погладить стопу граблеобразными движениями руки по направлению к пальцам.)
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Поиграем с носиком»	1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу,	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ	• «Горошек» • «Пуговицы»

• «Найди и покажи носик» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди Кукле Маше покажи. Надо носик очищать На прогулку собирать. (удобно рассаживаются на стульях и показывают свой носик) • «Помоги носику собраться на прогулку» Ротик ты свой закрывай Он шалить у нас привык. Вот так носик – баловник! Только с носиком гуляй. (с помощью салфетки или носового платка очищаем свой нос самостоятельно) • «Носик гуляет» Тише, тише, не спеши. Ароматом подыши. Хорошо гулять в саду, И поёт нос: «Ба – бо – бу». (крепко закрыть рот, чтобы дышать только носом) • «Носик балуется» (На вдохе, нажимая на крылья носа большим и указательным пальцами, оказывая сопротивление воздуха)	затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. 3-5 раз 2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками. 3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону. 4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться. 5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох. 6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. 5-6 раз	«Уголек» 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п. 2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверх, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину. 3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох. 4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п. - поднять левую ногу, и.п. 5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п. 6. Ходьба на месте.	• «Ребристая доска» • «Травка» • Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) • Дорожка для растирания стоп • Растирание стоп полотенцем
---	--	---	--

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук • «Деревья» Появились мы из почек – На ветру дрожат листочки. (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы) • «Птенчики» Приносила пташка Птенчикам букашек. Птенчики ждали – Рты разевали, Громко кричали: пи-пи-пи. (все пальцы левой руки обхватить левой ладонью «гнездо»; шевелим пальцами правой руки) • «Шарик» Шар надули две подружки Отнимали друг у дружки - Весь перецарапали! Лопнул шар, а две подружки Посмотрели нет игрушки, Сели и заплакали... (Все пальчики обеих рук сжаты в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем	• «КОШКА» Вот окошко распахнулось, (Разводят руки в стороны.) Кошка вышла на карниз. (Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.) Посмотрела кошка вверх. (Смотрят вверх.) Посмотрела кошка вниз. (Смотрят вниз.) Вот налево повернулась. (Смотрят влево.) Проводила взглядом мух. (Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.) Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. (Дети приседают.) Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. (Смотрят прямо.) И закрыла их в мурчаньи. (Закрывают глаза руками.) •	• «Покрутили козелком». А потом, а потом, Раскрутили козелком. (Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливают и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.) • «Погреем ушки». Ушко кажется замёрзло, Отогреть его так можно. (Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.) • «Слушаем тишину» Раз, два! Раз, Два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра – Наступает тишина. (Ребенок расслабляется и слушает тишину.)	«Поиграем с ножками» Рук своих ты не жалея, И по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, Потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладонью.) Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы ни куда. Раз – сгибай, два – выпрямляй, Ну, активнее давай! (Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.) Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай, Да за нею поспевай. (Покатать ногами (подошвами) палку, не сильно нажимая на нее.) В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть. (Растереть подушечкой большого

на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.) «Начинай игру - массаж» «Шуршунчики» (скатать из целлофанового мешочка шарик в ладошках)			пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.) Скажем мы «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их беречь мы И всегда любить. (Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки, посидеть спокойно расслабившись.)
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Поиграем с носиком» «Найди и покажи носик» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди Кукле Маше покажи. Надо носик очищать На прогулку собирать. (удобно рассаживаются на стульях и показывают свой носик) «Носик нюхает приятный запах» (выполнять 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем) «Носик поёт песенки» Хорошо гулять в лесу.	Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите. 1. «Потягушки»-4-8раз (в зависимости от возрастной группы); И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-потянуться напряженными руками к стопам, пальцы растопырены, голову не поднимать; 2-потянуться напряженными руками вверх: 3-И.п. 2. «Натянутые носки»-4-8 раз; И.п.: тоже; 1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п. 3.«Прятки»-4-8 раз;И.П.: то же, руки	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Шалтай-балтай» 1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить. 2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела. 3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо. 4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими. 5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими. 6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.	«Горошек» «Пуговицы» «Ребристая доска» «Травка» - Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) - Дорожка для растирания стоп - Растирание стоп полотенцем

Поёт носик: «Ба – бо – бу» (На вдохе постукивать по крыльям носа указательным пальцем и петь: «Ба – бо – бу») «Погреем носик» Надо носик нам погреть, Его немного потереть. (указательные пальцы расположить на переносице и выполнять ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно – делаем растирание) «Носик возвращается домой» Нагулялся носик мой. Возвращается домой. (поглаживаем носик)	под головой в замок, локти разведены;1-поднять голову, сомкнуть локти впереди;2-И.п. 4. «Вертушки»-4-8 раз; И.п.: то же, руки вытянуть вверх, ноги слегка приподнять от опоры;1-развернуть кисти и стопы наружу; 2-развернуть кисти и стопы во внутрь;3-И.п. 5. «Коробочка»-4-8 раз; И.п.: то же, руки в стороны; 1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди (удерживать позу 2-3 сек.);2-И.п.		
---	--	--	--

МАЙ (1 -2 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрее лови кураж И начинай игру – массаж. Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.	«УТРЕННИЕ ЧАСЫ» Утром капельки росы: кап, кап, кап. (моргать три раза) Словно звонкие часы: кап, кап, кап. (моргать три раза)	«Взяли ушки за макушки.» (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади) Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули (несильно потянуть вверх) Пощипали...	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия из положения сидя И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. 1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя. 2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног. 3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно

Поздороваясь со всеми, Никого не обойду. С ноготками поиграю, Друг за друга их потру. Потом руки «помачаю» Плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу На замочек их закрою И тепло поберегу. Вытяну я пальчики Пусть бегут как зайчики. 1 - 2, 1 – 2, вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора. (выполнять движения по тексту)	Стало сухо и тепло: кап, кап, кап. (моргать три раза) Значит утро истекло: кап! (моргнуть один раз)	(несильные нажимы пальцами, с постепенным) Вниз до мочек добежали. (продвижением вниз) Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)	помочь руками. 4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе. 5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
«Самолет» 1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.	Заведём часики: движ плечами, в медленном темпе, затем темп увеличивается Тик-так – идут часики. Тик -так – идут движения руками в стороны часики –	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Прогулка в лес» 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание. 2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с	• «Горошек» • «Пуговицы» • «Ребристая доска» • «Травка» • Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) • Дорожка для растирания стоп

2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел. Левое крыло отвел, Поглядел. 3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу. 4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения. Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу. 5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз). 6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.	<table><tr><td>Остановились часики.</td><td>расслабление рук</td></tr><tr><td>Тик -так – идут часики –</td><td>движения в стороны головой</td></tr><tr><td>Остановились часики.</td><td>общее расслабление</td></tr><tr><td>Тик-так – идут часики.</td><td>движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)</td></tr><tr><td>Тик-так – идут часики.</td><td>движения животом (кто как может)</td></tr><tr><td>Остановились часики.</td><td>общее расслабление</td></tr><tr><td>Отремонтируем часики</td><td>движения руками</td></tr><tr><td>Чик-чик.</td><td>(имитация)</td></tr><tr><td>Пошли часики и останавливаются</td><td>дети встают</td></tr></table>	Остановились часики.	расслабление рук	Тик -так – идут часики –	движения в стороны головой	Остановились часики.	общее расслабление	Тик-так – идут часики.	движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)	Тик-так – идут часики.	движения животом (кто как может)	Остановились часики.	общее расслабление	Отремонтируем часики	движения руками	Чик-чик.	(имитация)	Пошли часики и останавливаются	дети встают	прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п. 3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон. 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево. 5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть. 6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.	• Растирание стоп полотенцем
Остановились часики.	расслабление рук																				
Тик -так – идут часики –	движения в стороны головой																				
Остановились часики.	общее расслабление																				
Тик-так – идут часики.	движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)																				
Тик-так – идут часики.	движения животом (кто как может)																				
Остановились часики.	общее расслабление																				
Отремонтируем часики	движения руками																				
Чик-чик.	(имитация)																				
Пошли часики и останавливаются	дети встают																				

МАЙ (3 -4 неделя)

Массаж рук пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз	Массаж волшебных точек ушей	Закаливающий массаж ступней ног
Лёгкое поглаживание рук «Бабочка» Бабочка – капустница Над цветком летала, Весело порхала – Пыльцу собирала. (Скрестить запястья рук и прижать ладони тыльной стороной друг другу, полёт бабочки имитировать) «Ёжик» Шёл по лесу хмурый ёжик, Не жалел коротких ножек. Нёс детишкам он грибочки. Растерял их возле кочки. (пальчиками «шагаем» по столу; соединить пальцы в замок, выпрямить и расставить их) «Утро» Светит солнышко в окошко. Под окошком дремлет кошка. (ладошки скрестить, пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко») «Начинай игру - массаж» • «Шурупчики» (каждый пальчик покрутить)	«Стрекоза» Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают глаза) Влево – вправо, назад – вперед - Ну, совсем как вертолет. (глазами смотрят вправо- влево) Мы летаем высоко. Мы летаем низко. Мы летаем далеко. Мы летаем близко. (круговые движения глаз. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз)	Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули...(несильно потянуть вверх) Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным Вниз до мочек добежали. продвижением вниз) Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия "УТЯТА" 1. "Утята шагают к реке" И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. "Утка ходит в развалочку - спотыкалочку" И.п. - то же 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп 3-4 - и.п. 3. "Утята встретили на тропинке гусеницу" И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 4. "Утка крикает" И.п. - то же 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4 - и.п. 5. "Утята учатся плавать" И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть 1 - согнутую правую стопу - вперед 2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед

• «Капель» (похлопывание пальцами по ладонке другой руки)			
Закаливающее дыхание Дыхательная гимнастика	«Ленивая гимнастика»	Дыхательная гимнастика после сна	Дорожка здоровья
ДЫШИМ ТОЛЬКО НОСОМ «Я на солнышке лежу» Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите. 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох. 2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох. 3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить). 4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п. 5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п. 6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.	1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза) 2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза) 3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза) 4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз) 5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки	ВДОХ НОСОМ – ВЫДОХ РТОМ «Весёлые жуки» 1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей. 2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок 3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удерживать положение, не дыша, 2-3 секунды. 4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому. 5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо. 6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть	• «Горошек» • «Пуговицы» • «Ребристая доска» • «Травка» • Контрастное погружение ног в воду (ПО СХЕМЕ) • Дорожка для растирания стоп • Растирание стоп полотенцем

	и прямые ноги. (4 раза) 6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза) Обычная ходьба босиком.		
--	--	--	--

