

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 77 "Земляничка"**

Принята на заседании педагогического Совета № 1  
31.08.2023 г. протокол № 1

Утверждена приказом  
заведующего МДОУ № 77 "Земляничка"  
от 31.08.2023 г. № 308 Г.Г.Коробковой

**Рабочая программа образовательной деятельности  
инструктора по физической культуре.  
Образовательная область «Физическая культура»  
в компенсирующих группах детского сада  
для детей от 5 до 7 лет**

Срок реализации программы: 2023-2024уч.год

Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории:  
Михайлова Елена Витальевна

Вологда

2023 год

## **Содержание программы**

### **I. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка .....	4.
1.1.1. Цель и задачи программы.....	4.
1.1.2. Структура программы и основные направления коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи.....	6.
1.1.3. Принципы дошкольного образования, на основе которых разработана программа.....	6.
1.2. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры.....	9.
1.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	9.

### **II. Содержательный раздел**

2.1. Задачи и содержание коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе .....	11.
2.2. Планирование лексико-тематических циклов в подготовительной к школе группе.....	13.
2.3. Примерный учебный план по физическому воспитанию на год.....	14.
2.4. Перспективное планирование интегрированных физкультурно-речевых занятий в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности 16.	

### **III. Организационный раздел**

3.1. Режим занятий компенсирующей группы .....	31.
3.2. Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по физической культуре .....	31.
3.3. Двигательный режим подготовительной группы.....	32.
3.4. Формы работы семьями. План работы с родителями.....	32.
3.5. План спортивных праздников и развлечений.....	35.
3.6. Организация предметно-пространственной развивающей среды.....	36.
3.7. Программно-методическое обеспечение.....	37.

### **IV. Приложения**

4.1. Списочный состав детей в группе.....	39.
4.2. Распределение детей по группам здоровья и подгруппам на НОД.....	39.
4.3. Карты индивидуального развития.....	39.
4.4. Картотека пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей 5-7 лет .....	39.
4.5. Картотека физминуток.....	46.
4.6. Картотека подвижных игр .....	58.

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

«Рабочая программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи в возрасте от 5 до 7 лет» является инновационным программным документом для дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида.

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

**Целью** данной Программы является построение системы коррекционно-развивающей работы в логопедических группах для детей общим недоразвитием речи в возрасте с 5 до 7 лет, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников.

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

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

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

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

#### **1.1.1. Цель и задачи программы**

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

## **Задачи**

Охрана жизни и укрепление здоровья детей;

Закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;

\*Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

\*Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;

\*Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;

\*Формирование широкого круга игровых действий;

\*Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;

\*Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а так же соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

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

1. Развитие речевого дыхания

2. Развитие речевого и фонематического слуха

3. Развитие звукопроизношения

4. Развитие выразительных движений

5. Развитие общей и мелкой моторики

6. Развитие ориентировки в пространстве

7. Развитие коммуникативных функций

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

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

### **Задачи:**

\*развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые

\*гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.

\*создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физической деятельности;

\*знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;

\*содействовать охране и укреплению здоровья детей;

\*обогащать двигательный опыт через различные виды движений;

\*формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения. Кроме, того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально.

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

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

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

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

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

##### ***Организация образовательной деятельности***

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

I период — сентябрь, октябрь, ноябрь;

II период — декабрь, январь, февраль;

III период — март, апрель, май.

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

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

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

Заведующая дошкольным учреждением утверждает план работы логопедической группы в начале каждого периода работы.

Медико- педагогическое совещание обязательно проводится в конце учебного года с тем, чтобы обсудить динамику индивидуального развития каждого воспитанника.

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

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

Программа:

- соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости**, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует **критерию полноты**, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;

• обеспечивает **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования** дошкольников и строится с учетом **принципа интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей. Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

**\*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**\*Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**\*Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**\*Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

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

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

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

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

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

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

\* **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

\* **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

\* **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

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

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

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

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

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

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

- Двигательные умения и навыки.

- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

- Навыки здорового образа жизни

Подготовительная группа:

\*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

\*Воспитание культурно-гигиенических навыков;

\*Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

\*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

\*Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

\*Овладение основными видами движения;

\*Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.



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

##### Цель и задачи мониторинга.

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

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

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

Результаты мониторинга могут использоваться исключительно для решения образовательных задач.

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

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

##### Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

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

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

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок. Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

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

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

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическая культура» в старшем дошкольном возрасте.**

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

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

Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Основные движения

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

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

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2\text{—}3$  см) прямо и боком, по канату ( $d = 5\text{—}6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ( $h = 30\text{—}40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

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

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

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

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

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

#### Строевые упражнения

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения

лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогнуться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

#### Спортивные упражнения

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

#### Подвижные игры

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

#### Рекомендуемые игры

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

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

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

*Игровые поединки:* «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка»

#### **ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Формировать правильную осанку и свод стопы.

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

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

Месяц	Неделя	Тема
сентябрь	1. 01.09-08.09	Мониторинг
	2. 11.09-15.09	Мониторинг
	3. 18.09-22.09	ТН: Наш детский сад. Наша группа. Кто работает в детском саду. Правила поведения.
	4. 25.09-29.09	ТН: Осень. Деревья
октябрь	1. 02.10-06.10	ТН: Осень основные признаки. Изменения в природе.
	2. 09.10-13.10	ТН: Осень. Сад. Огород.
	3. 16.10-20.10	ТН: Осень. Лес. Грибы. Ягоды. ОБЖ.
	4. 23.10-27.10	ТН: Одежда, обувь, головные уборы.
ноябрь	1. 30.11-03.11	ТН: Перелётные и зимующие птицы.
	2. 06.11-10.11	ТН: Осень. Дикие животные наших лесов.
	3. 13.11 -17.11	ТН: Дикие животные холодных и жарких стран.

	4.	20.11-24.11	ТН: Домашние животные.
	5.	27.11-01.12	ТОП: Секреты пешеходного мастерства
<b>декабрь</b>	1.	04.12-08.12	ТН: Домашние птицы.
	2.	11.12-15.12	ТН: Зима. Сезонные изменения. Основные признаки.
	3.	18.12-22.12	ТН: Семья. Родственные отношения. Семейные ценности.
	4.	25.12-29.12	ТН: Новый год. Особенности праздника. Новогодняя ёлка. Региональный компонент.
<b>январь</b>	1.		
	2.	09.01-12.01	ТН: Наш микрорайон. Наш город. Наша страна.
	3.	15.01-19.01	ТН: Комнатные растения. Строение. Уход.
	4.	22.01-26.01	ТН: Транспорт. Основные виды. Назначение. Классификация. ОБЖ. Региональный компонент.
<b>февраль</b>	1.	29.01-02.02	ТН: Бытовая техника и электроприборы. Названия. Назначение. ОБЖ.
	2.	05.02-09.02	ТН: Неделя здоровья и спорта. Виды спорта. Спортсмены. Соревнования. Олимпиада. Региональный компонент.
	3.	12.02-16.02	ТН: Профессии. Инструменты.
	4.	19.02-24.02	ТН: День Защитника Отечества. Наша армия. Рода войск. Военные профессии. Военная техника.
	5.	26.02- 01.03	ТОП : Об огне и пожаре!
<b>март</b>	1.	04.03-09.03	ТН: Мамин день 8 Марта. Семейные ценности.
	2.	11.03-15.03	ТН: Народные промыслы. Народная игрушка. Региональный компонент.
	3.	18.03-22.03	ТН: Книжка неделя: «Книжкино царство-примудрое государство»
	4.	25.03-29.03	ТН: Творческая неделя «Театральная шкатулка»
<b>апрель</b>	1.	01.04-05.04	ТН: Весна. Признаки весны. Изменения в природе. Животные и птицы весной.
	2.	08.04-12.04	ТН: Космос. День космонавтики. Солнечная система. Региональный компонент.
	3.	15.04-19.04	ТН: Дом. Посуда. Продукты питания.
	4.	22.04-26.04	ТН: Дом. Мебель.
<b>май</b>	1.	29.04-03.05	ТН: Труд людей весной в с/х.
	2.	06.05-10.05	ТН: Весна Победы. 9 Мая.
	3.	13.05-17.05	ТН: Цветы. Луг. Насекомые.
	4.	20.05-24.05	ТОП: Безопасность в природе
	5.	27.05-31.05	ТН: Здравствуй, лето!

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

#### Пояснительная записка

1. Годовой учебный план – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2022–2023 учебном году МДОУ №77 «Земляничка»

2. Учебный план составлен в соответствии с:

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

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

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

2.4 Уставом учреждения;

2.5 Образовательной программой учреждения;

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

При составлении календарного учебного графика учитывалось **время пребывания детей в группах:** с 7.30 до 17.30 при 5-дневной рабочей недели.

**Продолжительность учебного года:** с 1 сентября 2023г. по 31 мая 2024г.

**Каникулярное время:** зимние каникулы с 31.01 по 08 января 2024г.; летние каникулы с 01.06.2024г. по 31.08.2024г. В каникулярное время занятия не проводятся и в календарном учебном графике не учитываются.

**Продолжительность учебной нагрузки:** 37 учебных недели по 5 дней

**Продолжительность перерыва между НОД:** 10 мин

**Диагностический период:** с 15 по 31 мая 2024г. В диагностический период занятия не проводятся и в календарном учебном графике не учитываются.

**Праздничные (нерабочие) дни:** в соответствии с производственным календарём на 2023 – 2024 учебный год.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений и кружковая работа, проводится во второй половине дня в соответствии с учебным планом МДОУ детского сада «Земляничка» на 2023 – 2024 учебный год.**

**Перспективное планирование включает:**

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

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

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

**В учебном плане занятия также указываются:**

1. Подвижные игры..
2. Словесные игры
3. Игры на внимания
4. Пальчиковая игра

5. Игра на положительные эмоции
6. Артикуляционная гимнастика
7. Дыхательная гимнастика
8. Считалки
9. Домашнее задание.

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

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

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

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

		Сентябрь				
месяц	Индивидуальная работа с детьми	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Работа с родителями
		сентябрь	<p>Обследование двигательной деятельности детей :</p> <p>1.Бег на 10 м.</p> <p>2.Бег на 30 м.</p>	<p>Тема: Золотой лес.</p> <p>Цель: Учить ползанию на животе под веревкой; закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе на носках между предметами ;совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; продолжать знакомить с природными явлениями.</p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Вкусное варенье»</p> <p>П.игра-«Белки в лесу »</p> <p>Лит-ра-Е.И.Подольская.»</p> <p>Физическое развитие детей» стр-95.</p>	<p>Тема: Веселые мышата.</p> <p>Цель: Учить ползанию по- пластунски; закреплять умение ползать ,толкая мяч головой перед собой; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>Игра на положительные эмоции «Кошечка».</p> <p>П.игра- «Кошка и мыши»</p> <p>Лит-ра-Е.И. Подольская «Физическое развитие детей»</p> <p>Стр-105.</p>	<p>Тема: «В гостях у бабушки-скамеюшки»</p> <p>Цель- Учить различным видам ползания; закреплять Умение проползать под скамейками, не задевая спиной край; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>Словесная игра «Мои друзья»П .игра-«Мы веселые ребята »</p> <p>Лит-ра-Е.И.Подольская. Занятие № 5</p> <p>стр-108.</p>
	<p>Считалка «Детский сад» (на каждую строчку считалки четыре ритмичных удара мяча об пол ).</p>	<p>Обследование двигательной активности детей:</p> <p>1.Метание в даль.</p>	<p>Занятие (на воздухе).</p> <p>Цель -учить прыгать в длину с разбега ,правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в сохранении равновесия,ходьбе беге;</p> <p>Формировать выносливость.</p> <p>Считалка «Детский сад» (на каждую строчку</p>	<p>Занятия(на воздухе).</p> <p>Цель- Упражнять в ходьбе и беге с сохранением дистанции;</p> <p>учить подбрасывать и ловить после отскока об землю мяч; формировать выносливость .</p> <p>Артикуляционная гимнастика : «Лошадка»</p>	<p>Занятия (на воздухе)</p> <p>Цель- Упражнять в ходьбе и беге ;учить прыжкам через предметы ;упражнять в подбрасывании и ловле мяча пальцами рук и после отскока от земли.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим».</p>	



			считалки четыре ритмичных удара мяча об пол ). П.игра-«Хитрая лиса» Лит-ра-Е.И.Подольская Занятие № 4 стр-64.	П.игра-«Затейники» Лит-ра- Е.И.Подольская .стр-62.	П. игра-«Удочка» Лит-ра- Е.И. Подольская .Занятие №3 стр.63.	
		Обследование двигательной активности детей: 1.Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки в длину с места.	Тема: Волшебный мешочек. Цель: Учить сохранять осанку при ходьбе с мешочком на голове; закреплять умения подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мешочками. Пальчиковая гимнастика : «Этот пальчик в лес пошел». П.игра-«У кого мяч» Лит-ра-Е.И. Подольская.»физическое развитие детей»стр-99.	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).	Физкультурный досуг (картотека).	
октябрь	Игра на внимания- «Хлопни когда услышишь звук«И»	Тема- «Мы гимнасты» Цель- учить лазанию по гимнастической стенке ;закреплять умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади,;совершенствовать Навыки выполнения упражнений с лентами. Артикуляционная гимнастика: «Лошадка». П.игра-«Бери ленту» Лит-ра-Е.И. Подольская. Занятие №6 стр-111.	Тема: «Праздник обруча» Цель-учить сохранять равновесие при прокатывании обруча;закреплять умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола и спиной –края обруча;совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. Загадки -«Назови цвет». Упражнения на развитие мелкой моторики . П.игра-«карусель с обручами». Лит-ра- Е.И.Подольская.	Тема «Мы веселые петрушки» Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе боком по ограниченной площади ;закреплять умение действовать с мячом ;совершенствовать навыки ходьбы и бега; воспитывать интерес к физкультурным занятиям. Игра на внимания- «Хлопни когда услышишь звук «И» П.игра-«Жмурки» Лит-ра-Е.И.Подольская. Занятие № 10 стр-122.	Тема «Репка» Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами; закреплять навыки ползания под дугой, не задевая край дуги спиной; совершенствовать навыки прыжков через препятствия; развивать фантазию . Отгадываем описательные загадки. П.игра- «Репка» Е.И.Подольская Занятие №11 стр-126	Консультация «Кто с закалкой дружит ,никогда не тужит»

	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Занятия(на воздухе). Цель: учить детей ходить и бегать, сохранять правильную осанку ;учить лазанью по гимнастической стенке одноименным способом ,не пропуская реек. П.игра « летает не летает» Артикуляционная гимнастика: «Лопатка». Лит-ра- Е.И.Подольская.» Спортивные занятия на открытом воздухе» с.60	Занятия(на воздухе). Цель-Учить прыгать в длину с места на дальность ,правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча,не теряя его; формировать в детях выносливость . Игра на эмоции «Назови ласково» П.игра- «Ловишки». Лит-ра- Е.И.Подольская . Занятие №5 стр-67.	Подвижные игры(на воздухе). «Горелки», «Паук и муха», «Затейники», «Со-рока». Лит-ра- Е.И.Подольская . Стр-65 .	Занятия(на воздухе). Цель-учить лазать по гимнастической стенке одноименным шагом ,не пропуская реек; упражнять в прыжках в длину с места, правильно отталкиваясь приземляясь. Игра на образование антонимов «Угадай слово» П.игра-«Куры и ястреб» Лит-ра- Е.И.Подольская Занятие №6 стр-70.	
		Тема «Мы пилоты» Цель- Учить сохранять равновесие при ходьбе ползании междупредметами ;закреплять умение прыгать надвух ногах из обруча в обруч;развивать фантазию; воспитывать интерес и уважение к профессииилетчика. Упражнение на дыхание «Дуетветер» П.игра-«Самолеты» Е.И.Подольская . Занятие № 7.стр-113.	Тема:»День мяча» Цель-учить забрасывать мяч в корзину двумя руками снизу и одной рукой от плеча;закреплять умениеподбрасывать и ловить мяч,совершенствовать навыки упражнений смячами. Артикуляционная гимнастика «Прогулочная» П.игра-«Обгони мяч» Лит-ра- Е.И.Подольская. Занятие № 9. Стр- 119.	Спортивные игры и эстафеты . (картотека).	Тема «Туристы» Цель-Учить выполнять действия по сигналу инструктора;совершенствовать двигательные умения и навыки. Дыхательная гимнастика . П.игра-«Корзинки» Е.И.Подольская Занятие № 12 стр-130.	
<b>ноябрь</b>	Звук «Ш» в игре «Собери красные	Физкультурный досуг (картотека).	Тема «Поход в лес на лыжах». Цель-учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение лазать по гимнастическойстенке;продолж	Фольклорно-физкультурное занятие. Тема «Отправимся в гости к Мишке». Цель-учить ходить и бегать легко и ритмично; закреплять умение	Физкультурный праздник. «В гостях у Матрешки». Н.Луконина Л.Чадова. «Физкультурные праздники вдетском саду». Стр-61-66.	Консультация «Упражнения на дыхания»

			<p>ать знакомить детей с окружающей природой. Игра с передачей мяча «Мяч передавай, слово называй» Упражнения на дыхания «Ветер»</p> <p>П.игра-«два мороза» Е.И.Подольская . Стр-141. №15.</p>	<p>отбивать мяч одной рукой в движении; воспитывать интерес к физическим Упражнениям посредством загадок. Тренировка речевого дыхания «Старт» Загадки о животных П.игра. «Веселые ребята и Мишка» М.П.Асташина. Стр-67.</p>		
		<p>Занятие(на воздухе). Цель -учить метанию на дальность правой и левой рукой способом «из-за головы»; упражнять в лазании по гимнастической стенке, чередуя шаг, не пропуская реек. Пальчиковая гимнастика «Апельсин» П.игра-«Жмурка с колокольчиком.» Лит-ра-Е.И.Подольская Занятие № 7 стр- 7</p>	<p>Подвижные игры. (на воздухе). «Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись». Е.И.Подольская Стр-72-74.</p>	<p>Занятие (на воздухе). Цель- упражнять в ходьбе И беге; учить прыгать через шнур ,не задевая его; упражнять в бросании и ловле мяча. Игра «Скажи ласково» (выразить свои эмоции). П.игра-«Воробы и кошка» Е.И.Подольская Занятие № 9 стр-74</p>	<p>Занятие(на воздухе). Цель-учить влезть чередуя шаг на гимнастическую стенку и спускаться ,не пропуская реек; упражнять в прыжках через шнур с места; формировать выносливость. Артикуляционная гимнастика «Грибок» П.игра-«Два и три» Е.И.Подольская Занятие № 10 стр-77.</p>	

		<p>Тема «Зимушка-зима».</p> <p>Цель- учить метанию в движущуюся цель, развивать меткость и глазомер; закреплять навыки и умения действовать с мячами; совершенствовать навыки ходьбы и бега</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p> <p>П.игра- «Чей кружок быстрее соберется»</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Занятие №13 стр-135</p>	<p>Тема «Юные космонавты»</p> <p>Цель- учить сохранять Равновесие; закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча; совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.</p> <p>Отгадываем описательные загадки.</p> <p>П.игра «Летает- не летает»</p> <p>Е.И.Подольская .</p> <p>Стр-143. Занятие №16</p>	<p>(В зале.)</p> <p>Цель- упражнять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; обучать ходьбе по узкому своду гимнастической скамейки; упражнять в равновесии И мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Игра с передачей мяча «Звуковая цепочка» Артикуляционная гимнастика : «Лошадка»</p> <p>П.игра «День-ночь»</p> <p>Л.Д.Глазырина.Стр-60-61. №28.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>«Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись».</p> <p>Е.И.Подольская</p> <p>Стр-72-74.</p>	
<b>Дек абр ь</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья-	<p>Тема «Попрыгунчики»</p> <p>Цель- учить бегу с препятствиями; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; совершенствовать навыки выполнения упражнений со скакалками. Дыхательная гимнастика «Задуй свечу» Артикуляционная гимнастика «Дятел стучит по дереву».</p> <p>П.игра-«Сделай фигуру»</p> <p>Е.И.Подольская.Стр-146. №17</p>	<p>Зимнее развлечение.</p> <p>«Мы мороза не боимся» Н.Луколина</p> <p>Л.Чадова</p> <p>«Физкультурные праздники в детском саду» стр- 15-21.</p>	<p>Тема-«В цирке»</p> <p>Цель-учить проползать в обручи на коленях и руках , не касаясь спиной края обруча; закреплять умение ползать на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед; совершенствовать навыки метания мешочков вдаль, развивать глазомер.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Одуванчик»</p> <p>Игра-«Птицы и птенцы»</p> <p>П.игра-«Жмурка с колокольчиком»</p> <p>Е.И.Подольская</p>	<p>Тема- «Морское путешествие»</p> <p>Цель- учить прыжкам на двух ногах и перепрыгиванию из обруча в обруч ,не наступая на край обруча ;закреплять умение забрасывать мяч в кольцо, развивать глазомер и меткость;совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке; развивать воображение фантазию.</p> <p>Развитие мелкой моторики «Прилетайте птички»П.игра-«Ловля обезьян»Е.И.Подольская. Стр-152. № 19.</p>	Консультация «Упражнения для моторики рук

		<p>Занятие(на воздухе). Цель- совершенствовать скользящий шаг на лыжах; обучать подъему лесенкой и спуску со склонов в низкой стойке. Л.Д.Глазырина. стр-116-117 . №62.</p>	<p>Занятие(на воздухе). Цель- развивать выносливость в ходьбе на лыжах; упражнять в поворотах на лыжах. Л.Д.Глазырина. Стр-131-132. №72</p>	<p>Занятие (на воздухе). Цель- развивать способность решать двигательные задачи в необычных условиях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе на лыжах, используя игровой метод. Л.Д.Глазырина. Стр-120-121. №65.</p>	<p>Занятие (на воздухе). Цель-совершенствовать технику спусков и поворотов на лыжах; Проходить на лыжах 1.5 км, в спокойном темпе. Л.Д.Глазырина. Стр-128-129. №70.</p>	
		<p>Фольклорно-физкультурное занятие. Тема-«Делу время, потехе час» Цель- продолжать совершенствовать умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; развивать физические качества: быстроту, ловкость; воспитывать в играх морально-волевые качества детей: справедливость, честность, дружелюбие. Упражнения на дыхания «Мой воздушный шарик» Загадки о птицах П.игра. «пчелки и ласточки». М.П.Асташина. Стр-70.</p>	<p>Подвижные игры. «Ловишки», «Назови детеныша», «Куры и ястреб», «Жмурка с колокольчиком», «Волчок», «Не попадись». Е.И.Подольская Стр-72-74.</p>	<p>Занятие(в зале). Цель- Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; обучать ходьбе по узкому своду гимнастической скамейки, удерживать равновесие, и мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнение на дыхание «Комочек снега»» Л.Д.Глазырина. Стр-60-61. №28.</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>	

январь	Оздоровительные упражнения для ног .			<p>Тема-«Ты мой друг и я твой друг».</p> <p>Цель- учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади ,выполнять упражнения парами; закреплять умение прыгать через скакалку ;совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. Пальчиковая гимнастика «Здравствуйте девочки»</p> <p>П.игра «Найди свою пару».</p> <p>Е.И.Подольская.Стр-156. №20.</p>	<p>Занятие(в зале).</p> <p>Тема-«Сделаем крепкими наши ножки»</p> <p>Цель- укреплять мышцы ног ,совершенствовать координацию нижних конечностей.</p> <p>Оздоровительные упражнения для ног</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-114-116. №61.</p>	Памятка для родителей «Пальчиковая гимнастика»
				<p>Тема-«Здоровье и лыжи».</p> <p>Цель- развивать быстроту реакции и скорость передвижения на лыжах; совершенствовать метание снежков правой и левой рукой на расстояние с места.</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-122-123. №66.</p>	<p>Занятие(на воздухе).</p> <p>Цель- развивать беговую выносливость в игровых ситуациях; упражнять в перелезании через предметы выполнять упражнения самостоятельно на снарядах, находящихся на спортивной площадке.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дует ветерок» Игра «Назови ласково»</p> <p>Л.Д.Глазырина.</p> <p>Стр-139-140. №76 .</p>	
				<p>Подвижные игры.</p> <p>«Воробы и кошка»,</p> <p>«Два и три»,</p> <p>«Река и ров»,</p> <p>«Медведь и пчель»,</p> <p>«Пожарные на учении».</p> <p>Е.И.Подольская.</p> <p>Стр-79-81.</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>	

февраль	Пальчиковая гимнастика «Зайчики»	Тема «Обезьянки в цирке». Цель- учить фиксировать внимание на способах лазания по гимнастической стенке; закреплять умение ползать по-пластунски; совершенствовать Технику подачи и ловли мяча. Дыхательная гимнастика «Паровоз» Загадки о транспорте Е.И.Подольская. Стр-158. №21.	Тема-«Мы хотим родине служить» Цель- учить ползанию по-пластунски; закреплять навыки сохранения равновесия при кружении в разные стороны; совершенствовать двигательные умения и навыки; воспитывать любовь и уважение к российской армии. Дыхательная гимнастика «Надуем шарик» Е.И.Подольская. Стр-138. №14.	Праздник. «День защитника Отечества» (картотека).	Занятие(в зале). Цель- упражнять и развивать мышцы языка с помощью специальных физических упражнений ознакомить с игрой,в настольный теннис;совершенствовать элементы спортивной игры в эстафетах. Игра-«Один много» с мячами разной формы. Л.Д.Глазырина. Стр-155-156. №86.	Консультация «Игры на положительные эмоции детей»
		Занятие (на воздухе). Цель- учить бросать и ловить мяч, не теряя его; упражнять в ходьбе и беге, сохраняя правильную осанку. Игра на внимания «Назови части машины» Е.И.Подольская. Стр-78-79. №12.	Занятие(на воздухе). Цель- учить прыгать в длину с разбега, правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в ходьбе и беге. Игра на положительные эмоции «Самолет» П.игра-«Медведь и пчелы». Е.И.Подольская . Стр-78. №11.	Занятие(на воздухе). Цель- учить детей бросать мяч точно в руки партнера; упражнять в ловле мяча Игра с мячом «Тихо- Громко». Артикуляционная гимнастика : «Лошадка» П.игра-«Берегись заморожу» .Е.И.Подольская . Стр- 85. №15.	Подвижные игры. «Снежная королева», «Снежинки и ветер», Берегись заморожу», «Мороз красный нос». Е.И.Подольская.	
		Занятие(в зале). Цель- ознакомить с Движениями,упражнениями ,связанными с коммуникативными жестами: учить детей общаться в жестово-мимической форме во время выполнения движений . Пальчиковая гимнастика «Солнышко» Л.Д.Глазырина. Стр-164-165. №92.	Физкультурный досуг (картотека).	Подвижные игры. «Воробьи и кошка», «Два и три», «Река и ров», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении». Е.И.Подольская. Стр-79-81.	Занятие(в зале). Цель- совершенствовать умение передавать и ловить мячи; упражнять в ведении баскетбольного мяча; совершенствовать разучивание приемов ведения мяча. Пальчиковая гимнастика «Зайчики» Л.Д.Глазырина. Стр-172-173. №98.	

март		<p>Занятие (в зале). Цель- ознакомить с упражнениями на отдельные группы мышц; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию инструктора. Дыхательная гимнастика «Сыграем на гармошке» Пальчиковая игра «Дружба» П.игра- «найди себе пару» Л.Д.Глазырина. Стр- 110. №58.</p>	<p>Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).</p>	<p>Тема «Сделаем крепкими наши ножки». Цель- укреплять мышцы ног; совершенствовать координацию нижних конечностей . Оздоровительная гимнастика для ног П.игра-«Кошка и мыши» Л.Д.Глазырина. Стр-114-116. №61.</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>	<p>Консультация «Упражнения для языка»</p>
		<p>Занятие (на воздухе). Цель- упражнять детей в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом,впрыжках с разбега. Дыхательная гимнастика «Дровосек» Загадки о цветах П.игра- «кто ушел» Е.И.Подольская. Стр-88-91. №17.</p>	<p>Занятие (на воздухе). Цель- учить детей подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в ходьбе и беге,сохраняя дистанцию; учить сохранять равновесие. Пальчиковая игра «Наши алые цветочки» П.игра-«белые медведи» Е.И.Подольская. Стр-91. №18.</p>	<p>Занятие (на воздухе). Цель- учить прыжкам с разбега ,правильно отталкиваясь и приземляясь ;упражнять в метании правой и левой рукой способом «снизу» Мимическое упражнение «Медведь в берлоге» П.игра- «Куры и ястреб» Е.И.Подольская. Стр-92. №19.</p>	<p>Подвижные игры. «Два мороза», «Белые медведи», «Куры и ястреб». Е.И.Подольская. Стр-92-94.</p>	



		Физкультурный досуг (картотека).	Занятие (в зале). Цель- ознакомить с оздоровительными упражнениями, «чтобы не болеть ,а если заболел -излечи себя упражнением» П. игра- «мы веселые ребята». Упражнения для жевательно- артикуляционных мышц (игровые). «Медведь проснулся после зимней спячки» Л.Д.Глазырина. Стр- 118- 120. №64.	Развлечение. «Веселые эстафеты» (картотека)	Занятие (в зале). Цель- учить ходьбе на пятках ,наружных сторонах стопы ,при выполнении упражнений на равновесие;упражнять в быстром пробегании 5-6 метровых отрезков с перерывами ,включая прыжки; использовать фрагмент ритмической гимнастики. Дыхательная гимнастика «Кто громче» Упражнения для языка «Сосулька тает» П.игра- «затейники» Стр-133-134. №73. Л.Д.Глазырина.	Консультация «Развитие речевого дыхания и голоса»
апрель	Упражнения для языка «Сосулька тает»	Занятие (в зале). Цель- учить выполнять Упражнения, профилактирующие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем ;учить передавать характерные особенности музыкально – игрового образа в игре- «Обезьянки» ,упражнять в равновесии . Дыхательная гимнастика «Гуси летят»Стр-141. №77. Л.Д.Глазырина.	Занятие (в зале). Цель- учить броску мяча в корзину с места; формировать сознательное отношение к действиям с мячом. Психогимнастика «Весна пришла» П.игра- «Пожарные на учении» . Л.Д.Глазырина. Стр- 179 -180. № 100.	Спортивное развлечение «Мы дружим со спортом». (картотека).	Занятие (в зале). Цель- упражнять в передаче и бросках мяча в корзину; вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Игра с передачей мяча «Мяч передавай ,слово называй» Пластические этюды «Весна» П. игра-«Кто скорее». Л.Д.Глазырина. Стр-181-182. №101.	

		<p>Занятие (на воздухе). Цель –учить прыгать через шнур, согнув ноги; учить метанию из-за спины правой и левой рукой; формировать выносливость Развитие речевого дыхания и голоса «Плакала сосулька». П.игра-«мы веселые ребята» Е.И.Подольская. Стр-97. №22.</p>	<p>Занятие (на воздухе). Цель- учить прыгать с места ,правильно отталкиваясь и приземляясь;упражнять в метаниииспособом «снизу от себя». Дыхательная гимнастика «Аист» Пальчиковая гимнастика «Под самым карнизом»П.игра- «сделай фигуру» Стр- 98. №23. Е.И.Подольская</p>	<p>Подвижные игры. «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Птицы и снег». Стр- 99. Е.И.Подольская.</p>	<p>«Веселые эстафеты» (картотека)</p>	
		<p>Занятие (в зале). Цель- продолжить беседу о весне; упражнять в ходьбе, развивая выносливость , Повышая аэробические возможности ;развивать умение ориентироваться в пространстве. Пальчиковая игра «Этот пальчик» Игра «С кем ты живешь?» Л.Д.Глазырина. Стр- 135- 136. №74.</p>	<p>Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).</p>	<p>Физкультурный досуг (картотека).</p>	<p>Тема-«По дорожкам нашего сада» Цель- развивать общую выносливость; выполнять общеразвивающие упражнения с определенной направленностью. Дыхательная гимнастика «Маятник» Загадки о посуде Стр-186-188. №104. Л.Д.Глазырина.</p>	

май	Пальчиковая игра «Апельсин».	Занятие (на воздухе) Цель- упражнять в прыжках через скакалку; развивать ловкость Грамматика в играх. Игра «Подскажи словечко» Загадки о продуктах питания. П.игра- «солнце и дождик» Стр- 114-116. №32. Е.И.Подольская.	Занятие(на воздухе). Цель- учить замаху и броску при метании ,учить прыгать через скакалку.Пальчиковая игра «Фрукты» Дыхательная гимнастика «Солнышко» П.игра-«Садовник и цветы». Стр-117-118. №34. Е.И.Подольская.	Праздник «Здравствуй, солнце, здравствуй лето» (картотека).	Обследование двигательной деятельности детей : 1.Бег на 10 м. 2.Бег на 30 м.	Показ открытого занятия для родителей
		Занятие( на воздухе).	Подвижные игры.	Занятие (на воздухе).	Обследование	
		Цель- учить лазанию По гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках с разбега на дальность Грамматика в играх. Игра «Уберем игрушки вместе» Пальчиковая игра «Апельсин». П.игра- «сделай фигуру»Стр-101-103. №24. Е.И.Подольская.	«Гуси лебеди», «Рыбки в пруду», «Сделай фигуру», «Самолеты». Стр-106-107. Е.И.Подольская	Цель- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность способом «из-за головы» Пальчиковая игра «В лесу» Игра-«Передай мяч и скажи слова» П.игра-«Садовник и цветы» Стр- 116- 117. №33. Е.И.Подольская.	двигательной активности детей: 1.Метание в даль.	
	Спортивные игры и эстафеты в зале. (картотека).	Физкультурный досуг (картотека).	Подвижные игры. «Резвые лягушата», «Дни недели», «Щука в реке», «Зайцы и жучка», «Назови любимое блюдо» Стр-112-114. Е.И.Подольская.	Обследованиедвигательной активностидетей: 1.Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки в длину сместа.		

**III. Организационный раздел**  
**3.1. Режим занятий компенсирующих групп на 2023-2024 учебный год**

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

### 3.3. Двигательный режим компенсирующих групп

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкально - спортивном зале (в теплое время года – на спортивной площадке), 6-7 мин
Двигательные разминки	Двигательные разминки Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 35 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

### 3.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

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

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

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

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

### Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями

месяц	неделя	название	Формы и методы работы	задачи
-------	--------	----------	-----------------------	--------

сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на общем собрании Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Я и моя семья» «Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Семейный фотоконкурс Беседа Консультация	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды
октябрь	1	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	консультация	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 6-7 лет
	2	«Утренняя гимнастика» «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3	«Мы - спортивная семья»	фотоконкурс	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
ноябрь	1	«Каким бывает отдых»	консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	2	Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»	консультация	Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
декабрь	1	«Играем вместе с ребенком» День здоровья «Со спортом мы дружим»	Беседа, рекомендации Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома Привлекать родителей к организации проведения Мероприятий. Пропаганда здорового образа жизни
	2	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на воздухе	Формирование представлений о здоровом образе жизни
январь	1	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «На лыжню»	Консультация, рекомендации Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.

	2	Неделя зимних игр и увлечений «Дыхательная гимнастика»	Привлечение к организации и проведению Консультация	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
февраль	1	«День Защитника Отечества»	Праздник физкультурно-музыкальный	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях
	2	«Ребенок дома»	консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
	3	«Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	консультация	Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
март	1	Праздник «Нам не страшны преграды, если мама рядом»	Праздник музыкально-физкультурный	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности
—	2	Организация физкультурно-оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
апрель	1	«Спортивная семья»	консультация	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
май	1	«День Победы» «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Праздник физкультурно-музыкальный  Рекомендации  Консультация	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия



	2	«Наши достижения» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Выставка поделок ко дню защиты детей Подготовка театрализованного представления Физкультурный праздник	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Пропаганда здорового образа жизни Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях
--	---	--	--	---

### 3.5.ПЛАН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ на 2023– 2024 уч. год.

Месяц	Тема	Ответственный
<b>I кв.</b> Сентябрь.	«В гости к мишке» «Светофорчик» «Весёлые друзья»	Инструктор. по физкульт., воспитатели.
Октябрь. Ноябрь.	«Дружим со спортом» «Мой весёлый мяч» «Магазин игрушек». «Чистота- залог здоровья!» «Школа скакалки» «По дорогам к доброму здоровью!»	
<b>II кв.</b> Декабрь. Январь. февраль	Зимнее приключение». «Путешествие в страну Неболеек». «Зимние забавы» Зимний спортивный праздник «Зарница» «Кабы не было зимы». «Проказы старухи Зимы». «Будем в армии служить».	Инстр. по физкульт., воспитатели. Инстр. по физре и музруковод.
<b>III кв.</b> Март. Апрель. Май. Июнь	«Мы за солнышком шагаем». «Долина веселых движений». «Дружные ребята» «День здоровья». «День космонавтики». «Мы весёлые цыплята» «Папа, мама, я – спортивная семья!» «Памяти павших будем достойны». «Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей «Мир	Инстр. по физкульт., воспитатели, Музруковод.

	детства»	
--	----------	--

#### **IV. Приложения**

- 4.1. Списочный состав детей в группе.....**
- 4.2. Распределение детей по группам здоровья и подгруппам НОД.....**
- 4.3. Карты индивидуального развития.....**
- 4.4. Карточка пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей 5-7 лет**

<b>Пальчиковая гимнастика</b>		<b>Артикуляционная гимнастика</b>	
<b>Мебель</b> Мебель я начну считать: Кресло, стол, диван, кровать, Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет. Много мебели назвал - Десять пальчиков зажал!	Пальцы обеих рук поочередно зажима- ют в кулачки. Поднимают зажатые кулачки вверх.	<b>Чашечка</b> Язычка загнем края, Делай так же, как и я. Язычок лежит широкий И, как чашечка, глубокий. Учимся делать упражнение «Чашечка».  Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загиба- ем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.	<b>Маятник</b> Язык, как маятник часов, Качаться вновь и вновь готов. Котенок улыбается, Он, как и ты, старается. Учимся делать упражнение «Маятник». Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напряга- ем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, что- бы не качалась нижняя челюсть. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.
<b>Посуда</b> Девочка Иринка порядок наводила. Девочка Иринка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в масленке, Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!»	Показывают большой палец. Поочередно соединяют большой палец с остальными.		
<b>Портняжки</b> Привет, Николка! Бери скорей иголку. Будем шить Кате Новое платье	Руки сжаты в кулачки. На каждое слово поочередно разжимают пальцы, начиная с мизинца левой руки.	<b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«Аромат цветов».</b> Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, про- износя: «А-а-ах!». Повторить 3-4 раза	
<b>Пальчиковая гимнастика</b>		<b>Артикуляционная гимнастика</b>	
<b>КОТЯТА»</b> У кошки нашей есть десять котят, Сейчас все котята по парам стоят: Два толстых, Два ловких. Два длинных, Два хитрых,	(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу) (Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга от большого к мизинцу)	<b>«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗАЙКИ»</b> Жил на свете серый заяк Всем кричал: «Со мной играй-ка» Утром рано просыпался, Чисто - чисто умывался. <i>(Язычком облизывать губы)</i> Открывал на окнах шторку, <i>(Открыть рот)</i> Делал влажную уборку. <i>(Во рту водить языком)</i>	

<p>Два маленьких самых И самых красивых.</p>		<p>Про зарядку не забыл, (<i>«Качели»</i>) Грызть морковку приступил. (<i>Изобразить как грызут</i>) В лес отправился скорей. Встретил много там друзей. У пруда сидит лягушка (<i>«Улыбка»</i>) Села на язык ей мушка. Вот устал колючий ёж, Гриб нашёл, не унесёшь. (<i>«Грибочек»</i>) Вот хомяк спешит домой (<i>Надуты щёки</i>) Набил щёки он едой. Вот олень с рогами, Цок, цок, цок ногами. (<i>«Лошадка»</i>) Он спешит, бежит рысцой. И скорей, скорей домой. Это друг любимый – мишка Собирает в лесу шишки. Ест малину, сладкий мёд Зайку в гости он завёт. (<i>Жевательные движения, облизывать губы</i>) Зайка наш домой идёт, Дома чай из чашки пьёт. (<i>«Чашечка»</i>) Окна двери закрывает, (<i>Открытый рот закрыть</i>) И в кровати засыпает. (<i>«Лопаточка»</i>) <i>«Качели».</i> Улыбнуться, открыть рот - кончик языка поместить за верхние зубы, за нижние зубы. <i>«Улыбка».</i> Удерживать губы в улябке, зубы при этом не видны. <i>«Грибочек».</i> Улыбнуться поцокать языком, будто едешь на лошадке. <i>«Лошадка».</i> Вытянуть губы, приоткрыть рот, процокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки). <i>«Чашечка».</i> Улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кончик языка). <i>присосать широкий язык к нёбу.</i> <i>«Лопаточка».</i> Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p>
<p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>		<p><b>Артикуляционная гимнастика</b></p>
<p><b>«ТРАНСПОРТ»</b> Будем пальчики сгибать - Будем транспорт называть: Автомобиль и вертолет,</p>	<p>(Сжимают и разжимают пальчики) (Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца) (Сжимают пальцы в кулачок, начиная с</p>	<p><b>«ЗАБОРЧИК»</b> Зубы ровно мы смыкаем, И заборчик получаем, А сейчас раздвинем губы –</p>

Трамвай, метро и самолет. Пять пальцев мы в кулак зажали, Пять видов транспорта назвали.	большого)	Посчитаем наши зубы. «ГОРКА» Вот так горка, что за чудо! Выгнулся язык упруго. Кончик в зубы упирается, Бока кверху устремляются. (Кончик языка находится за нижними зубами, спинка языка поднята)
«ПОСЧИТАЕМ» Раз, два, три, четыре, пять - Буду транспорт я считать. Автобус, лодка и мопед, Мотоцикл, велосипед, Автомобиль и самолет, Корабль, поезд, вертолет.	(Сжимают и разжимают пальчики) (Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)	
«КНИГИ» Много книжек есть на свете, Читать их очень любят дети. Если книги мы прочтем, То узнаем обо всем: Про моря и океаны, Удивительные страны. Про животных прочитаем И про космос мы узнаем.	(Ладочки соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу») (Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев)	<b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«Дом маленький, дом большой».</b> Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайнька».
«НАША АРМИЯ» Аты-баты, аты-баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота - Рота за ротой!	(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)	Повторить 4-6 раз: У медведя дом большой, А у зайки – маленький. Мишка наш пошёл домой Да и крошка зайнька ( Е Антоновой-Чалой ).
<b>Пальчиковая гимнастика</b>		<b>Артикуляционная гимнастика</b>
«ЦВЕТЫ» Наши алые цветки распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки, Головой качают, Тихо засыпают	(Медленно разгибать пальцы из кулаков.) (Покачивать кистями рук вправо-влево, медленно сжимать пальцы в кулаки.) (Покачивать кулаки вперед-назад.	<b>«ГАРМОШКА».</b> На гармошке я играю, рот пошире открываю. К небу язычок прижму, ниже челюсть отведу. Сделать «Грибок», рот открывать и закрывать, не отрывая язык.
«ЦВЕТОК ПРОСНУЛСЯ» Утром рано он закрыт, но к полудню ближе Раскрывает лепестки, красоту их вижу.	(Кисти рук –бутоны, соединены у основания рук.) (Плавно распускаются.) (Закрываются затем под щеку.) (Имитация сна.)	<b>Дыхательная гимнастика</b> <b>ЦВЕТЫ»</b> Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи: Каждый бутончик склониться бы рад

<p>К вечеру цветов опять закрывает венчик. И теперь он будет спать, До утра как птенчик</p>		<p>Направо, налево, вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете ( Е. Антоновой-Чалой).</p>
<p>«<b>МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ</b>» Раз, два, три, четыре, Мы посуду перемыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку. Мы посуду перемыли. Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился. Нос у чайника отбил. Ложку мы чуть-чуть сломали. Пока маме помогали</p>	<p><i>(Попеременно ритмично ударяют кулачок об кулачок и хлопают в ладоши.)</i> <i>(Одна ладонь скользит по другой.)</i> <i>(Загибают пальчики, по одному, на каждое название посуды.)</i> <i>(Одна ладонь скользит по другой.)</i> <i>Загибают пальчики</i></p>	<p>По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.</p>
<p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>		<p><b>Артикуляционная гимнастика</b></p>
<p>«<b>ЛУНОХОД</b>» Посмотрите, луноход По Луне легко идет. Он шагает очень важно, В нем сидит герой отважный.</p>	<p><i>(Дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой.)</i> <i>Повторяют четверостишие несколько раз.)</i></p>	<p>«<b>СКАЗКА О ВЕСЕЛОМ ЯЗЫЧКЕ</b>» Жил – был Веселый Язычок в своём домике. Догадайся, что это за домик: В домике этом красные двери, Рядом с дверями белые звери. Любят зверюшки конфеты и плюшки. Догадались? Этот домик – рот. Двери в домике, то открываются, то закрываются (<i>рот закрыт, открыт</i>). Непоседливый Язычок не сидит на месте. Он часто выбегает из домика (<i>высунуть язык</i>). Вот он вышел погреться на солнышке, отдохнуть на крылечке (<i>язык «лопаточкой» на нижней губе</i>). Подул лёгкий ветерок, Язычок поёжился (<i>язык «стрелочкой»</i>), спрятался в домик и закрыл за собой дверь (<i>язычок убрать, рот закрыть</i>). А на дворе солнце спряталось за тучки и забарабанил по крыше дождь (<i>языком стучим в зубы, произносим «д – д – д – д»</i>). Язычок не скучал дома, напоил котёнка молоком. Он лакал молочко (<i>водим языком по верхней губу сверху вниз, рот открыт</i>), потом котёнок облизнулся (<i>облизать верхнюю и нижнюю губки справа налево, слева направо</i>) и сладко зевнул (<i>рот широко открыт</i>). Язычок посмотрел на часы, они тикали: «тик – так» (<i>рот открыт, губы в улыбке, кончиком языка дотрагиваемся до уголков рта</i>). Котёнок свернулся клубочком. «Пора и мне спать», - подумал Язычок.</p>
<p>«<b>КОСМОНАВТЫ</b>» Космонавтом хочешь стать? Сильным быть и ловким? Нужно обладать сноровкой. Научитесь понемножку поиграть в быстрые ладошки. Надо пару подобрать да лицом друг к другу встать.</p>	<p><i>( Дети встают парами, кладут ладошки на ладошки друг другу, ударяют по ладошкам, кто сверху, затем меняются.)</i></p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> «<b>ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ</b>» Ты, как шарик, полети, Сверху землю огляди. И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах. 1 – поднять плечи и ключицы (вдох); 2 – опустить плечи и ключицы (выдох).</p>

<p>Если чистые ладошки значит, можно начинать. Важно строго по порядку все быстрее, без оглядки. Так в ладошки ударять!</p>		<p><b>«ВЕТЕР»</b> Сильный ветер вдруг подул, Слезки с ваших щек сдул. И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек; 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p>
<p><b>«ПОСЕВ ПШЕНИЦЫ»</b> Будем сеять мы пшеницу В землю зернышки бросать. И не пустим мы синицу Наши всходы пеклевать. Кыш-кыш.</p>	<p><i>(Пальцами делать движения - крошим крошки, пальцы в щепоть - синица, наклонять кисть клюет, махать руками – кыш-кыш.)</i></p>	
<p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>		<p><b>Артикуляционная гимнастика</b></p>
<p><b>«ВЕСЕЛАЯ ВСТРЕЧА»</b> Здравствуй, котенок! Здравствуй, козленок! Здравствуй, щенок! И здравствуй, утенок! Здравствуй, веселый, смешной поросенок!</p>	<p><i>(Разгибают пальцы, начиная с мизинца, пошевеливают каждым пальцем, приветствуя животных.)</i></p>	<p><b>«ХОБОТОК».</b> Сомкнутые губы вытянуть вперед. <b>«ШМЕЛЬ».</b> Рот открыть. Язык в виде чашечки поднять вверх, боковые края прижать к коренным зубам. Передний край должен быть свободен. Посередине языка пустить воздушную струю, подключить голос, произнося с силой: «дзззз», «джжж». <b>«КОМАРИК КУСАЕТ».</b> Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта. <b>«БАБОЧКА ЛЕТАЕТ ВОКРУГ ЦВЕТКА».</b> Приоткрыть рот и облизать губы языком по кругу по часовой и против часовой стрелки. <b>«КУЗНЕЧИК».</b> Широко открыть рот, улыбнуться. Кончиком узкого языка попеременно касаться основания (бугорков) то верхних, то нижних зубов. <b>«ПЧЕЛА».</b> Улыбнуться, открыть широко рот, поднять язык вверх к бугоркам (альвеолам). Попытаться произнести «джжж», но не отрывисто, а протяжно, в течение 10-15 секунд</p>
<p><b>«КАКИЕ БЫВАЮТ РЫБЫ?»</b> Мы в подводном мире, друг, Рыбы плавают вокруг: Рыба-меч, рыба-молот и рыба-пила, Рыба-удильщик и рыба-игла</p>	<p><i>(Выполняют движения руками, как будто плывут.) (Делают поочередные волнообразные движения то правой, то левой ладошкой.) (Поочередно сгибают пальцы, начиная с мизинца.)</i></p>	
<p><b>«НАСЕКОМЫЕ»</b> Дружно пальчики считаем - Насекомых называем. Это жук с зеленым брюхом. Это кто же тут звенит? Ой, сюда комар летит! Прячьтесь! Бабочка, кузнечик, муха</p>	<p><i>(Сжимают и разжимают пальцы.) (Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.) (Вращают мизинцем.) (Прячут руки за спину.)</i></p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«КРЫЛЬЯ»</b> Крылья вместо рук у нас, Так летим – мы высший класс. И.п. – ноги слегка расставлены 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох). <b>«ПЧЕЛЫ»</b> Мы представим, что мы пчелы, Мы ведь в небе – новоселы. И.п. – ноги слегка расставлены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).</p>

#### 4.5.Картотека физминуток

**Наш детский сад.****«Детский сад»**

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад.

*(хлопки на каждое слово)*

Буду в садике играть

*(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)*

И конструктор собирать,

*(пальцы кистей соприкасаются)*

И игрушки за собой убирать.

*(руки движутся вправо-влево)*

Буду бойко танцевать

*(приседание)*

И лепить, и рисовать,

*(имитировать лепку, рисование)*

Буду песни каждый день напевать.

*(руки сложить "замком" перед собой)*

Девочки и мальчики прыгают, как мячики

*(после слов выполняют прыжки под музыку),*

Ручками хлопают

*(хлопки три раза),*

Ножками топают *(топают три раза),*

Глазками моргают

*(ритмичное зажмуривание глаз),*

После отдыхают

*(приседают, руки свободные)*

**«Пирамидка»**

Вот большая пирамидка

*(потянуться вверх)*

И веселый мячик звонкий

*(прыжки на месте)*

Мягкий мишка косолапый

*(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*

Все живут в большой коробке

*(показать большой квадрат)*

Но когда ложусь я спать

*(руки под щеку, закрыть глаза)*

Начинают все играть

*(изобразить любое движение)*

**Сад - огород.****«На огороде»**

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

*(потягивания—руки в стороны)*

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

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

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

*(приседания)*

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

*(потягивания — руки в стороны)*

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

*(потягивания — руки вперед)*

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

*(дети садятся)*

\* \* \*

Овощи и фрукты —

*(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)*

*выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))*

вкусные продукты. *(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)*

в огороде

*(наклоны вниз, достать руками до пола*

*собираем урожаем на грядках)*

и в саду

*(выпрямиться, потянуться руки вверх*

*собираем урожаем в саду)*

для еды я их найду

*(погладить правой рукой по животу,*

*затем левой рукой)*

**Фрукты.****«Фрукты»**

Будем мы варить компот. *(маршировать на месте)*

Фруктов нужно много. Вот. *(показать руками - "много")*

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)*

Варим, варим мы компот, *(повернуться вокруг себя)*

Угостим честной народ. *(хлопать в ладоши)*

**«Яблоко»**

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверх-ху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

**Овощи.**

В огород пойдем,

*(шаги на месте)*

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем

*(«таскают»)*

И картошки накопаем.

*(«копают»)*

Срежем мы кочан капусты,

*(«срезают»)*

) Круглый, сочный, очень вкусный,

*(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко



<p><b>Ягоды.</b>  <b>«За малиной».</b>  За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.  <i>(дети водят хоровод, взявшись за руки)</i>  Спелых ягод наберем, наберем.  <i>(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)</i>  Солнышко высоко,  <i>(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)</i>  А в лесу тропинка.  <i>(наклоняются и пытаются достать пол)</i>  Сладкая ты моя,  <i>(идут по кругу, взявшись за руки)</i>  Ягодка-малинка.  * * *</p> <p><b>«По ягоды».</b>  Мы шли-шли-шли,  <i>(маршируют по кругу, держа руки на поясе)</i>  Много клюквы нашли.  <i>(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)</i>  Раз, два, три, четыре, пять,  <i>(опять идут по кругу)</i>  Мы опять идем искать.  <i>(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)</i></p> <p><b>«Один, два, три, четыре, пять»</b>  Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.  А в лесу растёт черника  А в лесу растёт черника,  Земляника, голубика.  Чтобы ягоду сорвать,  Надо глубже приседать.  <i>(приседания)</i>  Нагулялся я в лесу.  Корзинку с ягодой несу.  <i>(ходьба на месте)</i></p>		<p><i>(«рвут»)</i>  И вернемся по дорожке.  <i>(шаги на месте)</i></p> <p style="text-align: center;">***</p> <p>Ах, какой же урожай,  <i>(дети стоят лицом в круг)</i>  Побыстрее собирай.  <i>(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)</i>  Выкопай картошку с грядки,  <i>(имитация копания огорода)</i>  Чтобы было всё в порядке.  Огурцы сорви побыстрее,  <i>(наклониться, правой рукой)</i>  Чтобы съесть их поскорей.  <i>(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)</i>  Срежь капусту, посоли,  <i>(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)</i>  Маму с папой угости.  <i>(отвести поочередно руки вправо – влево)</i>  Выдерни морковь, редиску,  <i>(имитация выдёргивания овощей)</i>  Поклонись им в пояс низко.  <i>(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)</i>  Ай, какой же урожай,  <i>(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)</i>  Ты в корзину загружай.  <i>(руки развести в стороны, направив их движение к себе)</i></p>
<p><b>Игрушки.</b>  <b>«Мишка»</b></p>	<p><b>Человек. Части тела.</b>  <b>«Попрыгай!»</b></p>	<p><b>Сад - огород.</b>  <b>«На огороде»</b></p>

<p>Топай, мишка, Хлопай, мишка, Приседай со мной, братишка, Руки вверх, вперед и вниз Улыбайся и садись. <b>«Матрешки»</b> Хлопают в ладошки (хлопать в ладоши перед собой) Дружные матрешки. (повторить хлопки еще раз) На ногах сапожки, (правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.) Топают матрешки. Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево) Всем знакомым поклонись. (наклон головы вперед с поворотом туловища) Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево) Матрешки расписные. (наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула) В сарафанах наших пестрых (повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз) Вы похожи словно сестры. Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой) Веселые матрешки. (хлопок по парте, повторить еще раз)</p> <p><b>Посуда.</b> Чашку в руки я беру И ко рту я подношу, Голову я наклоняю, Чай до дна я выпиваю. * * *</p>	<p><i>На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.</i> Левой ножкой — прыг, прыг. Правой ножкой — прыг, прыг. Мы попрыгаем на двух: Ух, ух, ух, у Влево мы попрыгаем, Вправо мы попрыгаем. Мы вперед пойдём И назад отойдем! <b>«О левой и правой руке»</b> Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая! (вытягиваем руки вперед, показывая) Они в ладоши могут бить – И правая, и левая! (хлопаем в ладоши) Они мне могут нос зажать – И правая, и левая! (по очереди зажимаем нос правой и левой рукой) Ладошкой могут рот прикрыть – И правая, и левая! (прикрываем рот той и другой) Дорогу могут показать – И правая, и левая! (показываем направление то правой, то левой рукой) И с правою, и с левою! (дружеское рукопожатие) И могут ласковыми быть И правая, и левая! Обнимут вас, ко мне прижмут – И правая, и левая! (обхватываем себя руками – —обнимаем!)</p> <p><b>Продукты питания.</b> В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу)</p>	<p>Мы стоим на огороде, Удивляемся природе. (потягивания—руки в стороны) Вот салат, а здесь укроп. Там морковь у нас растёт. (правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот) Поработаем с тобой, Сорнякам объявим бой — С корнем будем выдирать Да пониже приседать. (приседания) У забора всем на диво Пышно разрослась крапива. (потягивания — руки в стороны) Мы её не будем трогать — Обожглись уже немного. (потягивания — руки вперед) Все полили мы из лейки И садимся на скамейки. (дети садятся) * * *</p> <p>Овощи и фрукты – (наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад)) вкусные продукты. (погладить правой рукой по животу, затем левой рукой) в огороде (наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках) и в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду) для еды я их найду (погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)</p> <p><b>Одежда. Головные уборы.</b> Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте) У меня с ним только мир. (сжимают одну ладонь другой)</p>
---	--	--

<p>Вот большой стеклянный чайник. <i>(дети надули животик)</i> Очень важный, как начальник. <i>(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)</i> Вот фарфоровые чашки, <i>(присели, одну руку поставили на пояс)</i> Очень крупные, бедняжки. Вот фарфоровые блюдца, <i>(кружатся, «рисую» руками круг)</i> Только стукни — разобьются. Вот серебряные ложки, <i>(потянулись, сомкнули руки над головой)</i> Голова на тонкой ножке. Вот пластмассовый поднос. <i>(легли, вытянулись)</i> Он посуду нам принес. * * *</p> <p>К нам пришла Федора, <i>(ходьба на месте)</i> Не хозяйка, а умора, <i>(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)</i> Выпачкала всю посуду, <i>(поочередно потереть ладонь о ладонь)</i> А потом кричит: «Не буду!». <i>(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)</i> Кофейник, чайник и стакан, <i>(наклоны головы в стороны)</i> Давно не видывали кран, <i>(наклоны головы вперёд)</i> Сахарница, блюдце, вилка, <i>(наклоны головы в стороны)</i> Ковш, молочник и бутылка, <i>(наклоны головы вперёд)</i> Бокал, маслёнка, самовар, Как будто приняли загар. <i>(«вытирают» лицо ладонями в стороны)</i> Блюдо, перечница, солонка <i>(наклоны головы в стороны)</i> Плачут в углу тихонько. <i>(«собирают слёзы» в ладошку)</i></p>	<p>Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, тво- рога, <i>(взмах руками влево, вправо)</i> Все к обеду припасли, <i>(прямо, широко разводят руки)</i> Чуть до дома донесли. <i>(приседают)</i> * * *</p> <p>Мы приходим в магазин, <i>(ходьба на месте)</i> Без лукошек и корзин, <i>(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)</i> Чтобы хлеб купить, батон, <i>(загибают пальцы правой и левой руки)</i> Колбасу и макарон, Сыр, зефир и пастилу, Шоколад и пахлаву, Молоко, кефир, сметану, Кофе, чай и два банана. Нам продал их продавец, <i>(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)</i> Всё купили, наконец. <i>(рукопожатие)</i></p> <p><b>Зима.</b> <b>«Зима»</b> Мы зимой в снежки играем, мы играем. <i>(имитация лепки снежков)</i> По сугробам мы шагаем, мы шагаем. <i>(шагаем, высоко поднимая колени)</i> И на лыжах мы бежим, мы бежим. <i>(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)</i></p> <p>На коньках по льду скользим, мы сколь- зим. <i>(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)</i> И снегурку лепим мы, лепим мы. <i>(соответствующие движения)</i> Гостью-зиму любим мы, любим мы. <i>(развести руки в поклоне и поставить на пояс)</i> * * *</p> <p><b>«Снеговик»</b></p>	<p>Рубашка чистая висит <i>(руки поднять вперёд и опустить вниз)</i> И майка впереди зашита. <i>(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)</i> Он пальцем больше не грозит, <i>(грозят пальцем, повороты головой в стороны)</i> Что пальто на месте не висит. <i>(руки поднимают вверх и опускают вниз)</i> Шорты, брюки и халат <i>(загибают по очереди пальцы)</i> В шкафу на вешалке висят. <i>(поднимают руки и опускают вниз)</i> Сарафан, костюм, жилет – <i>(поочередно загибают пальцы)</i> Чище в гардеробе нет. <i>(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)</i></p> <p><b>Обувь.</b> <b>Речевая подвижная игра «Сапожки». Импровизация движений:</b> Нарядили ножки в новые сапожки, Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, В грязь не заходите, сапожки не рвите. ***</p> <p>Мы на полки обувь ставим, <i>(поднимают поочередно руки вверх)</i> А потом её считаем: <i>(сгибают пальцы по порядку)</i> Сапоги, кроссовки, туфли, Шлёпанцы, сандалии в кухне, Босоножки, кеды, боты И высокие ботфорты, Валенки, лапти, калоши, Их выпачкивать не гоже. <i>(повороты головы в стороны)</i> Посчитай, скажи ответ, <i>(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)</i> Знаешь, сколько или нет? <i>(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)</i></p> <p><b>Дикие животные.</b> <b>Дикие животные</b></p>
--	--	---

<p>Скорей бежим к водице, (бег на месте) Чтобы попить, умыться. («вытирают» лицо ладонями вверх – вниз) <b>Мебель.</b> На кровати можно спать, (руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху) Стулья, стол – переставлять. (руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки) В шкаф я книги буду ставить, (поочередно поднимать руки вверх и опускать их вниз) Кресла буду застилать. (руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх) С полки буду пыль стирать, (правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью) Тумбу – в чистоте держать. (левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди) И скажу вам без прикрас, (две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв) Эта мебель – просто класс! (большие пальцы вверх) <b>Транспорт. Правила дорожного движения.</b> <b>«Самолеты»</b> Самолеты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками), Самолеты полетели (руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо), На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям), Да и снова полетели. * * *</p> <p><b>«Теплоход»</b></p>	<p>Давай, дружок, смелей, дружок, (Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком) Кати по снегу свой снежок. Он превратится в толстый ком, («Рисуют» руками большой круг) И станет ком снеговиком. («Рисуют» снеговика из трех комков) Его улыбка так светла! (Широко улыбаются) Два глаза, шляпа, нос, метла. (Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу) Но солнце припечет слегка — (Медленно приседают) Увы! — и нет снеговика. (Разводят руками, пожимают плечами) Наша елка велика (круговое движение руками), Наша елка высока (вставить на носочки), Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носки), Достает до потолка (потянуться). Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять! (пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс) <b>Зимующие птицы.</b> <b>«Воробушки»</b> О чем поют воробушки (шагать на месте) В последний день зимы? (руки в стороны на пояс) — Мы выжили! (хлопать в ладоши) — Мы дожили! (прыгать на месте) — Мы живы! Живы мы! (шагать на месте)</p>	<p>Встанем, надо отдохнуть, Наши пальчики встряхнуть. Поднимайтесь, ручки, вверх, Шевелитесь, пальчики, — Так шевелят ушками Серенькие зайчики. Крадемся тихо на носочках, Как лисы бродят по лесочку. Волк озирается кругом, И мы головки повернем. Теперь садимся тише, тише — Притихнем, словно в норках мыши. * * *</p> <p><i>Импровизация движений в такт стихотворения.</i> <b>«Мишка».</b> Мы потопаем, как мишка: Топ-топ-топ-топ! Мы похлопаем, как мишка: Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Лапы вверх мы поднимаем. <b>«Лоси»</b> На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты), Дружная семья: Папа лось идет с рогами, (шагают на месте, высоко поднимая колени) А лосенок с рожками; (на месте переступают с носочка на носочек только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки); Мама длинными ногами (переходят на высокий шаг с «большими рогами»); А лосенок – ножками. (повторяют шаги лосенка Физзарядкой белочке не лень Заниматься целый день. С одной ветки, прыгнув влево, На сучке она присела. Вправо прыгнула потом, Покружилась над дуплом. Влево – вправо целый день</p>
--	--	---

<p>От зеленого причала Оттолкнулся пароход. Раз – два, раз – два Он назад шагнул сначала Раз – два, раз – два А потом шагнул вперед, Раз – два, раз – два. И поплыл, поплыл по речке, Набирая полный ход. * * *</p> <p><b>«Самолет»</b> Руки ставим все вразлет: Появился самолет. Мах крылом туда-сюда, Делай «раз» и делай «два». Раз – два! Раз – два! Руки в стороны держите, Друг на друга посмотрите, Раз – два! Раз – два! Опустили руки вниз, И на место все садись.</p> <p><b>Праздник 23 февраля.</b> Мы солдаты, мы солдаты Бодрым шагом мы идем. В нашу армию, ребята, Просто так не попадешь. Нужно быть умелыми, сильными и сме- лыми. * * *</p> <p><b>«Стойкий оловянный солдатик»</b> Наклонитесь все вперед, А потом наоборот. Влево, вправо наклонитесь, Наклоняйтесь, не ленитесь! На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий Руки ты прижми к груди,</p>	<p>* * *</p> <p><b>«Вороны»</b> Вот под елочкой зеленой (<i>встать</i>) Скачут весело вороны: (<i>попрыгать</i>) Кар-кар-кар! (<i>хлопать над головой в ладоши</i>) Целый день они кричали,  (<i>повороты туловища влево-вправо</i>) Спать ребятам не давали: (<i>наклоны туловища влево-вправо</i>) Кар-кар-кар! (<i>Громко.</i>) (<i>хлопать над головой в ладоши</i>) Только к ночи умолкают (<i>махать руками как крыльями</i>) И все вместе засыпают: (<i>сесть на корточки, руки под щеку — за- снуть</i>) Кар-кар-кар! (<i>Тихо.</i>) (<i>хлопать над голо- вой в ладоши</i>)</p> <p><b>Домашние птицы.</b> <b>«Петух»</b> Шел по берегу петух, (<i>высокий шаг, «крылья»</i>) Поскользнулся, (<i>«мельница»</i>) В речку - бух! (<i>наклоны</i>) Будет знать петух, Что впредь (<i>грозят указательным пальцем правой руки</i>) Надо под ноги смотреть! (<i>то же левой рукой</i>) * * *</p> <p>Ходит по двору индюк (<i>шаги на месте</i>) Среди уток и подруг. Вдруг увидел он грача (<i>остановиться, удивленно посмотретьвниз</i>)</p>	<p>Прыгать белочке не лень.а)</p> <p><b>Домашние животные.</b> <b>«Котят»</b> Все котятки мыли лапки: Вот так, вот так! Мыли ушки, мыли брюшки: Вот так, вот так! А потом они устали, Сладко, сладко засыпали: Вот так, вот так! * * *</p> <p><b>«Киска»</b> То прогнет, То выгнет спинку, Ножку вытянет вперед - Это делает зарядку Наш Маркиз - Пушистый кот. Чешет он себя за ушком, Жмурит глазки и урчит. У Маркиза все в порядке: Когти, шерсть и аппетит.</p> <p><b>Перелетные птицы.</b> <b>«Лебеди»</b> Лебеди летят, крыльями машут, Прогнулись на водой, Качают головой. Прямо и гордо умеют держаться Очень бесшумно на воду садятся. * * *</p> <p><b>«Аист»</b> Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. Аист отвечает: Топай правой ногой, Топай левой ногой Снова – правой ногой, Снова – левой ногой. После – правой ногой, После – левой ногой. Вот тогда придешь домой. * * *</p>
--	--	---

Да смотри, не упади!  
Руки вверх, руки в бок,  
И на месте- скок, скок, скок!  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом...  
Марш на место не спеша  
**Весна. Мамин праздник.**  
Медведь весной проснулся *(далее движения по тексту)*,  
Потянулся, улыбнулся,  
Повертелся, огляделся,  
Почесался, причесался.  
Наклонился,  
Водой из ручья умылся  
*(тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту)*.

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

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

#### **Космос. Части суток.**

**«Ракета».**  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки приподнимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два,

Рассердился сгоряча.  
Сгоряча затопал  
*(потопать ногами)*  
Крыльями захлопал  
*(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)*  
Весь раздулся, словно шар  
*(руки на поясе)* Или медный самовар  
*(сцепить округленные руки перед грудью)*  
Затряс бородою  
*(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)*  
Понесся стрелою.  
*(бег на месте)*  
\* \* \*

#### **«Гусак-физкультурник»**

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

#### **Профессии.**

Я – шофёр, помыл машину  
Сел за руль, расправил спину.  
Загудел мотор и шины  
Зашуршали у машины. *(имитация вождения автомобиля)*

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

#### **«Гусь»**

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

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

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

#### **«Пингвины»**

Идут себе вразвалочку  
Ступают вперевалочку  
Пингвин-папа,  
Пингвин-мама  
И сынишка пингвинишка  
В черном фраке и манишке.  
*(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)*  
\* \* \*

#### **«Мартышки»**

*(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)*  
Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.

*(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)*

Три, четыре –

*(Основная стойка)*

Вот летит ракета ввысь!

\* \* \*

Выбираем, на чем летим? – На ракете!

Одеваем костюм космонавта – скафандр, проверяем его герметичность.

Готовим ракету. Крылья у ракеты: руки назад, соединяем лопатки. Считаем 1-2-3-4-5.

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

Стало холодно – надо согреться: растираем ладони и пальцы рук, хлопаем в ладоши 5-10 раз. Полетели обратно.

Для расслабления выполняем диафрагмальное дыхание 3-4 раза. Прилетели на Землю, снимаем с головы скафандр, костюм.

**«Луна»**

В небе плавает луна.

*(плавные покачивания влево и вправо)*

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять

*(хлопки в ладоши)*

Можем мы луну достать.

*(руки вверх)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять —

*(хлопки над головой)*

И пониже перевесить.

*(руки вниз)*

Десять, девять, восемь, семь –

*(ходьба на месте)*

Чтоб луна светила всем.

*(дети тихо садятся)*

**Школьные принадлежности.**

Я шагаю в первый класс –

*(ходьба на месте)*

Это раз.

Подметает дворник двор

Убирает дворник сор. (*подметание*)

Наш охранник на посту

Смело смотрит в темноту. (*повороты, приставив ладони к глазам*)

А сапожник сапоги

Для любой сошьёт ноги.

К сапогам прибьёт подковки

И пляши без остановки. (*шитьё, прибывание молотком, пляска*)

Наши лётчики – пилоты

Приготовились к полёту. (*руки в стороны, наклоны корпуса*)

А портной сошьёт для нас

Брюки – просто высший класс. (*имитация шитья*)

Я - маляр, шагаю к вам

С кистью и ведром

Свежей краской буду сам

Красить новый дом. (*плавные взмахи руками вверх-вниз*)

\* \* \*

Мы в профессии играем,

*(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)*

Их с друзьями называем.

Врач, учитель, адвокат,

*(каждый ребёнок делает шаг вперёд)*

Президент и дипломат,

Сторож, дворник, музыкант,

Есть у каждого талант.

*(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)*

Токарь, швея, продавец,

*(каждый ребёнок делает шаг вперёд)*

Менеджер и певец,

Колхозник и акушер,

Садовод, милиционер,

Все профессии нужны,

*(ходьба по кругу, взявшись за руки (Все профессии важны))*

**Наша Родина – Россия.**

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

**«Слон»**

В зоопарке ходит слон,

Уши, хобот, серый он.

*(наклоны головы в стороны)*

Головой своей кивает,

*(наклоны головы вперед)*

Будто в гости приглашает.

*(голову прямо)*

Раз, два, три — вперёд наклон, *(наклоны вперед, назад)*

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад.

*(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

*(дети садятся)*

Раз, два, три — теперь нас

**Насекомые.**

**«Кузнечики»**

Поднимайте плечики,

*(энергичные движения плечами)*

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

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали,

*(приседания)*

Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,

*(прыжки на месте)*

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

*(вращательные движения руками перед собой)*

К облакам поднялись, И шасси убрались,

<p>Зелена вокруг трава – <i>(руки согнуты в локтях, поочередно разводите руки от себя в стороны)</i></p> <p>Это два. Ты на форму посмотри – <i>(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)</i></p> <p>Это три.</p> <p>А четыре – всё в порядке. <i>(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)</i></p> <p>Пять – не забыл ничего взять. <i>(постучать по бокам руками)</i></p> <p>Шесть – ручки и тетради есть. <i>(сгибать правой рукой пальцы левой руки)</i></p> <p>Семь – я школьник совсем. <i>(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)</i></p> <p>Восемь – лень отбросим. <i>(руки движутся от себя)</i></p> <p>Девять - в лучшее верить. <i>(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)</i></p> <p>Десять – сентябрь отличный <i>(руки развести в стороны).месяц</i></p>	<p>В нашей стране горы-высокие, Реки глубокие, Степи широкие, Леса большие, А мы - ребята вот такие!</p> <p>***</p> <p>Столица нашей Родины – Москва <i>(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)</i></p> <p>Ехать очень долго – дня два. <i>(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)</i></p> <p>С высокой, главной башней, <i>(подняться на носки, поднять)</i></p> <p>С курантами на ней <i>(руки вверх, потянуться)</i></p> <p>И с площадью огромной, <i>(развести руки в стороны на уровне груди)</i></p> <p>С названием скромным, <i>(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)</i></p> <p>Зовётся она Красной И смотрится прекрасно. Музеев там не перечить, <i>(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)</i></p> <p>Театры, памятники есть. <i>(загнуть левой рукой два пальца правой руки)</i></p> <p>Поедим в гости мы к друзьям, <i>(руки согнуть в локтях, поочередно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)</i></p> <p>Чтоб рассказать об этом вам. <i>(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)</i></p>	<p><i>(поочередное поднятие колен)</i></p> <p>Вот лес - мы тут Приготовим парашют, <i>(покачивания руками, разведенными в разные стороны)</i></p> <p>Толчок, прыжок, Летим, дружок, <i>(прыжок вверх, руки в стороны)</i></p> <p>Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились, <i>(приседание, руки в стороны)</i></p> <p><b>«Бабочки»</b></p> <p>Мы шагаем друг за другом. Лесом и зеленым лугом. Крылья пестрые мелькают, В поле бабочки летают. Раз, два, три, Сели на цветок – замри! * * *</p> <p>Чок – чок, каблукоч! <i>(потопать ногами)</i></p> <p>В танце кружится сверчок. <i>(покружиться)</i></p> <p>А кузнечик без ошибки Исполняет вальс на скрипке. <i>(движения руками, как при игре на скрипке)</i></p> <p>Крылья бабочки мелькают – <i>(движения руками, как крыльями)</i></p> <p>С муравьем она порхает. <i>(покружиться парами)</i></p> <p>Звонко хлопают ладошки! <i>(похлопать в ладоши)</i></p> <p>Всё! Устали ножки!</p> <p><b>Лето. Цветы.</b></p> <p>Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(встать, руки на поясе)</i></p> <p>Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, <i>(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)</i></p> <p>Взвился вверх и полетел. <i>(бег)</i></p> <p>* * *</p> <p><b>«Вместе по лесу идём»</b></p> <p>Вместе по лесу идём,</p>
--	---	--



		<p>Не спешим, не отстаём.  Вот выходим мы на луг.  <i>(ходьба на месте)</i>  Тысяча цветов вокруг!  <i>(потягивания — руки в стороны)</i>  Вот ромашка, василёк,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковёр  И направо и налево.  <i>(наклониться и коснуться левой ступни  правой рукой, потом наоборот — правой  ступни левой рукой)</i>  К небу ручки протянули,  Позвочник растянули.  <i>(потягивания — руки вверх)</i>  Отдохнуть мы все успели  И на место снова сели.  <i>(дети садятся)</i>  * * *</p> <p>На лугу растут цветы  Небывалой красоты.  <i>(потягивания — руки в стороны)</i>  К солнцу тянутся цветы.  С ними потянись и ты.  <i>(потягивания — руки вверх)</i>  Ветер дует иногда,  Только это не беда.  <i>(дети машут руками, изображая ветер)</i>  Наклоняются цветочки,  Опускают лепесточки.  <i>(наклоны)</i>  А потом опять встают  И по-прежнему цветут.</p>
--	--	--

#### 4.6.Картотека подвижных игр

##### 1. «Кто быстрее»

Играющие становятся в две или три колонны по одному. Перед носками первых чертится общая черта. В 10—15 шагах от черты обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладутся различные картинки. По команде учителя-логопеда ("Внимание! Марш! ") головные

игроки в колоннах бегут до своих кружочков, находят картинку в названии которой есть звук [С] и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах.

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

Ребята говорят, что нарисовано на картинках.

## 2. «Ловишки в звеньях»

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

Переманит к себе.

## 3. «Ловишка, бери ленту»

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

## 4. «Отгадай, чей голосок»

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

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

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

## 5. «Передал - садись»

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

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

## 6. "Перемени предмет"

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

#### 7. «Последний выбывает»

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

#### 8. «Колдуны»

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

#### 9. «Будь ловким»

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

#### 10. «Кто шустрей»

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

### **Автоматизация шипящих звуков**

#### 1. "Мишка косолапый"

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

Повторите 16-32 раза.

#### 2. «Ловишка, бери ленту»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот (каждому цвету соответствует картинка, в названии которой есть шипящий звук). В центре круга стоит ловишка. По сигналу учителя-логопеда «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова учителя-логопеда «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых

лент, учитель-логопед показывает картинки, которые «поймал» ловишка, ленточки и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза.

### 3. «Медведи и пчелы»

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

### 4. "Перемени предмет"

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

### 5. "Листопад"

Встаньте лицом друг к другу в стойку ноги вместе, руки вверх. На счет "раз-шесть", медленно приседая, опустите руки дугами в стороны-вниз, потряхивая кистями рук, - выдох; на "семь", "восемь" встаньте, поднимая руки вверх, - вдох. Повторите 4 раза.

### 6. "Кто быстрее"

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

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

### 7. «Змейка»

Исходное положение – стоя; скакалку держать одной рукой за конец перед собой, другой конец лежит на полу. Выполнять ходьбу спиной вперед (нога ставится с передней части стопы) с быстрыми перемещениями кисти вправо-влево, придающими скакалке колебательное движение, проговаривая:

Шшшшшшшшшшшшшшшшшш

Если за время передвижения скакалка не выпала из руки и не запуталась («змейка» не догнала, то можно продолжить движение бегом (наносках) спиной вперед. При повторении игрового упражнения руку поменять.

### 8. «Совушка»

В одном из углов площадки обозначается гнездо совушки. В гнезде находится водящий – совушка. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, светлячков. Через некоторое время учитель-логопед говорит: «ночь! ». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелится ли кто. Того, кто пошевелится, совушка уводит к себе в гнездо. Водящий говорит: «День! » Светлячки, жуки опять начинают летать, кружиться и жужжать. После 2-3 вылетов совушки на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая совушка.

9. «Шишки, желуди, каштан»

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках – шишки, вторые – желуди, третьи – каштаны. По сигналу, водящий громко говорит, например: «Шишки!» Все играющие, названные шишками, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: «Желуди! » - меняются местами стоящие вторыми в тройках. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

10. «Передал - садись»

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

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

Автоматизация соноров:

1. «Старые качели»

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

Повторите 8-16 раз.

2. «Пружинка»

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

Повторите 8-16 раз.

3. «Ловишка, бери ленту»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот (каждому цвету соответствует картинка, в названии которой есть звук [р][р'][л][л']). В центре круга стоит ловишка. По сигналу учителя-логопеда «беги» дети разбегаются по площадке.

Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова учителя-логопеда «Раз, два, три – в круг скорей беги! » дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, учитель-логопед показывает картинки, которые «поймал» ловишка, ленточки и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза.

4. «Самолеты»

Дети-летчики построены в колонны, готовятся к полету. По сигналу «К полету готовься!» Дети изображают пропеллер, заводят мотор. По сигналу «Летите!» разводят руки (Крылья самолета) в стороны и летают врассыпную по площадке. По сигналу «На посадку!» самолеты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Побеждает такманда, чья колонна построилась быстрее. Повторить 3-4 раза.

#### 5. «Вороны»

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

Повторить 3-4 раза.

Учитель-логопед:

Вот под елкой запущенной

Скачут по снегу вороны:

Кар-кар! Кар-кар! (дети)

Из-за корочки подрались,

Во все горло раскричались:

Карр-кар! Кар-карр! (дети)

Только ночка наступает,

Все вороны засыпают.

Кар-кар, кар-кар.

#### 6. «Как у дедушки Трифона»

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

Дети ведут хоровод по кругу, и все поют:

«У дедушки Трифона

Было семеро детей.

Семь сыновей.

Они не пили, не ели,

Все на дедушки глядели

И все делали вот так!

И все делали вот так!».

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

Игра повторяется несколько раз.

#### 7. «Веребочка с кольцом»

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

