

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Береза»**

Принято:

на заседании
педагогического
совета протокол № 1
«28»082025 г

Утверждаю:

заведующий МБДОУ
детский сад № 7 «Береза»
О.Ф.Солдатова
Приказ № 187 от
«28.08.2025 г

**Рабочая программа
разновозрастной группы «Непоседы»
составлена на основе примерной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования «Радуга»
на 2025 – 2026 учебный год**

Разработчики программы:

воспитатели: Кривошеева.Е.С.

Букреева.А.С.

ст. Митякинская

2025 год

Содержание:

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи	4
1.3 Принципы и подходы	6
1.4 Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и др.).....	8
1.5 Возрастные особенности детей старшей группы.....	10
1.6 Планируемые результаты освоения программы.....	18

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности.....	22
2.1.1 «Социально-коммуникативное развитие».....	22
2.1.2 «Познавательное развитие».....	26
2.1.3 «Речевое развитие».....	33
2.1.4 «Художественно-эстетическое развитие».....	35
2.1.5 «Физическое развитие».....	39
2.2. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников.....	41
2.3. Педагогическая диагностика	44

3. Образовательный раздел

3.1. Организация жизнедеятельности детей:.....	46
3.1.1. Примерный режим дня	46
3.1.2. Непосредственно образовательная деятельность	47
3.1.3. Объем образовательной нагрузки.....	48
3.1.4. Тематическое планирование разновозрастной группы на 2025-2026 год.....	55
3.2. Особенности традиций, праздников, мероприятий.....	136
3.3. Организация предметно-пространственной среды	138
3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	142

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей общеразвивающей группы «Непоседы» (от 5 до 7 лет) разработана в соответствии с проектом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» (под редакцией Е.В. Соловьевой). Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому.

Нормативной базой для составления учебного плана являются такие документы:

- Устав МБДОУ детского сада № 7 «Берёза»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС ДО, Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года);
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституции РФ;
- Конвенция о правах ребёнка;
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15 мая 2013г. № 26;
- основная образовательная программа МБДОУ детского сада № 7 «Берёза» общеразвивающей направленности.

Используются парциальные программы: региональная программа **«Родники Дона»** //Р.М. Чумичевой, 2005г.; авторская программа **«Цветные ладошки»** // И.А. Лыковой, 2007 г.; **«Физическая культура»** // Л.И. Пензулаева, 2015 г.; мониторинг по программе **«Мир открытий»** // Л.Г. Петерсон, 2012

Данная рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых раскрыта обязательная часть и вариативная, формируемая участниками образовательного процесса.

1.2 Цели и задачи

Программа ориентирована на основные **цели**:

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

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

И задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном развитии каждого ребенка;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющего развивать творчество в соответствии с потребностями и способностями каждого ребёнка, а также состоянием его здоровья;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи и общества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования).

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Содержание образовательного процесса обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы - образовательные области: социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое и физическое развитие.

В структуре учебного плана выделены две части: инвариантная и вариативная. Инвариантная часть реализует обязательную часть основной общеобразовательной программы МДОУ. **Обязательная часть** рабочей программы построена с учетом Проекта примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В. Соловьёва, Москва, Просвещение, 2014г. Вариативная часть учитывает условия МДОУ, интересы и особенности воспитанников, запросы родителей. Обе части учебного плана реализуются во взаимодействии друг с другом, органично дополняя друг друга, и направлены на всестороннее развитие детей.

При формировании образовательного пространства и реализации образовательной деятельности рабочая программа предусматривает следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является непосредственное развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости: соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- принцип полноты, необходимости и достаточности, так как позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале;

- принцип единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса: предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра);
- принцип культуросообразности: учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

При составлении вариативной части использованы :

1. Программа **«Родники Дона»** // Р.М. Чумичевой, 2005 г.;
2. Авторская программа **«Цветные ладошки»** // И.А. Лыковой, 2007 г.;
3. **«Физическая культура»** // Л.И. Пензулаева, 2015 г.;
4. Мониторинг по программе **«Мир открытий»** // Л.Г. Петерсон, 2012 г..

1.4 Особенности осуществления образовательного процесса

(национально-культурные, демографические, климатические и др.)

Демографические особенности. В общеразвивающей группе «Непоседы» - 11 детей: *5 мальчиков, 6 девочек.*

- Подгруппа (от 4-и до 5-и лет) - 6 детей;
- Подгруппа (от 5-и до 6-и лет) - 5 детей;
- Подгруппа (от 6-и до 7-и лет) - детей.

Анализ социального статуса семей выявил, что в старшей группе воспитываются дети из полных (64%), из неполных (36 %) и многодетных (18%) семей. Основной состав родителей – с высшим (38%) и средне - специальным профессиональным (57 %), без образования – (5%).

Национально – культурные особенности. Обучение и воспитание в ДООУ осуществляется на русском языке. Основной контингент воспитанников проживает в условиях села.

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями Донского края. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребенок учится осознавать себя, живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях. Становление различных сфер самосознания ребенка происходит на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности донского региона, с учетом национальных ценностей и традиций. Освоение ребенком мира ближайшего (социального, природного) окружения обеспечивается в интегрированных формах, через организацию совместной и самостоятельной деятельности. Данная информация реализуется через целевые прогулки, беседы, проекты.

Климатические особенности: при организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и т. д.. Основными чертами климата являются: холодная зима и сухое жаркое лето. В режим дня группы ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе. Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Холодный период: учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;
2. Теплый период (июнь-август, для которого составляется другой режим дня).

При планировании образовательного процесса во всех возрастных подгруппах внесены коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в зале и один раз – на воздухе. Прогулки в холодный период проводятся в соответствии с требованиями СанПиН и режимом ДОУ (2 раза в день по 4-4,5 часа). В условиях холодной зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Температурный режим: при t воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с прогулка сокращается до минимума. Прогулка не проводится при t воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при t воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с .

1.5 Возрастные особенности детей старшей группы

В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться». Появление произвольности - решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением.

Эмоции. Шестой год жизни знаменуется резким увеличением сложности эмоциональной жизни. Обретая способность контролировать своё поведение, ребёнок теперь способен также - пока, конечно, не полностью - регулировать проявления своих чувств. В частности, теперь он может сознательно и намеренно скрывать свои чувства от других. Поскольку сфера его интересов - взаимоотношения людей, он начинает более тонко воспринимать нюансы их душевного состояния и отношение к нему и друг к другу. Именно реальные отношения становятся главными источниками радости и печали ребёнка. Теперь ребёнок обливается

слезами в первую очередь не над вымыслом, а в связи с размышлениями о том, нравится ли он мальчику или девочке, с которой хочет дружить, любит ли его на самом деле его мама или отец, добр ли в действительности воспитатель и т. п. Дети могут плакать от жалости к бродячей собаке или нищему. Если до сих пор мы говорили об эмоциональных состояниях, переживаниях, настроении, то теперь с полным правом можно сказать, что у ребёнка появляются устойчивые чувства и отношения.

Как мы видим, эмоциональная сфера ребёнка претерпела огромные изменения по сравнению с той, какой она была в два года. Теперь состояние организма не определяют полностью душевное состояние ребёнка. Напротив, он может

получать удовольствие и чувствовать гордость от преодоления физических трудностей: «Я ушибся, но не плакал», «Мне было страшно, но я же не трус! » (т. е. не изменил свои намерения и поведение под влиянием этой эмоции).

Осваивая новые сферы деятельности, требующие произвольного контроля поведения, дети учатся владеть своими эмоциями. Яркий пример - освоение игр с правилами. Для пятилетнего ребёнка главная трудность - научиться подчинять своё поведение общему правилу в ситуации, когда он проиграл. Он также постепенно учится не проявлять негативные эмоции в ситуации проигрыша. Для ряда детей, сильно ориентированных именно на успех в деятельности, а не на систему отношений со сверстниками, это трудная задача. Им тяжело смириться с проигрышем. Умение эмоционально адекватно реагировать в такой ситуации - важное психологическое приобретение данного возраста.

На шестом году жизни очень важно обратить внимание на развитие тонких эмоциональных реакций ребёнка на красоту окружающего мира. В этом возрасте дети чувствительны к цвету, форме, они могут испытывать сильный и непосредственный восторг от созерцания яркого пейзажа - поля одуванчиков весной, ослепительной белизны первого снега, бескрайнего простора синего моря, красивой музыки, балетного спектакля. Важно создавать условия, в которых дети будут получать эти яркие, на всю жизнь остающиеся в памяти впечатления.

Восприятие. Острота зрения, способность к цветоразличению, слух, ориентация в пространстве и др. продолжают развиваться и совершенствоваться. Одновременно восприятие приобретает черты произвольности. Раньше оно было включено в предметно-практическую деятельность детей, как бы слито с ней. Ребёнок воспринимал то, с чем он действовал. Теперь он способен воспринимать предметы независимо от того, действует ли он с ними практически или нет. Он может вслушиваться в разные звуки, сравнивать их; рассматривать сложную картинку и искать спрятанную среди других линий птичку (так называемые загадочные картинки) и т. п.

Внимание. В 5 лет продолжается рост устойчивости внимания. Если ребёнок сосредоточен на каком-либо предмете, например, для игры ему нужен мяч и он идёт за ним, то в отличие от трёхлетнего малыша по пути к мячу он не будет отвлекаться на другие интересные предметы. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: как настольные (лото, детское домино), так и подвижные (прятки, колдунчики).

Память. Развивается произвольное запоминание (способность запомнить и воспроизвести слова или картинки по просьбе взрослого), хотя оно остаётся главным образом механическим. Преобладающим видом памяти у старших дошкольников является образная память. Ребёнок может запомнить по просьбе взрослого 7—8 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

Речь ребёнка всё более освобождается от той конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент. Она становится внеситуативной, и доля такой речи увеличивается. Речь становится также более связной, внутренне согласованной и монологической. Изменяется отражаемое в ней содержание: значительное место начинают занимать человеческие отношения. Этим определяется направление дальнейшего усложнения и обогащения лексического и грамматического строя речи.

Мышление. К 5 годам у ребёнка появляется способность удерживать в сознании уже не отдельное событие или ситуацию, а цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях количества. Дети могут оперировать числами, складывать и вычитать, составлять и решать задачи. Они также получают представление об обратимых и необратимых изменениях: так, заполнение стакана водой — обратимое действие, а срезание цветов — необратимое. На основе яркого зрительного представления ребёнок может решать в уме достаточно сложные геометрические задачи.

Способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий позволяет ребёнку представлять себе прошлое и будущее, выстраивать картину роста и развития в мире живой природы, процесса изготовления какой-либо вещи, приготовления съестного блюда и т. п. Ребёнок пытается восстановить линию собственной жизни, вспомнить себя в более младшем возрасте, задаёт об этом вопросы взрослым: что он ел, как говорил, как спал. Логически выяснение подробностей своей биографии приводит к вопросу «Откуда я взялся?». Именно в этом возрасте разумно планировать работу по знакомству ребёнка с его семейным (генеалогическим) деревом. Также в этом возрасте у некоторых детей возникает вопрос, что значит умереть, и появляется страх смерти. Многие дети боятся не столько того, что они сами могут умереть, сколько смерти родителей. В плане содействия общему психическому развитию, наряду с формированием интеллектуальных операций счёта, классификации, сериации важнейшую задачу представляет развитие воспроизводящего, пространственного и абстрактного воображения.

Деятельность. Возможности произвольного контроля поведения, эмоциональных реакций открывают путь для формирования культуры поведения в общественных местах, за столом, в гостях и т.п., освоения правил формальной речевой вежливости, правил приличия. В работе с детьми именно с этого момента целесообразно начинать использовать задания на воспроизведение образца и работу по словесной инструкции. В играх детей теперь можно видеть полноценный развёрнутый сюжет, который протяжён во времени. Они могут развивать действие, играя в «игру с продолжением» на протяжении многих дней. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осваивать игры с правилами. Эти игры имеют большое значение для преодоления инфантильности и эгоцентризма. Настольные, настольно-печатные, подвижные игры требуют от ребёнка не только подчинения своего поведения внешней норме - правилу, но и умения проигрывать, признавать поражение и мириться с ним, что для многих детей поначалу представляет большую психологическую трудность.

Вместе с тем целесообразно раскрывать перед детьми, какую роль правила играют в жизни взрослых сообществ: это правила безопасного поведения в быту и на природе; правила дорожного движения; правила пользования бытовыми приборами и т. п., а также законы как особые регуляторы поведения людей в социуме. Социализация ребёнка предполагает, что у него будет сформировано представление о взрослом как о человеке, чьё поведение также регламентировано, имеет границы допустимого, приемлемого и возможного.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить цели, касающиеся его самого, его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Произвольность поведения и психических процессов, которая интенсивно развивается в период между 5 и 7 годами, имеет, по мнению отечественного психолога Л. И. Божович, решающее значение для готовности ребёнка к школьному обучению.

Сознание. Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий - способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

В старшем дошкольном возрасте происходит осмысление и осознание многих закономерностей, которые ребёнок уже успешно использует в практике, но пока нерефлексивно. Он может осознавать, например, конвенциональные способы разрешения конфликтов (жребий, считалка, очерёдность). В этом возрасте происходит активное осмысление жизненных ценностей. Оно происходит параллельно с формированием и дифференциацией образа Я самого ребёнка

и построением образа будущего. Данный возраст, как мы видели, - период многоаспектной социализации ребёнка. Одной из её сторон является формирование первичной идентификации с широкой социальной группой — своим народом, своей страной. Старший дошкольный возраст имеет решающее значение для морального развития детей. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Одновременно он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребёнка.

Личность. Отношение к себе. Одним из важнейших изменений в личности ребёнка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я.

Пятилетний возраст - возраст идентификации ребёнком себя со взрослыми того же пола. Девочки относят себя к женщинам, мальчики - к мужчинам. Если до сих пор ребёнка интересовал преимущественно окружающий мир, то в 5 лет акцент его внутреннего, душевного внимания смещается на взаимоотношения людей. Пятилетние дети обладают прекрасным «чутьём» на реальное отношение к себе и к другим. Они остро чувствуют любую неискренность и перестают доверять человеку, который однажды проявил её. Они чувствуют, когда ими пытаются манипулировать. В ходе наблюдений за окружающей социальной жизнью, слушая сказки, имея возможность смотреть фильмы для взрослых, дети активно строят образ себя в будущем и своей взрослой жизни. Уже начиная с 3 лет у ребёнка появляются некоторые представления о себе. Ребёнок знает, мальчик он или девочка, какие у него глаза, волосы, что он умеет, что любит. Однако примерно до 5 лет в образе Я ребёнка присутствуют только наличествующие качества, т. е. только те особенности, которые, по мнению малыша, у него имеются. После 5 лет у детей начинают появляться представления не только о том, какие они есть, но и о том, какими они хотели бы быть и какими бы они стать не хотели. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают появляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях. В психологии это называется расслоением образа Я на Я-реальное, т. е. те качества, по поводу которых ребёнок считает, что они у него имеются, и Я-потенциальное, куда входят как положительные черты, которые ребёнку хотелось бы у себя видеть, так и отрицательные, которые он бы не хотел иметь. Разумеется, этот процесс находится ещё как бы в зародыше и имеет несколько специфические формы. Так, ребёнок шестого года жизни не говорит и не думает, что он хотел бы иметь те или иные черты характера, как это происходит с подростками. У дошкольника это обычно приобретает форму желания быть похожим на персонаж сказки, фильма, рассказа, на кого-нибудь из знакомых людей. Ребёнок может воображать себя этим персонажем, подчёркиваем - не играть его роль, а именно воображать, приписывая себе его

качества. В Я-реальное входят как положительные качества, так и те особенности, которые ребёнка огорчают. Например, я уже умею читать, но я плохо бегаю. Следует подчеркнуть, что образ Я — это не только знания о том, какие особенности присущи ребёнку. Это ещё и отношение к этим особенностям. Например, девочка видит и знает, что у неё короткие волосы, но ей это очень не нравится и она мечтает о длинной косе. Или ребёнок знает, что умеет считать до 1000, и очень гордится этим. Однако в отличие от хорошего счёта и плохого бега, которые мирно уживаются в Я-реальном, противоположные характеристики Я-потенциального резко противостоят друг другу, олицетворены в разных образах, и поэтому Я-потенциальное целесообразно как бы разделить на две противостоящие друг другу части: Я-потенциальное плюс и Я-потенциальное минус. В результате образ Я ребёнка приобретает к 6 годам сложное

строение. Эти изменения в образе Я имеют огромное практическое значение. Содержание этих трёх разных частей образа Я определяет в первую очередь соблюдение ребёнком норм морали и существенно влияет на все стороны его поведения. В Я-реальное у разных детей входит разное содержание. Разные дети знают о себе разные вещи и относятся к ним по-разному. Так, один знает, какого цвета у него глаза, но никогда не задумывается о длине рук. Другой вполне осведомлён об этом. Девочки, как правило, больше знают о своей внешности, чем мальчики, и не только знают, но и испытывают по данному поводу гордость или огорчение. Это же относится к знаниям и умениям, предпочтениям и качествам личности.

Весьма большие индивидуальные различия обнаруживаются и в общем отношении детей к себе. Так, некоторые дети убеждены, что они не просто «хорошие» или «очень хорошие» (такое отношение свойственно данному возрасту и является нормальным), но «самые лучшие в мире», т.е. обнаруживают полное отсутствие какой-либо самокритичности. Другую крайность представляют дети, считающие себя «плохими». Такое несвойственное возрасту отношение к себе лишает их уверенности в своих возможностях или вызывает озлобление.

Источником отношения ребёнка к себе являются оценки и отношение к нему окружающих взрослых. «Лучшие в мире» полагают, что все близкие оценивают их подобным образом. «Плохие», наоборот, убеждены, что кто-то из самых близких людей ценит их не очень высоко. Изучение большого числа детей показало, что они имеют совершенно определённое мнение о том, как к ним относятся окружающие. Вопрос, насколько это понимание является верным, в данном случае не имеет значения. Важно, как сам ребёнок воспринимает это отношение, ибо ведёт он себя в соответствии с тем, как оно видится ему. В большинстве случаев дети считают, что лучше всех к ним относятся бабушки, затем мамы, папы.

Отношение к взрослому. До сих пор взрослый был для ребёнка безоговорочным и непререкаемым авторитетом. В 5 лет появляется критичность в оценке взрослого, у некоторых детей проявляется уже и независимость собственных суждений от оценок авторитета.

Отношение к сверстникам. На шестом году жизни ребёнка разные линии психического развития, соединившись, образуют благоприятные условия для появления нового типа его взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребёнок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также интеллектуальное и личностное развитие позволяют самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру. Интерес ребёнка к себе и своим качествам, получающий дополнительный стимул благодаря развитию представлений о себе, распространяется и на сверстников. Происходит как бы разделение детей на более заметных и популярных, пользующихся симпатией и уважением сверстников, и детей малозаметных, не представляющих на этом фоне интереса для остальных. Это разделение порождает поистине драматические коллизии, а иногда весьма неприятные типы взаимоотношений. Не секрет, что некоторые «популярные» дети «берут взятки»

(игрушки, сладости) за то, чтобы принять в свою игру «рядового» ребёнка. Возникают симпатии и антипатии, проявления которых глубоко переживаются детьми. Так, длительные и сильные огорчения ребёнку начинает доставлять нежелание привлекательного в его глазах сверстника играть и общаться с ним. Что касается усложнения самих взаимоотношений, то среди них появляются такие сложные формы, как обман и мелкий шантаж. Наряду с объективным расширением и усложнением взаимоотношений идёт обдумывание, обсуждение и осознание как самих взаимоотношений, так и поступков и качеств сверстника. Новыми сторонами, определяющими отношение детей друг к другу и чрезвычайно занимающими их, являются их личные качества и характер взаимоотношений. Диапазон личностных качеств, фиксируемых ребёнком у сверстника, достаточно велик («Честная девочка», «Она врунья», «Она ябеда», «Маша умная и добрая», «Всегда воображает и хвастается», «Он самый сильный, но никого не бьёт», «Любит командовать другими», «Он хоть и маленький, но очень умный» и т. п.). Взаимоотношения также осознаются и фиксируются («Я с девчонками не вожусь», «Мы все подружки» и т. п.).

1.6 Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры в обязательной части Программы:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

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

Целевые ориентиры в формируемой части Программы:

Программа «Родники Дона»(перспективное планирование работы – см. Приложение 1)

Планируемые результаты освоения программы:

- развитие у детей интереса к культуре и истории Донского края;
- создание условий, обеспечивающих познание ребенком ценностей истории и культуры родного края, способствующих зарождению личностных смыслов;
- развитие творческого потенциала в художественно-изобразительной, речевой, конструктивной, игровой деятельности;
- создавать узоры по мотивам донского края, используя растительные узоры, геометрические орнаменты; изображать предметы казачьего быта; знать современных донских художников и их картины;
- лепить игрушки по мотивам народных произведений;
- развитие эмоционально-эстетической сферы ребёнка в процессе восприятия музыкальных, литературных, архитектурных, изобразительных произведений искусства родного края.

Программа «Цветные ладошки»

Планируемые результаты освоения программы:

- инициирование процессов творческого освоения культуры детьми средствами различных видов их деятельности

(игры, художественно-эстетической деятельности, учения и др.);

- развитие продуктивного воображения и основанной на нём системы творческих способностей ребёнка;
- развитие и поддержание у детей специфической познавательной мотивации и интеллектуальных эмоций;
- расширение перспективы детского развития путём включения детей в развивающие формы совместной деятельности со взрослыми и друг с другом.

Программа «Физическая культура в детском саду»

Планируемые результаты освоения программы:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки в игре, пробуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем;
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;
- привлечение внимания детей к эстетизации (внешний вид, помещение, физкультурные пособия);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

2.1.1 «Социально-коммуникативное развитие»

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

1. Становление деятельности:

- создавать условия для формирования произвольности и опосредованности основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, восприятия) в играх с правилами; при выполнении заданий на воспроизведение образца; при обучении работе по словесной инструкции; в рамках работы по обучению движению; в контексте общения со взрослым; в контексте поведения в обществе;
- поддерживать в детях мотивации к познанию, созиданию, общению, игре;
- расширять представления детей о способах трудовой деятельности (профессии, бытовой труд и мир увлечений);
- развивать способность в течение длительного времени разворачивать систему взаимосвязанных целей;

- помогать ребёнку овладевать различными способами достижения собственных целей;
- закладывать основу психологической устойчивости к неудачам и вырабатывать установку на его конструктивное преодоление;
- формировать способность к адекватной оценке результатов деятельности, в том числе собственной;
- формировать предпосылки трудовой деятельности;
- формировать начальные навыки сотрудничества в продуктивной деятельности, партнёрства в движении, музицировании, коллективном исполнении, командных видах спорта;
- формировать навык подчинения своего поведения правилу в игре (настольной, шансовой, спортивной, сюжетной, подвижной).

2. Становление сознания:

- продолжать формировать представление о добре и зле;
- транслировать детям общечеловеческие ценности;
- воспитывать патриотизм через формирование уважения к родной культуре и гордости за неё;
- воспитывать детей в духе уважения и интереса к различным культурам.

3. Основы личности:

- поддерживать и укреплять в детях уверенность в себе и своих возможностях; развивать активность, инициативность, самостоятельность;
 - содействовать становлению социально ценных взаимоотношений со сверстниками, формировать их как доброжелательные и равноправные;
 - формировать заботливое отношение к более младшим детям, желание и готовность заботиться о них, помогать им и защищать их;
 - укреплять доверие и привязанность ко взрослому, реализуя потребность ребёнка во внеситуативно - личностном общении;
 - формировать отношение к окружающему миру;
 - закладывать основы морального поведения;
 - содействовать становлению ценностных ориентаций;
 - содействовать становлению ценностных ориентаций;
- 1) развивать эмпатию: при восприятии произведений художественной литературы, изобразительного и музыкального искусства вызывать у детей чувство сострадания к тем героям, которые попали в сложную жизненную ситуацию, нуждаются в помощи или испытывают тревогу, волнение, физическую боль, огорчение, обиду.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В программе «Родники Дона» в данном разделе представлен этнокультурный компонент:

- народнотворчество раскрывает своеобразие эстетических представлений о добре, красоте, трудолюбии, дружбе в казачьей среде, содержит народную мудрость, позволяет осваивать красоту родного языка, донскую лексику, критерии эстетических оценок;
- народные праздники на Дону объединяют, снимают напряжение, создают ощущение психологического комфорта;
- увеселения, забавы, игры казаков развлекают ребёнка, создают бодрое, радостное настроение, оказывают влияние на физическое совершенствование, нравственно-волевые двигательные навыки.

Родной край:

- расширить знания детей об истории донского края, о традициях и обычаях казаков;
- познакомить с основными городами донского края (Ростов, Новочеркасск, Таганрог);
- познакомить с казачьим этикетом, с заповедями казачат, с заповедями казачества, с Гербом, Гимном казаков.
- воспитывать уважение к возрождению казачества;
- расширить знания детей о подвигах донских казаков, об их мужестве в годы ВОВ, о службе казачьей, о главном историческом предназначении казачества: Отечество защищать, беречь и сохранять Веру Православную.

Предметы быта

Расширять представление детей о предметах казачьего быта, об их существенных признаках, назначении: кочерга, ухват, кувшин, чугунок, коромысло, прялка, ступа с пестиком, кадки, скрыня (ящик для столовых приборов, ковш).

Традиции и обычаи на Дону

- Народное творчество Дона.
- Почитание старших и сверстников казаков.

Парциальная программа «Цветные ладошки»:

- формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, а также окружающем мире в части культуры и живописи, народного и декоративно-прикладного искусства;
- фантазийные преобразования реальных образов в сказочные;
- самостоятельный выбор детьми художественных образов, сюжетов композиций, определение замысла работы;
- выступать в роли экскурсовода во время выставок.

2.1.2 «Познавательное развитие»

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, о многообразии стран и народов мира.

Становление деятельности:

- содействовать становлению мотивации учебной деятельности через рассказы о важности учения для успешности во взрослой жизни, о школе, посредством экскурсий в школу;
- формировать предпосылки трудовой деятельности;
- развивать в детях интерес к исследовательской деятельности, экспериментированию;
- систематически проводить познавательные практикумы (эксперименты, опыты),
- а также викторины, конкурсы и др.

Становления сознания:

- расширять кругозор ребёнка на базе ближайшего окружения и содержания, находящегося за пределами непосредственно воспринимаемой действительности, упорядочивать и систематизировать полученную и получаемую информацию о мире (с приоритетом содержания, находящегося за пределами непосредственно воспринимаемой действительности);
- развивать самостоятельную познавательную активность;
- обогащать сознание детей новым содержанием, способствующим накоплению представлений о мире;
- подвести детей к элементарному осмыслению некоторых сложных понятий (время, знак, символ, знаковые системы; социальные понятия — семья, Родина и т. д.): знакомить с некоторыми конкретными знаками (буква, цифра, дорожные знаки, нота и др.) и символами (например, государственная символика, символы Олимпийских игр и пр.);
- начать формировать элементарные географические представления в соответствии с возрастными возможностями (знакомство с глобусом и физической картой мира, с различными природно-климатическими зонами, с природными богатствами, со странами и народами);
- закреплять, уточнять и расширять ранее сформированные представления детей о человеке на основе упорядочивания информации (систематизация классификация, сравнение и др.);
- закреплять, уточнять и расширять ранее сформированные представления детей о мире природы;
- на доступном содержании (из жизни человека и природы) показывать значение и роль причинно-следственных связей в нашем мире;
- подвести детей к осознанному разделению животных на диких и домашних, растений на культурные и дикорастущие;
- показывать взаимосвязь и взаимозависимость живой и неживой природы: времена года, их ритмичность и цикличность, формировать умение наблюдать и фиксировать сезонные изменения и их влияние на жизнь природы и человека.

Основы личности:

- формировать и укреплять познавательное отношение к миру;
- формировать интерес к книге как к источнику информации;
- формировать созидательное отношение к окружающему миру, поощряя желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-либо.

Программа «Родники Дона» направлено на:

- ✓ развитие у детей интереса к родному краю: истории зарождения и развития; природным богатствам недр Ростовской области земли; местной архитектуре, ее особенностям;
- ✓ формирование у детей элементарных представлений о Ростовской области как целостном географическом пространстве;
- ✓ ознакомление детей с природой родного края, особенностями климатических условий;
- ✓ воспитание охранительно-бережного и действенного отношения к природе региона (природы вокруг дома, в детском саду, в станице) как среды жизни;
- ✓ обеспечение познания детьми общности нравственно-этических и эстетических ценностей, понимание причин различий в проявлениях материальной и духовной культуры;
- ✓ развитие способности к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных этносов;

Природа донского края

Сформировать у детей обобщенные представления о природе донского края, о временах года, об изменениях в живой и неживой природе (бураны, землетрясения, ураганы, наводнения). Познакомить детей с флорой и фауной родного края.

Воспитывать бережное к ним отношение.

Растительный мир

Расширить знания детей о растениях Ростовской области. Познакомить с растениями Красной книги. Учить узнавать их по внешнему виду. Познакомить с лекарственными растениями.

Закреплять и расширять представления об условиях, необходимых для жизни растений: хорошая земля, влага, солнечный свет, тепло.

Познакомить с грибами Ростовской области, учить различать съедобные и ядовитые грибы.

Животный мир

Расширить и углубить представления детей о домашних и диких животных донского края. Дать представления об их внешнем виде, использовании человеком. Закрепить и расширить представления детей о птицах. Формировать представления о зимующих птицах, о заботе человека о них. Познакомить с птицами, занесенными в Красную книгу.

Парциальная программа «Цветные ладошки» направлена на:

- закрепление представлений об историческом прошлом Родины, о семье, доме, в своем родном крае, праздниках и путешествиях, представителях разных профессий;
- формирование знаний о животном и растительном мире;
- обогащение зрительных впечатлений и формирования эстетического отношения к окружающему миру.

Познавательное развитие: математические представления

Познавательное развитие, помимо развития интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, предполагает формирование познавательных действий и представлений о свойствах и отношениях объектов окружающего мира - форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и

целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др. В Программе «Радуга» описания этих свойств и отношений является математика. Знакомство с этой областью человеческого знания имеет свою специфику, поэтому традиционно математика выделяется в самостоятельное образовательное направление и в отечественной, и в мировой педагогике дошкольного возраста. Следуя этой традиции и вышеуказанной логике, описаны программные задачи по формированию математических представлений в самостоятельном подразделе.

Становление деятельности:

- знакомить с операциями счёта и измерения как способа выражения количества через число;
- развивать представление о необходимости наименования результата счёта и измерения;
- сформировать представление об алгоритме операции измерения:
- использование единицы измерения, инструмента или прибора для измерения, определение результата измерения.
Знакомить с единицами измерения различных величин, часто используемых в жизни (масса, объём, длина, температура, временные интервалы);
- учить отличать ситуации, в которых необходимо использовать измерение, от ситуаций, в которых могут использоваться и пересчёт, и измерение;
- учить алгоритмам действий отсчёта и пересчёта. Дать представление об алгоритме счётной операции: каждый элемент совокупности только один раз ставится в соответствии с числом натурального числового ряда. Дать представление о необходимости наименования результата счёта;
- формировать начальные навыки коллективной мыследеятельности: совместного решения проблемы, обсуждения, рассуждения;
- развивать предпосылки творческого продуктивного мышления - абстрактного воображения, образной памяти, ассоциативного мышления, мышления по аналогии.

Становления сознания:

- развивать представление о количестве, которое может быть выражено с помощью числа через операции счёта или измерения;
- формировать представление об изменении и сохранении количества;
- дать представление об арифметических действиях сложения и вычитания;
- знакомить со знаками «+» и «-» для обозначения арифметических действий;
- знакомить с задачей, дать представление о составлении и решении задач на сложение и вычитание в пределах первого десятка;
- формировать представление об обратимых и необратимых изменениях;
- знакомить с натуральным числовым рядом. Обеспечивать понимание детьми закономерности построения натурального числового ряда (каждое следующее число больше предыдущего на одну единицу);
- развивать представление о составе каждого из чисел первого десятка из двух меньших чисел;
- формировать навыки прямого и обратного счёта в пределах первого десятка;
- формировать операцию пересчёта дискретных предметов в пределах 10;
- формировать операцию отсчёта по заданному числу предметов в пределах 10;
- закреплять знание названий геометрических фигур. Создавать ситуации, в которых дети по словесному описанию (определению) называют геометрическую фигуру;
- закреплять понимание и правильное употребление в речи слов, обозначающих цвет предмета или его изображения, включая основные названия оттенков;
- закреплять умение определять направления относительно себя (вверх — вниз, назад — вперёд, вправо — влево);

- совершенствовать умение правильно описывать пространственное расположение предметов относительно друг друга, делая это не только с опорой на реальные предметы, но и по картинке;
- формировать операцию обобщения на основе выделения общих признаков; закреплять умение правильно использовать обобщающие слова, понимая соотношение более общего и более частного понятий (морковь и репа — овощи и т. п.);
- совершенствовать умение производить классификацию по одному и двум признакам, заданным педагогом, а также произвольно выбранным самим ребёнком.

Основы личности:

- формировать отношение к математике как науке. Прививать детям вкус к размышлению и рассуждению, поиску решений, учить получать удовольствие от прилагаемых интеллектуальных усилий и достигнутого интеллектуального результата;
- изучать интересы детей с целью раннего выявления математической одарённости;
- читать детям сказки, формирующие ценностное представление об интеллекте, «плутовские истории» типа «Вершки и корешки», «Заяц и черепаха».

Программа «Родники Дона» содержит следующие разделы:

Упражнения и дидактические игры.

Количество и счет.

Лабиринты: «Найди всех зайчат», «Назови всех, о ком говорится в стихотворении. Найди их на рисунке и сосчитай», «Расскажи, кто живет в избушке. Найди их на рисунке и сосчитай», «Найди всех кузнечиков. Сколько их?», «Найди перчатки и всех котят. Сколько котят? Сколько перчаток?», «Что нарисовано на картине? Сколько цветов нарисовано? Сколько больших цветов? Сколько маленьких? Чего больше (меньше)?».

Игры: «Мальчики», «Рассеянный художник», «Сколько котят?», «Рассели ласточек».

Ориентировка в пространстве: «Лабиринты», «Найди такую же клеточку на картине внизу», «Найди такие же бусинки на картине вверху», «Под каким деревом норка у ежа?», «По какой дорожке должен идти котенок, чтобы не заблудиться и попасть к маме?», «Помоги принцу найти Золушку»,

Величина: «Найди одинаковые предметы», «Найди пару к каждой варежке», «Построй дорожку»,

Геометрические фигуры: «Почини сапожки», «Помоги вышить коврик», «Подбери заплату к платочку», «Собери бусы и гирлянды»

Парциальная программа «Цветные ладошки» направлена на: закрепление математических знаний: форма, величина, близко, далеко, время, части суток, соотношение предметов к друг другу и т.д.

2.1.3. «Речевое развитие»

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

1. Развитие коммуникативной деятельности:

- развивать способности к использованию диалога в общении со взрослыми и сверстниками путём формирования активной коммуникативной позиции с использованием элементарных правил ведения диалога в повседневной жизни, традициях (группы и детского сада);
- развивать способность к выражению своих мыслей путём построения связных монологических высказываний (повествовательного и описательного типа).

2. Становление сознания:

- обогащать словарь;
- продолжать формировать видовые (названия отдельных предметов), родовые (фрукты, овощи, игрушки, транспорт, растения, животные и др.) и отвлечённые обобщённые понятия (добро, зло, красота, смелость и т. д.) с их последующей дифференциацией (обувь — летняя, зимняя, демисезонная; транспорт — наземный, воздушный, водный, подземный);
- формировать грамматический строй речи;
- развивать произносительную сторону речи;
- развивать и совершенствовать связную речь;
- осуществлять подготовку к полноценному освоению письменных форм речи (чтению и письму);
- знакомить детей с книжной культурой, детской литературой, вводить их в мир художественного слова;

Программа «**Родники Дона**» направлена на приобщение детей к культуре чтения литературных произведений Ростовской области:

- ввести в словарный запас детей существительные, обозначающие: казачьи чины (атаман, есаул, казак), названия мест (станция, дуван, насека, курень, хутор, майдан), названия предметов, действий, признаков (порт, плот, шхуна, мачты, колок, бредни, переметы, вентер, сапетки, шпоры, пальцы);
- познакомить с пословицами и поговорками донских казаков;
- учить понимать главную идею высказываний, мудрость народа;
- использование художественных произведений как средства обогащения образовательного процесса, усиления эмоционального восприятия живописи, произведений искусства.

2.1.4. «Художественно-эстетическое развитие»

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Становление деятельности:

- развивать способность к изобразительной деятельности (чувство цвета, формы, композиции);
- формировать умение создавать постройку, конструкцию, рисунок, скульптуру, прикладное изделие по образцу разной степени сложности;
- формировать представление об алгоритме действий, учить действовать по алгоритму с опорой на схему;
- учить действовать по словесной инструкции;
- учить создавать продукт в сотрудничестве, партнёрстве (в паре, коллективно) и обеспечивать необходимые для этого условия;
- создавать выставки, экспозиции;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая различные возможности и предложения;
- совершенствовать навыки пения и движения под музыку, развивая чувство ритма и звуковысотный слух, навыки интонирования;
- побуждать детей к элементарному самостоятельному музицированию;
- расширять круг навыков прикладного художественного ручного труда.

Становления сознания:

- знакомить детей с произведениями о детях в стихах и прозе;
- знакомить с произведениями театра и кино о детях;
- знакомить с творчеством русских композиторов (П. И. Чайковский, Н. А. Римский-Корсаков);
- давать представление о прикладных видах художественного творчества (по выбору): ювелирное искусство, создание одежды, литьё, резьба по дереву, кружево и тд.;
- давать представление об эстетике в быту: дизайн предметов обихода; создание интерьера, дизайн мебели, светильников; эстетика в кулинарии;
- давать представление о людях творческих профессий: как они обучаются, где и как работают;
- давать представление о ландшафтном дизайне (искусстве создания парка, сада).

Программа «Родники Дона» направлена на:

- ✓ развитие интереса детей к народной культуре (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, игрушкам), своего этноса.
 - ✓ накопление опыта познания ребенком причин различия и глубинного сходства этнических культур, опыта субъекта деятельности и поведения в процессе освоения культуры разных видов, обеспечивая возможность отражения полученных знаний, умений в разных видах художественно-творческой деятельности.
- обеспечение познание детьми общности нравственно-этических и эстетических ценностей, понимание причин различий в проявлениях материальной и духовной культуры.

Музыкальное воспитание

Познакомить детей с гимном казаков, фольклором донского края. Воспитывать у детей устойчивый интерес к народной песне. Учить петь выразительно, правильно передавая мелодию.

Слушание музыки

Познакомить детей с произведениями донских композиторов: Думчев Н.М., Траилин С.А., Листопадов А.М.

Музыкально-ритмические движения

Закреплять умение детей выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами. Познакомить детей с танцами донского казачества.

Изобразительная деятельность

Познакомить с художниками Дона, их картинами.

Учить детей отражать в своих работах природу донского края, пейзаж, предметы народного быта, времена года, труд людей на Дону.

Предметное и сюжетное рисование

Рисовать с натуры и по представлению овощи, фрукты, цветы. Передавать в рисунке несложные картины природы донского края, предметы быта.

Декоративное рисование

Учить составлять узоры из геометрических форм по мотивам донского казачества (на круге, квадрате, ромбе, треугольнике), используя растительный орнамент донского края.

Лепка

Учить лепить предметы народного быта, фрукты, овощи донского края, фигуры животных и птиц.

Аппликация

Учить составлять узоры из геометрических форм по мотивам донского казачества, из листьев и цветов. Закреплять умение, вырезая различные формы на основе наблюдений за явлениями природы и окружающей жизни.

Современные донские художники

(Живопись, графика, скульптура, декоративно-прикладное искусство)

Познакомить с художниками Дона и их картинами:

Программа «Цветные ладошки» направлена на:

- формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, а также окружающем мире в части культуры и живописи, народного и декоративно-прикладного искусства;
- фантазийные преобразования реальных образов в сказочные;
- самостоятельный выбор детьми художественных образов, сюжетов композиций, определение замысла работы;
- выступать в роли экскурсовода во время выставок;
- сотрудничество детей при выполнении коллективных работ;
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми в вопросах живописи, творчества;
- умение определять настроение, характер человека, сказочного образа
- самостоятельная художественная деятельность детей;
- организация вместе с детьми выставки детских работ;
- использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов изобразительной деятельности;
- умение пользоваться различными художественными материалами и предметами: кистью, карандашами, фломастерами, стеками, клеем, ножницами и т.д.;
- сбор осенних листьев, шишек, семян, плодов деревьев, гербария цветов, цветочных лепестков, бересты и т.д. для создания коллажей, творческих работ, флористических пейзажей;
- подготовка рабочего места к занятию наведение порядка по окончании работы;
- воспитание интереса и уважения к труду народных умельцев.

2.1.5.«Физическое развитие»

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

Привычка к здоровому образу жизни:

- содействовать полноценному физическому развитию;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности;
- укреплять здоровье детей.

Становление деятельности:

- поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня;
- обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх;

- дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.

Становление сознания:

- формировать основы культуры здоровья.

Закладывая основы личности, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.

Программа «Родники Дона» направлена на:

- формирование представлений о традиционных для региона видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх;
- формирование интереса к спортивным событиям в своей местности, регионе, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

Увеселения, забавы, игры казаков.

Программа «Физическая культура в детском саду» направлена на:

- обеспечение, развитие и тренировку всех мышечных систем ребенка;
- удовлетворении естественных потребностей в движении;
- развитии и совершенствовании двигательных способностей (ловкости, быстроты, выносливости) детей;
- создание условий для разностороннего развития детей, использовании полученных навыков в жизни, формирование волевых и нравственных качеств.

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

2.2. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников

Семья и дошкольное образовательное учреждение – два важных института социализации детей. Взаимодействие ДОО с семьёй на современном этапе развития общества требует таких форм работы, которые позволят им прийти к пониманию того, что для содействия культурному развитию ребёнка, его успешной социализации нужна совместная работа педагогов с родителями. Цель данного сотрудничества: создание единого пространства «семья – детский сад», в котором есть условия для развития всех субъектов образовательного процесса.

Содержание работы с семьёй происходит по следующим основным направлениям:

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» : информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.

«СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ»: знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них; привлечь родителей к активному отдыху с детьми; заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение нормального поведения ребенком; сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий;

- изучить традиции трудового воспитания в семьях воспитанников; проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.

«ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»: ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности к познанию, свободному общению со взрослыми и сверстниками.

«РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»: развивать у родителей навыки общения с ребенком; показывать значение доброго, теплого общения с ребенком, доказывать родителям ценность домашнего чтения; показывать методы и приемы ознакомления ребенка с художественной литературой.

«ХУДОЖЕСТВЕННО - ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»: поддержать стремление родителей развивать художественную деятельность детей в детском саду и дома; привлекать родителей к активным формам совместной с детьми деятельности способствующим возникновению творческого вдохновения, раскрыть возможности музыки как средства благоприятного воздействия на психическое здоровье ребенка.

Для формирования здоровья детей, построения индивидуальных программ укрепления здоровья ребёнка:

- проводить регулярные профилактические медицинские осмотры детей и формировать рекомендации врачей-специалистов для сохранения и укрепления здоровья детей;
- организовывать индивидуальное консультирование родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей с привлечением специалистов детской поликлиники, медицинских работников и педагогов дошкольной организации;
- формировать индивидуальные информационные рекомендации для родителей по вопросам физического развития ребёнка;
- режим дня в дошкольной организации и в семье ребёнка согласовывать с режимом питания, двигательной и умственной нагрузками с целью укрепления здоровья ребёнка;
- согласовано с родителями проводить элементарные сезонные закаливающие процедуры (мытьё рук прохладной водой, хождение босиком, корригирующая гимнастика после сна и др.);
- привлекать родителей к участию в спортивных праздниках, днях здоровья, побуждая их поддерживать двигательную активность детей.

Задачи ДОО по работе с семьёй:

- создавать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и доверия между всеми участниками педагогического процесса;
- выработать единый подход к воспитанию, развитию и общению с ребёнком в ДОО и семье;
- создавать условия для саморазвития взрослых (родителей и педагогов) ради конструктивного содействия формированию и развитию личности ребёнка, его успешной социализации;
- повышать психолого – педагогическую грамотность родителей;
- поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях, распространять положительный опыт воспитания в семье;
- расширять сферу участия родителей в организации жизни ДОО; устанавливать партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника.

Формы сотрудничества с родителями:

- родительское собрание;
- общая лекция об особенностях ребёнка соответствующего возраста с общими рекомендациями;
- подготовка и раздача памятки, в которой содержится краткое резюме положений лекции;
- подбор и размещение соответствующего справочного материала на стенде для родителей;
- индивидуальные консультации с учётом особенностей каждого ребёнка (подвижность, темперамент, интересы и т. п.);
- семинар-практикум;
- мастер-класс; круглый стол.

Перспективное планирование работы с родителями (см. Приложение 2)

2.3 Педагогическая диагностика

Требования ФГОС к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования предусматривают, что при реализации Программы может производиться оценка индивидуального развития ребёнка. Она проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики: оценки, связанной с эффективностью педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

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

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

Мониторинг детей старшей группы осуществляется с использованием примерной программы «Мир открытий» // Л.Г.Петерсон. Основными особенностями данной системы мониторинга являются:

- оценивание реальных достижений ребёнка, проявляющихся в его повседневной активности и деятельности в естественной среде (в играх, в процессе свободной и организованной деятельности, в ходе режимных моментов);
- комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов;
- наличие чётких критериев для оценивания по параметрам, характеризующим интегративные качества на каждом возрастном этапе;
- определение динамики промежуточных и итоговых результатов;
- учёт в оценочных показателях зоны ближайшего развития каждого ребёнка;

- преемственность как с мониторингом достижений детей раннего возраста, так и мониторингом результатов детей старшего возраста;
- использование электронных средств обработки результатов мониторинговых исследований.

Педагогическую диагностику проводят педагоги группы. Изучение проводится два раза в год: в начале учебного года и в конце. Работа проходит индивидуально или с небольшими подгруппами на основании наблюдений за детьми, бесед и создания несложных (естественных) диагностических ситуаций. При необходимости индивидуально может быть проведена диагностика общего развития ребёнка с привлечением квалифицированного специалиста – психолога. Динамика изменений сформированности интегративных качеств личности, степени освоения содержания образовательных областей каждым ребёнком индивидуально и группой в целом за весь учебный год определяется путём сравнения результатов, полученных на начало года и на конец (результаты диагностики – см. **Приложение 3**).

Педагогическая диагностика в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Р.М. Чумичева, О.Л. Ведмедь, Н.А. Платохина «Ценностное смысловое развитие дошкольников» (на материале истории и культуры Донского края)

3. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей

3.1.1. Примерный режим дня

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика	07.30-08.30	07.30-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	08.30-08.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД	08.50-09.00	08.50-09.00
НОД	09.00-10.50	09.00-10.00
Самостоятельная деятельность детей	10.50-11.00	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.15	10.30-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	12.45-15.00
Гимнастика пробуждения, воздушно-водные процедуры, подготовка к полднику	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
Игры, досуги, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность	15.30-16.00	15.30-16.00

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой	16.00-17.30	16.00-17.30
--	-------------	-------------

3.1.2. Непосредственно образовательная деятельность

День недели	Занятия	
Понедельник	• Я познаю мир 9.00- 9.25 (5-6 лет)/9.30(6-7 лет) • Физическое развитие 9.40-10.05 (5-6 лет)/10.10 (6-7 лет) • Лепка 10.20-10.45 (5-6 лет)/10.50 (6-7 лет)	
Вторник	• Обучение грамоте 9.00- 9.25 (5-6 лет)/9.30(6-7 лет) • Музыка 9.40-10.05 (5-6 лет)/10.10 (6-7 лет)	
Среда	• Учусь говорить 9.00- 9.25 (5-6 лет)/9.30(6-7 лет) • Физическое развитие 9.40-10.05 (5-6 лет)/10.10 (6-7 лет) • Рисование 10.20-10.45 (5-6 лет)/10.50 (6-7 лет)	
Четверг	• Математика (ФЭМЗ) 9.00- 9.25 (5-6 лет)/9.30(6-7 лет) • Музыка 9.40-10.05 (5-6 лет)/10.10 (6-7 лет)	

Пятница	• Аппликация	9.00- 9.25 (5-6 лет)/9.30(6-7 лет)
	• Физическое развитие	9.40-10.05 (5-6 лет)/10.10 (6-7 лет)

3.1.3. Объём образовательной нагрузки

Образовательный процесс строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В рамках гуманистической концепции дошкольного воспитания предусматривается максимальное содействие становлению ребенка как личности, развитию активности, субъектной позиции детей в процессе организации их учебной деятельности. Образовательная деятельность с детьми рассматриваются как важная, но не преобладающая форма организованного обучения детей. В педагогическом процессе используются фронтальная, подгрупповая, индивидуальная формы работы с детьми. Они применяются в зависимости от возраста, уровня развития, сложности программного и дидактического материала.

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Кроме того, учитывая разный возраст детей в группе, продолжительность занятия одна, педагог лишь регулирует объем нагрузки и качество выполнения для каждого возраста отдельно.

По действующему СанПиНу (2.4.1.3049-13) объём образовательной нагрузки в первой половине дня для детей 5-6 лет и 6-7 лет не должен превышать 1 час 15 мин. и 1 час 30 мин. минут соответственно, а общий - 2-3 часа в день. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут. В середине времени, отведенного на непрерывно образовательную деятельность, проводят физкультминутку. НОД позволяет осуществлять дифференцированный подход к детям, индивидуальную работу. Выход на прогулку с воспитанниками проводится по подгруппам и корректируется согласно непосредственной образовательной деятельности определённого возраста.

Суточный режим и построенный на его основе распорядок дня - конструкция гибкая, динамичная. Сохраняя общую продолжительность основных компонентов режима в течение дня, воспитатель вправе смещать их начало в зависимости от сложившихся в группах условий, поведения, самочувствия детей. В режиме дня предпочтение отдается двигательнo-активным формам деятельности, поэтому третье физкультурное занятие во всех группах проводится в игровой форме на воздухе.

Деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления непосредственно образовательная деятельность познавательной направленности чередуются с непосредственно образовательной деятельностью художественно-эстетического направления. Межпредметные связи осуществляются между разными разделами программы, что позволяет педагогу интегрировать образовательное содержание для решения воспитательно-образовательных задач

Образовательный процесс в дошкольном учреждении начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая:

- 2-15 сентября – адаптационный, диагностический период;
- 16 сентября – 27 декабря – образовательный период;
- 01 января – 10 января – каникулы;

- 11 января – 18 мая – образовательный период;
- 19 мая – 31 мая – диагностический период;
- 1 июня – 31 августа – летний оздоровительный период.

В начале и конце учебного года (сентябрь: 01-15,; май: 19-31) проводится педагогическая диагностика детей. В период адаптации к условиям детского сада, дети освобождаются от специально организованной деятельности, основой познавательной, творческой деятельностью ребенка в этот период является игровая деятельность. Педагог наблюдает и корректирует воспитательно-образовательный процесс, нацеливая остальных сотрудников детского сада на создание благоприятного, эмоционально-психологического микроклимата в отдельно возрастных группах и в дошкольном учреждении в целом.

В дни каникул Сан.ПиН 2.12.14. проводятся занятия только эстетической и оздоровительной направленности (музыкальные и физкультурные). Длительность и количество занятий в расписании определено в соответствии с нормативными требованиями Сан.ПиН 2.12.7. В летний период с детьми организуется следующая работа:

- оздоровительная работа;
- игры различного содержания: подвижные, сюжетно-ролевые, театральные, развивающие в индивидуальной, подгрупповой и групповой форме организации;
- музыкальные и физкультурные праздники и развлечения;
- организованная деятельность по изобразительному, музыкальному и физическому развитию детей;

- экскурсии и целевые прогулки на природу направленные на развитие экспериментально-познавательной деятельности детей.

Виды деятельности:

№	Название занятий	Кол-во занятий в неделю		Кол-во часов		Кол-во часов в год (примерное)	
		5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Познавательное развитие:						
	- я познаю мир;	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин	32 ч	32ч
	- ФЭМП: математика и логика	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин	32 ч	32 ч
2.	Речевое развитие :						
	хочу говорить;	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин	32 ч	32 ч
	учение грамоте	1 ч	1ч	25 мин	30 мин	32 ч	32 ч
3.	Художественное -эстетическое творчество:						
	- рисование;	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин	32 ч	32 ч
	- лепка;	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин	32 ч	32 ч
	- аппликация /конструирование	0,5/0,5 ч	0,5 /0,5 ч	25 мин	30 мин	16/16 ч	16/16 ч
4	Музыкальная деятельность	2 ч	2 ч	50 мин	60 мин	64 ч	64 ч

5	Физкультурная деятельность :.	2 ч+1 ч	2 ч+1 ч	75 мин	90 мин	96 ч	96 ч
	Итого	13 ч	13 ч	5 ч 50 мин	7 ч	416ч	416 ч

Организация двигательной активности

Формы организации	5 - 7 лет	
	Особенности организации	Длительность (мин)
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в группе.	7-10 мин
Физкультминутка	Ежедневно во время занятий.	3-5 мин
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, с учётом двигательной активности детей.	25-30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки.	12-15 мин
Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики.	1,5 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей.	не более 10 мин
НОД по физической культуре	3 раза в неделю в зале	25 – 30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении или на воздухе	40-60 мин
Неделя здоровья	Зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц во 2-й половине дня	25-40 мин

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья, посещения открытых форм работы с детьми	
---	--	--

Организация двигательной деятельности ребёнка

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственный
Утренняя гимнастика	Воспитывать потребность начинать день с движения. Формировать двигательные навыки.	Музыкальное сопровождение. Одежда не стесняющая движение. Наличие атрибутов. Непосредственное руководство взрослого.	Воспитатель
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, выносливости и гибкости.	Наличие в группе, на участке детского сада места для движения. Одежда не стесняющая движение. Игрушки и пособия, побуждающие ребёнка к движениям.	Воспитатель
Подвижные игры	Воспитание умения двигаться в соответствии с заданными условиями. Овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатель
Музыкально-ритмические движения	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку.	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель

Гимнастика пробуждения	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию.	Знание воспитателем комплекса гимнастики пробуждения. Наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатель
------------------------	---	---	-------------

Температурный режим и закаливающие процедуры

Содержание	Возрастные подгруппы
	Старшая подгруппа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +18 до + 20 °С
	Обеспечение рационального сочетание температуры воздуха и одежды детей
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С
утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.
перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 20 °С
во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.
1.2. Воздушные ванны:	До -5 °С
• Прием детей на воздухе	
• Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года в зале, одежда облегченная.
• Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года: до - 15 °С, при скорости ветра не более 15 м\при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.
• Ходение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры. + 20 °С

• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы
1.3. Водные процедуры:	Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.
	В летний период - мытье ног.

3.1.4 Тематическое планирование на учебный год

Месяц	Неделя	Тема недели	Воспитательное мероприятие
Сентябрь	01.09 - 05.09	«Нас встречает детский сад»	Праздник "День Знаний"
	08.09 - 12.09	«Веселые почемучки»	День книги в детском саду
	15.09 - 19.09	"Казачи и казачата"	Выставка поделок "Наш урожай"
	22.09 - 26.09	«Осень в гости к нам пришла»	Коллективная работа "Такие красивые осенние листья!".
Октябрь	29.09 - 03.10	" Профессии"	Конкурс «Наш участок самый чистый»
	06.10 - 10.10	"Транспорт на улицах города"	Спортивное развлечение "В гостях у светофора
	13.10 - 17.10	"Осень золотая»	Осенний утренник
	20.10 - 24.10	"Тайны птичьего мира"	"Выставка поделок из природного материала
	27.10 - 31.10	"Деятельность человека "	Посещение музея "Как жили наши предки"
Ноябрь	05- 07.11	«Государственные праздники»	Выставка рисунков "Это моя страна"
	10.11 - 14.11	"Животные и птицы готовятся к зиме»	Оформление альбома "Животные нашего края"
	17.11 - 21.11	"Мамочка милая, мама моя"	Праздничный концерт для мам
	24.11 - 28.11	"Поздняя осень"	Викторина "Знатоки природы"
Декабрь	01.12 - 05.12	"Земля- наш общий дом"	Спортивное развлечение "Закаляйся, если хочешь быть здоров!"
	08.12 - 12.12	"Моя Россия"	Мероприятие "Мы - казачата"
	15.12- 19.12	"Зимние забавы"	Выставка поделок на зимнюю тематику

	22.12 - 30.12	"Новогодние чудеса"	Новогодний утренник
Январь	12.01 -16.01	«Зима полна серебра»	Рисование «Белая берёза под моим окном»
	19.01 -23.01	«Покормите птиц зимой»	Мероприятие "Кормушка на нашем участке"
	26.01- 30.01	" Животные разных стран"	Выставка поделок "Фантастическое животное"
Февраль	02.02 - 06.02	"Где живут витамины"	Викторина "Как мы искали витамины"
	09.02 - 13.02	"Морские чудеса"	Коллективная аппликация "На аквариум"
	16.02 -20.02	"Бравые солдаты"	Спортивный праздник к 23-му февраля
	24.02 - 27.02	"В стране дорожных знаков"	"Целевая прогулка "По дороге в детский сад"
Март	02.03 - 06.03	"Праздник весны"	Утренник к дню 8 -го марта
	10.03 - 13.03	"Пробуждение природы"	Этюд "Весенние звуки"
	16.03 - 20.03	"Наша группа"	День дружбы «Дружба- главное чудо»
	23.03 -27.03	"Праздники. Цирк"	Коллективная аппликация "На арене"
Апрель	30.03 -03.04	"О чём поют птицы весной"	Выставка "Эта удивительная Земля"
	06.04 - 10.04	"Неизведанный космос"	Спортивное развлечение к Дню космонавтики
	13.04 - 17.04	"Наша безопасность"	Занятие "Как важно быть осторожным"
	20.04 - 24.04	"Первоцветы"	Целевая прогулка " Вот красота!"
	27.04 -30.04	"Человек и природа"	Викторина " Как растёт всё живое?"
Май	04.05 -08.05	"День Победы"	" Праздничный концерт "Никто не забыт..."
	12.05 -15.05	"Быстрые, ловкие, сильные..."	Спортивное занятие "Солнечное утро"
	18.05 - 22.05	"Детский сад наш, до свидания"	Выпускной бал

	25.05 - 29.05	"Солнце, воздух и вода"	Диагностика

Организация летне-оздоровительного периода

№	Название занятий	Кол-во занятий в неделю		Кол-во часов	
		5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Я познаю мир: экология, ОБЖД	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин
2.	Художественная литература	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин
3.	Художественное -эстетическое творчество: · рисование; · лепка; · аппликация;	1 ч	1 ч	25 мин	30 мин
		1 ч	1 ч	25 мин	30 мин
		1 ч	1 ч	25 мин	30 мин
4	Музыкальная деятельность	2 ч	2 ч	50 мин	60 мин
5	Физкультурная деятельность :.	2 ч+1 ч	2 ч+1 ч	75 мин	90 мин

	Итого	10 ч	10 ч	4 ч 10мин	5 ч
--	-------	------	------	--------------	-----

Система физкультурно-оздоровительной работы

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

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

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

Модель закаливания детей.

Закаливание по сезонам

Летний период:

- Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- Стопотерапия, ходьба босиком;
- Воздушные, солнечные ванны;
- Оздоровительный бег;
- Обширное умывание, водный душ;
- Игры с водой;
- Полоскание рта охлажденной кипяченной водой;

- Корректирующая гимнастика.

Осенний период:

- Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- Оздоровительный бег;
- Прогулка с включением подвижных игр;
- Дневной сон в хорошо проветренной спальне;
- Гимнастика после сна, стопотерапия ,дыхательная ,пальчиковая гимнастика;
- Ходьба босиком,(из группы в спальню):
- Полоскание рта охлажденной кипяченной водой.

Зимний период:

- Утренняя гимнастика в хорошо проветренном помещении;
- Прогулка – подвижные игры;
- Дневной сон в хорошо проветренной спальне;
- Гимнастика после сна, стопотерапия ,дыхательная ,пальчиковая гимнастика,

самомассаж;

- Полоскание рта охлажденной кипяченной водой;
- Поливитамины;
- Оксолиновая мазь.

Весенний период:

- Утренняя гимнастика в хорошо проветренном помещении с открытой форточкой;
- Сон с открытой форточкой;
- Дыхательная гимнастика;
- Прогулка 2 раза в день
- Воздушные, солнечные ванны
- Подвижные игры;
- Обширное умывание, мытье рук по локоть;*
- Ходьба босиком;*
- Стопотерапия, самомассаж.
-

Оздоровительная гимнастика под редакцией Л.И.Пензулаевой

Сентябрь

Комплекс №1 без предметов

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, подняться на носки;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – руки в стороны;

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе;

1–2 – присесть, руки вынести вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – шаг вправо, руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8.

Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

Комплекс №2 (с малым мячом)

Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

Комплекс 3

Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища.

1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед;

3–4–вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки (2–3 раза).

8. Игра «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Сентябрь

Комплекс 4 (с палкой)

Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой.

1. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – основная стойка, палка на груди.

1 – присесть, палку вынести вперед;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, поднять палку вперед;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Октябрь

Комплекс 5

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову;

2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вправо (влево);

2 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – присесть, руки вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 6 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз.

1 – обруч вперед;

2 – обруч вверх;

3 – обруч вперед;

4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ш/п, обруч на груди, хват рук с боков.

1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.

1 – присесть, обруч вынести вперед;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – обруч вверх;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, обруч вверх;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в

чередовании с небольшой паузой. Повторить

	2–3 раза. Игра «Автомобили».
--	---------------------------------

Октябрь

Комплекс 6 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз.

- 1 – обруч вперед;
- 2 – обруч вверх;
- 3 – обруч вперед;
- 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.

- 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;
- 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.

- 1 – присесть, обруч вынести вперед;
2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

- 1 – обруч вверх;

Октябрь

Комплекс 8

Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки;
- 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;
- 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону;
- 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху.

- 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед;
- 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
- 3 – выпрямиться, руки в стороны;
- 4 – исходное положение (4–6 раз).

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, обруч вверх;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

Игра «Автомобили».

5. И. п. – основная стойка, руки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе, руки вниз.

Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

6. И. п. – основная стойка, руки вниз.

1–2 – руки через стороны вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 9 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

- 1 – флажки вперед;
- 2 – флажки вверх;
- 3 – флажки в стороны;
- 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.

- 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;
- 2 – исходное положение (6 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

- 1–2 – присесть, флажки вынести вперед;
- 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

- 1 – флажки в стороны;
- 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге;
- 3 – выпрямиться, руки в стороны;
- 4 – исходное положение (4–6 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

Ноябрь

Комплекс 10 (с гимнастической палкой)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

- 1 – палку вверх;
- 2 – опустить за голову, на плечи;
- 3 – палку поднять вверх;
- 4 – исходное положение (6–8 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.

- 1 – палку вверх;
- 2 – наклон вперед, руки вперед;
- 3 – выпрямиться, палку вверх;
- 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

- 1–2 – присесть, палку вынести вперед;
- 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка на лопатках.

- 1 – поворот туловища вправо (влево);
- 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. **И. п.** – о/с., палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.

- 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;
- 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

6. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

Ходьба в колонне по одному.

6. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

Игровое упражнение «Фигуры».

Ноябрь

Комплекс 11 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., обруч в правой руке.

- 1 – махом обруч вперед;
- 2 – махом обруч назад;
- 3 – обруч вперед;
- 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5–6 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

- 1 – обруч вверх;
- 2 – наклониться вправо (влево), руки прямые;
- 3 – прямо, обруч вверх;
- 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

- 1–2 – присесть, обруч вперед;
- 3–4 – исходное положение.

4. **И. п.** – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.

- 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;
- 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.

Игра «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Ноябрь

Комплекс 12 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

- 1 – флажки в стороны;
- 2 – флажки вверх, руки прямые;
- 3 – флажки в стороны;
- 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

- 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;
- 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

- 1 – флажки в стороны;
- 2 – наклон вперед, скрестить флажки;
- 3 – выпрямиться, флажки в стороны;
- 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. **И. п.** – ноги на ширине ступни,

флажки у плеч.

1–2 – присесть, вынести флажки вперед;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. **И. п.** – ноги слегка расставлены,
флажки внизу.

Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в
чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному, помахивая
флажками над головой (оба флажка в правой
руке).

Декабрь

Комплекс 13 (с кубиком)

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;
3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., кубик в правой руке.

1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;
2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

4. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.

1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;
2 – выпрямиться, руки на пояс;
3 – поворот вправо, взять кубик;
4 – вернуться в исходное положение, переложить

Декабрь

Комплекс 14

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;
2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх;
3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки внизу.

1 – руки за голову;
2 – поворот вправо;
3 – выпрямиться;
4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (6 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. **И. п.** – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом;

2 – исходное положение (6–8 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Комплекс 15 (с мячом большого диаметра)

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.

1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

3. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.

1 – присесть, уронить мяч, поймать его;
2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз)

4. **И. п.** – сидя ноги врозь, мяч внизу.

1 – поднять мяч вверх;
2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола;
3 – выпрямиться, поднять мяч вверх;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. **И. п.** – лежа на спине, мяч за головой, руки

Декабрь

Комплекс 16

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;
2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).

2. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1 – шаг правой ногой вправо;
2 – наклон туловища вправо;
3 – выпрямиться;
4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).

4. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль

прямые.

1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;

2 – исходное положение (5–6 раз).

Игровое упражнение «Передай мяч!»

Дети распределяются на несколько групп (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу).

туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

6. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

Игра «Угадай, кто позвал»

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.

Январь

Комплекс 17 (с палкой)

Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.

1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч.

- 1 – палку вверх, потянуться;
- 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки;
- 3 – палку вверх;
- 4 – палку вниз, вернуться в и.п. (4–6 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед;

- 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, палка на груди.

- 1 – шаг вправо, палку вверх;
- 2 – наклон вправо;
- 3 – выпрямиться, палку вверх;
- 4 – исходное положение (6 раз).

4. **И. п.** – сидя ноги врозь, палка на груди.

- 1 – палку вверх;
- 2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги;
- 3 – выпрямиться, палку вверх;
- 4 – исходное положение (6–8 раз).

Январь

Комплекс 18 (с мячом)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

- 1–мяч на грудь;
- 2 – мяч вверх, руки прямые;
- 3 – мяч на грудь;
- 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч на груди.

- 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой;
- 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.

- 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка;
- 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

- 1 – присесть, мяч вынести вперед;
- 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение

5. **И. п.** – основная стойка, палка на плечах.

1 – прыжком ноги врозь;

2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

произвольное.

6. **И. п.** – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

Игра «Эхо».

Январь
Комплекс 19

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе.
Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову;
2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз)

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;

4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., руки вдоль туловища.

1 – согнуть руки перед грудью;
2 – поворот вправо, руки в стороны;
3 – выпрямиться, руки перед грудью;
4 – исходное положение. То же влево (6 раз)

4. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;
2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;
3 – опустить ногу, руки в стороны;
4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

Январь
Комплекс 20 (с короткой скакалкой)

Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

1. **И. п.** – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – шаг вправо, скакалку вверх;
2 – наклон вправо;
3 – выпрямиться, скакалку вверх;
4 – исходное положение (6–8 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, скакалка внизу.

1–2 – присесть, скакалку вперед;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., скакалка на плечах.

1 – поворот туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (6

5. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

- 1 – шаг вправо;
- 2 – наклон вправо;
- 3 – выпрямиться;
- 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

Игровое упражнение «Мяч водящему».

Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

раз).

5. **И. п.** – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

Игра «Великаны и гномы».

Февраль

Комплекс 21 (с обручем)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

1. **И. п.** – о.с., внутри обруча, руки вдоль туловища.

1 – присесть;
2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса;
3 – присесть, положить обруч;
4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.

1 – поворот туловища вправо;
2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. **И. п.** – о.с., обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.

1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад;
3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги на ш/ с., обруч в согнутых руках на груди.

1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. **И. п.** – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на

Февраль

Комплекс 22

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу.

1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

2. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).

4. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1 – мах правой ногой вперед;

счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча.
Повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

2 – мах правой ногой назад;
3 – мах правой ногой вперед;
4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

5. Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 23 (с большой веревкой)

Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. **И. п.** – о.с., лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.

1 – веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). То же левой ногой.

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу.

1 – веревку вверх;
2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности);
3 – выпрямиться, поднять веревку вверх;
4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. **И. п.** – о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1–2–присесть, веревку вперед;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги;
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

Февраль

Комплекс 24 (с мячом)

Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.

1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

2. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

3. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

4. **И. п.** – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.

1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. **И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые.

1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках;
3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.

5. **И. п.** – стоя боком к веревке, лежащей на полу.

На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2–3 раза).

Игра «Угадай, кто позвал».

1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

Игра «Удочка».

Март
Комплекс 25

Игра «Великаны и гномы».

1. **И. п.** – о.с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу.

1–3 – три рывка руками в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – наклон туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. **И. п.** – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять правую ногу вперед-вверх;
2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх;
3 – левую ногу вниз, правую вверх;
4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

5. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;
2 – наклониться вперед, коснуться руками носков

Март
Комплекс 26 (с обручем)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу.

1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок;
2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.

1–2 – присесть, обруч вынести вперед;
3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1 – обруч вверх;
2 – шаг вправо с наклоном вправо;
3 – приставить ногу, обруч вверх;
4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. **И. п.** – о.с., обруч вертикально на полу, хват руками сверху.

1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

5. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.

1 – поворот туловища вправо (влево);

правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. **И. п.** – стоя боком к обручу, руки произвольно.

Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 27 (со скакалкой)

Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх;

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

- 1 – скакалку вверх;
- 2 – наклон вправо (влево);
- 3 – выпрямиться;
- 4 – исходное положение (6 раз).

3. **И. п.** – сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

- 1 – скакалку вверх;
- 2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног;
- 3 – выпрямиться, скакалку вверх;
- 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.

1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. **И. п.** – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперед;

Март

Комплекс 28 (с кеглями)

Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.

- 1 – кегли в стороны;
- 2 – кегли вверх;
- 3 – кегли в стороны;
- 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, кегли внизу.

- 1 – кегли в стороны;
- 2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс;
- 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).

3. **И. п.** – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.

- 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;
- 3 – поворот вправо, взять кеглю;
- 4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).

4. **И. п.** – сидя ноги врозь, кегли у груди.

- 1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног;
- 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз)

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. **И. п.** – основная стойка.

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

Игровое упражнение «Эхо».

5. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.

1 – присесть, кегли вынести вперед;

2 – исходное положение (6–7 раз).

6. **И. п.** – основная стойка, кегли на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 29

Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища;

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. **И. п.** – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, руки на

Апрель

Комплекс 30 (с палкой)

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – поднять палку на грудь;

2 – палку вверх;

3 – палку на грудь;

4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, палка на плечах.

1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперед-вверх;

2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. **И. п.** – о.с., палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет

поясе.

- 1 – поворот вправо, правую руку вправо;
- 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

- 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;
- 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

Ходьба в колонне по одному.

1–8 (2 раза).

Ходьба в колонне по одному.

Апрель
Комплекс 31 (на гимнастической скамейке)

Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3–4 раза.

6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Апрель
Комплекс 32

Игра «Эхо».

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны;
2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

2. **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;
4 – исходное положение (5–7 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки согнуть перед грудью;
2 – поворот вправо, руки развести в стороны;
3 – руки перед грудью;

4. – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

4. **И. п.** – ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;
2 – согнуть правую ногу, положить на колено;
3 – опустить ногу, руки в стороны;
4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.

1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;

3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 33 (с малым мячом)

Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 – руки в стороны;
2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – наклон к правой ноге;
2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно;
4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

3. **И. п.** – стойка на коленях, мяч в обеих руках.

1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

4. **И. п.** – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.

1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

Май

Комплекс 34

Игра «Догони свою пару».

1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;
3–4 – исходное положение (6 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо, руки вверх;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.

1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;
2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.

1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;

5. **И. п.** – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

Игра «Удочка».

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. **И. п.** – лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

1–2 – прогнуться, руки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 35 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры.
Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

- 1 – флажки в стороны;
- 2 – флажки вверх;
- 3 – флажки в стороны;
- 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

- 1 – шаг вправо, флажки в стороны;
- 2 – наклон вперед, скрестить флажки;
- 3 – выпрямиться, флажки в стороны;
- 4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. **И. п.** – основная стойка, флажки у плеч.

- 1–2 – присед, флажки вперед;
- 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

- 1 – флажки в стороны;
- 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена;
- 3 – опустить ногу, флажки в стороны;
- 4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

- 1 – прыжком ноги врозь;
- 2 – прыжком в исходное положение.

Май

Комплекс 36 (с кольцом)

Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

1. **И. п.** – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.

- 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом;
- 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

2. **И. п.** – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом двумя руками за середину снаружи.

- 1 – присесть, кольцо вверх;
- 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., кольцо в правой руке.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – руки вниз (6–7 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., кольцо в правой руке.

- 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку;
- 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).

5. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., кольцо внизу

Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

6. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

Ходьба в колонне по одному.

хватом обеих рук за середину снаружи.

1 – прямые руки вперед;

2 – наклониться, коснуться кольцом пола;

3 – выпрямиться, кольцо вперед;

4 – исходное положение (6 раз).

6. **И. п.** – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо;

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг левой ногой влево;

4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

Игра «Фигуры».

Июнь

Комплекс 37(с кеглями)

Игровое упражнение «Быстро в колонну».

1. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.

- 1 – кегли в стороны;
- 2 – кегли вверх;
- 3 – кегли в стороны;
- 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, кегли у груди.

- 1 – кегли в стороны;
- 2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола;
- 3 – выпрямиться, кегли в стороны;
- 4 – исходное положение (5–7 раз).

3. **И. п.** – стойка на коленях, кегли у плеч.

- 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.

- 1–2 – присесть, кегли вперед;

Июнь

Комплекс 38

Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег враспынную с остановкой на сигнал.

1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – руки за голову;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – наклон вправо (влево);
- 3 – выпрямиться, руки в стороны;
- 4 – исходное положение (6 раз).

3. **И. п.** – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног;
- 3 – выпрямиться, руки в стороны;
- 4 – исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.

- 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны;
- 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль

3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному.

туловища, ладони с опорой о пол.

- 1 – поднять вверх правую прямую ногу;
2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. **И. п.** – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

- 1 – прогнуться, руки вперед-вверх;
2 – исходное положение (5–7 раз).

Игра «Удочка».

Июнь

Комплекс 39 (с кубиками)

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, кубики в обеих руках внизу.

1 – кубики в стороны;
2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;
3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу.

1 – поворот вправо (влево), руки в стороны;
2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. **И. п.** – стойка на коленях, кубики у плеч.

1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол;
3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – основная стойка, кубики у плеч.

1 – присесть, кубики вперед;
2 – исходное положение (5–7 раз).

5. **И. п.** – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.

1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

Июнь

Комплекс 40 (с обручем)

Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.

1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу хватом с боков.

1 – обруч вперед;
2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – поднять обруч вертикально;
2 – наклониться, коснуться ободом пола;
3 – выпрямиться, обруч вверх;
4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди.

1 – присесть, обруч вперед;
2 – исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу.

1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, обруч на полу.

Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот

6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

Игра «Мышеловка».

Июль

Комплекс 41 (с мячом большого диаметра)

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную;

1. **И. п.** – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 – шаг вправо, мяч вверх;
2 – приставить левую ногу;
3 – шаг влево;
4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч на груди.

1–мяч вверх;
2–3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой;
4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди.

1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые;
3–4 – исходное положение.

4. **И. п.** – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.

1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5–7 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх;

Июль

Комплекс 42(со скакалкой)

Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

1. **И. п.** – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1–2 – выпад вправо, скакалку вверх;
3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

2. **И. п.** – основная стойка, скакалка внизу.

1–2 – присесть, скакалку вынести вперед;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).

3. **И. п.** – стойка нога врозь, скакалка на груди.

1 – скакалку вверх;
2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног;
3 – выпрямиться, скакалку вверх;
4 – исходное положение (5–7 раз).

4. **И. п.** – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперед;
2 – исходное положение.

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. **Игра** «Автомобили».

Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».

5. **И. п.** – основная стойка, скакалка
внизу.

1 – прыжком ноги врозь, скакалку вверх;

2 – прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1–8 (2–3 раза).

Игра «Угадай по голосу».

Июль
Комплекс 43

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

2. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;
2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук;
– выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).

3. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.

1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги;
3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз).

4. **И. п.** – стойка на коленях, руки на

Июль
Комплекс 44 (с палкой)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вверх;
2 – опустить палку за голову на плечи;
3 – палку вверх;
4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вверх;
2 – наклон вперед, палку вперед;
– выпрямиться, палку вверх;
4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1 – поворот туловища вправо (влево);
2 – в исходное положение (6 раз).

4. **И. п.** – основная стойка, палку на грудь.

поясе.

1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед;
3–4 – исходное положение. То же влево
(по 3–6 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль
туловища.

На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на
счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза).

Игра малой подвижности по выбору детей.

1–2 – присесть, палку вперед;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, палка
внизу.

1 – правую ногу в сторону на носок, палку
вперед;

2 – исходное положение. То же влево (5–7
раз).

6. **Игровое упражнение «Фигуры».**

Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 45(с обручем)

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке.

1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку;
2 – опустить руки;
3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку;
4 – исходное положение (4–6 раз).

2. **И. п.** – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков.

1 – поднять обруч вверх;
2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола;
3 – выпрямиться, обруч вверх;
4 – исходное положение (6 раз).

3. **И. п.** – о.с., обруч хватом сверху перед ногами.

1 – шаг правой ногой в обруч;
2 – шаг левой ногой в обруч;
3 – шаг правой ногой назад из обруча;
4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз).

4. **И. п.** – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков.

1 – поворот вправо, руки прямые;

Август

Комплекс 46 (с мячом малого диаметра)

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.

2. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку;
2 – опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же слева. Темп произвольный.

4. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударя мячом о пол, и поймать мяч. Выполняется произвольно.

5. **И. п.** – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч

2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, обруч у груди.

1 – присесть, обруч вперед;

2 – исходное положение (5–7 раз).

6. **И. п.** – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза).

вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).

Игра «Удочка».

Август

Комплекс 47

Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1–4 – вращение рук вперед;
5–8 – вращение рук назад (6–7 раз).

2. **И. п.** – основная стойка, руки за головой.

1–2 – присесть, руки поднять вверх;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).

3. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., руки вдоль туловища.

1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;
2 – вернуться в исходное положение.
То же левой ногой (6–7 раз).

4. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой (левой) ногой, руки в стороны;
2 – наклон вправо, руки за голову;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

Август

Комплекс 48 (с флажками)

Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;
2 – флажки вверх, скрестить;
3 – флажки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).

2. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1–2 – присесть, флажки вперед;
3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, флажки у плеч.

1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону;
2 – исходное положение (6 раз).

4. **И. п.** – стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 – флажки в стороны;
2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;
3 – выпрямиться, флажки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1–8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

6. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1–3 – прыжки на месте;

4 – прыжок с оборотом на 180°.

Повторить несколько раз.

Ходьба в колонне по одному.

6. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны;

2 – исходное положение. То же левой ногой (5–7 раз).

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

Комплекс № 1
СЕНТЯЮРЬ
Веселые ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот**». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«**Растягиваем позвоночник**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«**Прогнулись**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Играем**». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«**Морзянка**». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

Октябрь
Комплекс № 3
Забавные художники

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

«Готовимся рисовать». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«Рисуем глазами». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Рисуем руками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Устали руки». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

Дыхательные упражнения:

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

«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 4

Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель Ручки, ножки, щечки, ушки Очень любят потягушки. Мы погладим их легонько И проснемся потихоньку. Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки. Мы прикрыли их ладошкой И погладили немножко. Глазки вверх мы поднимали, Глазки вниз мы опускали И моргали, и моргали. Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Ушко правое ладошкой, Ушко левое ладошкой Все погладили, ребятки, И подергали немножко? Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Щечку правую ладошкой, Щечку левую ладошкой Все погладили, ребятки, И похлопали немножко? Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень! С ручкой правой поиграем, С ручкой левой поиграем —	<i>Прикрывают ладошками глаза, гладят их. Поднимают глаза вверх. Опускают глаза вниз. Моргают. Гладят ладонью правое ухо. Гладят ладонью левое ухо. Слегка дергают себя за уши. Гладят ладонью правую щеку. Гладят ладонью левую щеку. Слегка хлопают себя по щекам. Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого. Гладят ладонью правую ногу. Гладят ладонью левую ногу. Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.</i>
---	--

Пальчики соединяем, А потом разъединяем. Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень! Ножку правую ладошкой, Ножку левую ладошкой Все погладили, ребятки, И потопали немножко? Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень! Значит, будем просыпаться, Умываться, одеваться!	
---	--

Дети встают с кроватей.

Дыхательные упражнения:

«Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

«Вот нагнула елочка зеленые иголки». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

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

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

Ноябрь

Комплекс № 5

Мы проснулись

(с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Солнца теплый лучик
 Всех зовет вставать.
 Чтоб проснуться лучше,
 Можно поиграть.

(Дети ложатся поверх одеял.)

Гному сшили башмачки — Пятки вместе, врозь носки, Гном не стал сидеть на месте — Пятки врозь, носочки вместе. Гном друзей искал в дубраве — Посмотрели влево, вправо. В жмурки гном играл с ежом — Закрыли глазки, отдохнем. Гном собрал для птичек крошки Громко хлопаем в ладошки. Мышку спрятал гном от кошки — Тихо полежим немножко. Гном вернул коту очки — Сжали пальцы в кулачки. Гном привел бельчонка к маме — Кулачки теперь разжали. Гном жуку принес калошки — Тянем пальчики на ножках. Прыгал гном по тучкам ватным Топаем в своих кроватках. Встретил гном сороконожку — Побежали понарошку. Гном уселся в мягкий мох — Сделали глубокий вдох. Вышел гном с губной гармошкой Задержать дыханье сможем? Ушел ночью гном с совой — Выдыхаем всей гурьбой. В гости гном собрал друзей — Просыпаемся скорей. Гном готовил чашки, ложки —	Соединяют пятки, разводят носки в стороны. Соединяют носки, пятки разводят в стороны. Повороты головы вправо. Закрывают глаза. Хлопают. Тихо лежат. Пальцы рук сжимают в лаки. Разжимают кулачки. Тянут пальцы на ногах ред. Топают ногами. Имитируют бег. Делают глубокий вдох. Задерживают дыхание. Продолжительный выдох. Потягиваются.
--	--

Тянем ручки, тянем ножки.	
---------------------------	--

Дети встают с кроватей.

Дыхательные упражнения:

«**Гуси**». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«**Насос**». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

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

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6

Спаси птенца

(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнат. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Соевой руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ИМИ вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согрейте его - медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох — продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).

Дыхательное упражнение:

«**Ворона**». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«**Дровосек**». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

Ходьба по тропе «здоровья».

Декабрь

Комплекс № 7

Готовимся к рисованию

(с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Все проснулись малыши?
Все открыли глазки?
Кисти ждут, карандаши,
Альбомы и раскраски.
Чтоб красиво рисовать,
Надо пальчики размять.

«С пробуждением, ручки». Ручки мы к груди поднимем, Ну-ка, поиграем с ними. Потрясём получше – С пробуждением, ручки! «Моем руки». Детки любят мыть ладошки И без мыла, понарошку. Если вместе их сложить, Ручка ручку будет мыть. «Вытираем насухо». Ручкам надо умываться, Полотенцем вытираться. Им лениться не даем — Сильно друг о дружку трем. «Просыпайтесь, пальчики». Сделаем подсолнухи, Из ладошек солнышки. Каждый пальчик тянем, Пусть светлее станет!	Поднять руки перед грудью и трясти в воздухе кистями рук. Дети имитируют мытье кистей рук. Активно трут ладошки друг о друга, до ощущения сильного тепла и покраснения. Правой рукой вытягивать каждый пальчик, начиная с большого, на левой руке, затем на правой руке.
--	---

«Сильные пальчики». Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

«Неутомимые пальчики». Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг от друга не отрывать.

«Посмотрите на нас». Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

«Играем с ноготками». Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

«Моем всю руку». Ладонь правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке.

«Устали руки». Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз. Повторить четыре раза.

«Руки отдыхают». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены. Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети встают с кроватей и выполняют **дыхательные упражнения**.

«Погончики». И. п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

«Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 8

Какие мы красивые!

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Воспитатель.

Было тихо в спальне,
Но ребятки встали.
Глазки открывайте,
И играть давайте.
Раздвигаем шторы,
Вот и полдник скоро!
Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце.

Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Хожение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

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

Январь

Комплекс № 9

В гостях у солнышка

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на Подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

(Проводятся закаливающие процедуры.)

Комплекс № 10

Дружные ребята

Мы, все друженько проснулись Улыбнулись, потянулись, Подышали ловко Погудели громко	Движения соответствующие тексту. Дышат носом. Энергичные движения плечами вверх-вниз.
--	--

(у-у-у-у-у) Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. 1,2,3,4 –шевелим ногами 1,2,3,4 – хлопаем руками Руки вытянуть по шире 1,2,3,4 Наклонились 3,4, И педали покрутили На животик повернуться, Спинку сильно изогнуть. Прогибаемся сильнее, Чтобы были здоровей Мы становимся все выше, Достаем руками крышу На два счета мы поднялись 1,2 3,4 – руки вниз	Стопы на себя, от себя. Хлопки руками. Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет. Наклониться вперед касаясь ног руками. Велосипед. Лодочка. Лежа на животе, руки вперед, потянуться. Встают с кровати.
--	---

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Петушок**». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

«**Ворона**». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

Февраль Комплекс № 11 Снежинки

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях.

Воспитатель читает стихотворение:

Светло – пушистая Снежинка белая, Какая чистая,	У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают. Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое – то
---	--

Какая смелая Дорогой дальнею Легко проносится, Не в высь лазурную, На землю просится. Но вот кончается, Дорога дальняя, Земли касается, Звезда хрустальная. Своей прохладой Нас охладит она Волшебной силою, Поднимет дух с утра. Снежинка белая, Лежит, качается, Один лишь ветер с ней Смог позабавиться. Нам не понять судьбы Звезды – красавицы, А вот играть нам с ней, Уж очень нравится. Возьмем мы бережно, Свою снежинку, Положим все ее, В свою корзиночку. Пора идти нам всем Дорогой мокрою, Чтобы попасть опять, В страну холодную.	время стараются удержать ее в воздухе. Вата остается у детей на ладони. Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой. Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом. Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы». Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю. Дети идут по оздоровительной дорожке.
---	--

Дыхательные упражнения:

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

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

Комплекс № 12
Великан и мышь

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята! Жил великан один когда-то. Во сне вздохнул он, что есть сил, И мышь - живую - проглотил! Бедняга прибежал к врачу: - Я мышку съел! Я не шучу! Был врач умнейший человек, Он строго глянул из-под век - Откройте рот, скажите «А» Теперь ощупаем бока, Живот легонечко погладим Согнем колени и расслабим, Но с мышкой видимо не сладим. Вставайте! Что же вы сидите! Идите кошку пригласите. Но кошка хитрая была, И великана обняла Прошлись по маленькой дорожке, Перешагнули через кочки, Присели. Встали. Убежали. Но мышка не глупее кошки, Под кочку спряталась тайком Они ее везде искали, Но так найти и не смогли.	Глубокий вдох всей грудью. Глотательные движения. Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед». Поглаживание висков указательным пальцем. Мимика «строгий взгляд». Тянут звук а-а-а-а-а. Щупают себя за бока. Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу. Сгибают и разгибают ноги в коленях. Дети встают и идут к оздоровительной дорожке. Обхватывают себя руками (обнимают) Идут по оздоровительной дорожке. Перешагивают через предметы. Движения в соответствии с текстом. Присели.
---	---

Дыхательные упражнения:

«Свеча». И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

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

Март Комплекс № 13

Чтоб совсем проснуться, Тик-так, тик-так, Все часы идут вот так: Тик-так, тик-так. Смотри скорей, который час? Часы велют вставать сейчас, Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться. Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже животом Чтобы сильным стать и ловким, Приступаем к тренировке. Потянули мы носочки, По коленям три хлопка Распрямились, потянулись Руки вверх – потягивание, А теперь на пол вернулись Спину тоже разминаем, Взад-вперед ее сгибаем Поворот за поворотом Переходим на дорожку, Выполняем упражнения, Для разминки и веселья. А потом шаги на месте Выполняем не спеша Ноги выше поднимаем,	Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу. Руку ко лбу, «смотрят время». Руки вверх потягивание. Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, н а выдох –опускают. Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны. Движения по тексту. Встают около кроватей. Руки на пояс, наклоны вперед-назад. Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по оздоровительной дорожке. Упражнения с предметами предложенные воспитателем. Ходьба на месте. Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене. Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот.
--	--

И как цапля, опускаем Чтоб поймать еду в водице Надо цапле наклониться Окончательно проснулись И друг другу – улыбнулись!	
---	--

Дыхательное упражнение:

«**Вырасту большой**». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

Комплекс № 14

Весна

Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. Потянулся он со сна К нам опять пришла весна Чтоб скорей набраться сил, Он ногами покрутил Почесал медведь за ухом, Повилял слегка хвостом Наклонился взад-вперед, И ногами еле-еле Он выходит за порог. По лесу медведь идет, Это мишка ищет мед. Он голодный, невеселый, Разговор ведет с весною: «Подскажи-ка мне, весна, Где бы меду взять сполна? Вижу пеня, корешки, Нет ни меда, ни травы...» Замахал медведь руками, Словно тучи разгоняя. Гонит взад их и вперед,	Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево Руки вверх – потянулись Движение «велосипед» Имитируют движение медведя По тексту. Наклоны из положения лежа. Встают с кроватей. Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево. Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат. Идут по оздоровительной дорожке. Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед». Вращение прямыми руками взад, вперед Присели, встали Разбегаются.
--	---

Ну, а меда не найдет. Приседал он ниже, глубже, Отыскал пчелиный рой, Но пчелиная семья, Прочь прогнала медведя.	
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Аист**». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«**Мельница**». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

Апрель Комплекс № 15 Поход

Мы готовы для похода, Мы готовы для похода, Поднимаем выше ноги. Птицы учатся летать, Плавно крыльями махать. Сделали глубокий вдох, Отправляемся в поход. Полетели, полетели, И на землю тихо сели. Взвились мы под облака, И земля нам не видна, Сделали наклон вперед, Кто носочки достает? Руки ставим перед грудью. Развивать их резко будем. С поворотом раз, два,	Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги Руки к плечам, машут «крыльями» Глубокий вдох, выдох. Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки. Встали, машут руками «крыльями». Выполняют наклоны с касанием носочков ног. Рывки руками перед грудью Движения в соответствии с текстом. Идут по оздоровительной дорожке. Приседания Круговые вращения головой Круговые движения туловищем
---	---

три, Не бездельничай, смотри! Приседаем – раз, два, раз, Ножки разомнем сейчас. Сели- встали, сели – встали. Мы готовы для похода, На ходьбу мы перейдем, Ножки наши разомнем. Мы активно отдыхаем, То встаем, то приседаем, Раз, два, три, четыре, пять, Вот как надо отдыхать. Головой теперь покрутим - Лучше мозг работать будет. Крутим туловищем бодро, Это тоже славный отдых. Мы в походе устали что- то, Приземлимся на болото.	
---	--

Дыхательные упражнения:

«*Лотос*». И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

«Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 16

Гимнастика в постели.

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

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Плечики». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

Май

Комплекс № 17

Зеленые стихи

Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд.	Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны.
--	---

И зеленые лягушки Песенки поют Ква-ква-ква-ква Елка-сноп зеленых свечек Мох-зеленый пол И зелененький кузнечик Песенку завел... Над зеленой крышей дома Спит зеленый дуб, Два зелененьких гнома, Сели между труб И сорвав зеленый листик, Шепчет младший гном: «Видишь? Рыженький лисенок, Ходит под окном. Отчего он не зеленый? Май теперь ведь... Май!» Старший гном зевает сонно: «Цыц! Не приставай» По зелененькой дорожке, Ходим босиком, И зеленые листочки Мы домой несем	Руками изображают елку. Руками изображают поверхность пола. Изображают игру на скрипке Сомкнули руки над головой «крыша» Закрыли глаза, «спят». Сели в кровати. Имитируют срывание листьев. Дети произносят слова текста шепотом. Эту строчку говорят вслух. Дети зевают, издавая звук а-а-а-а. Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу. Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания. Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими.
---	---

Дыхательные упражнения: «Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

«Вот нагнула елочка зеленые иголки». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

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

Комплекс № 18 Вместе по лесу идем

Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Мы готовимся к походу, Разминаем свои ноги, Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг, Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковер, И направо и налево. Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. - Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать! За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела, Сосчитать бы не смогла! К небу ручки потянули, Позвоночник растянули. По дорожке босиком,	Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки. Движение «велосипед». Встают с кроватей, ходьба на месте. Наклоны, имитируют срывание цветов. Имитируют полет бабочки. Указательным пальцем ведут счет. Хлопки в ладоши. Машут руками-крылышками. Потягивание, руки вверх. Идут по оздоровительной дорожке.
--	---

Будем мы бежать домой. Долго по лесу гуляли, И немножко мы устали. Отдохнем и снова в путь, Важные дела нас ждут.	
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Дышим животом**». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

Июнь

Комплекс № 19

Гимнастика в постели.

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

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

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

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

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий,
Ногу левую к груди,
Да смотри — не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Хожение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

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

Дыхательные упражнения:

«*Подуем на плечо*». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на поясе. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

«*Цветок распускается*». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох).

Комплекс № 20

Лесная прогулка

Для начала мы с тобой Повращаем головой Поднимаем руки вверх, Плавное опускаем вниз. Снова тянем их наверх, И опускаем дружно вниз. Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять, А теперь мы дружно все, За грибами в лес пошли, Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята, Наклоняйся, раз, два, три, Их в лукошко набери! Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? Если хочешь дотянуться, Надо в спинке бы прогнуться За дровами мы идем, И пилу с собой несем, Вместе пилим мы бревно, Очень толстое оно. Чтобы печку протопить,	Лежа в кровати повороты головой влево, Вправо по тексту. Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи. Встают около кроватей. Приседания, руки на поясе. Наклоны вперед. Руки на поясе, прыжки на месте. Руки на поясе, прогибаемся назад. Выходят из спальни и идут по оздоровительной дорожке. Изображают движение «пильщиков». Дети «колют дрова». Наклонились, «собирают». Вытирают пот рукой со лба. Идут с высоким подниманием колен. Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу.
---	---

Много надо напилить. Чтоб дрова полезли в печку. Их разрубим на дощечки. А теперь их соберем, И в сарайчик отнесем. После тяжелого труда Надо отдохнуть всегда. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимаем ноги выше. Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Все так весело шагали, Не споткнулись, не упали, От прогулки раскраснелись, Молочка попить уселись.	
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Вырасту большой**». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

«**Сердитый ёжик**». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

Июль Комплекс № 21

Скучать зарядка не дает, Начинаем просыпаться, И зарядкой заниматься. Руки вверх, набрали воздух, Выпускаем на счет три, Тянем руки высоко, Дышим плавно и легко Ноги надо нам размять Раз, два, три, четыре, пять Мы как будто побежим,	Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают. Спокойное, ровное дыхание. Носки ног от себя, к себе. Движение «велосипед». Лбом касаются колена. То же самое. Шагают около своих кроватей. Наклоны вперед – выпрямиться.
--	---

И ногами зашумим На бок резко повернулись, До колена дотянулись, На другой бочок – Еще делаем свободно и легко. Вот в кровати мы размялись, Тихо, дружененько встаем, И свободною походкой Мы по спальенке пойдем, Руки спрятали за спину, Наклонились три-четыре Сели-встали, сели-встали, По дорожке побежали. На дорожке есть преграды, Будем брать мы баррикады. Ноги выше поднимай, Не спеши, не отставай. Руки, ноги и живот, Скучать зарядка не дает.	Идут по оздоровительной дорожке.
---	---

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Поезд**». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 22

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох — полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.

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

Дыхательные упражнения:

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

«Здравствуй солнышко». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

Август
Комплекс № 23
Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Проснулись». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох.

Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 24

Лето-босоножка

Лето, лето- босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить, Три, четыре - не грустить – улыбнулись Мы за лето повзрослели: Подросли и загорели, Плавали в реке, на море, И играли на просторе: В «Кошки- мышки»,	Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими. Руки вдоль туловища. Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от кровати. Поглаживают себя по животу. Перевернулись на живот. Плавательные движения руками и ногами в кровати Сели в кроватях Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног. Встают с кровати и произносятся звук ж-ж-ж Руки на поясе, наклоны вперед Дуют, изображая ветер Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя. Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями Дождю «спасибо» говорят,	
--	---	--

«Чехарду» И в любимую игру В лес ходили и в поход, Замечали дня «заход» За цветами наблюдали И как пчелы все жужжали: На лугу, среди цветов, Делали разминку Кашка, мак и василек Наклоняли спинку Свежий ветерок подул, Набежали тучи И неведомо зачем Хлынул дождь плакучий Кап-кап, кап-кап, Мокрые дорожки, Не боимся мы дождя, Разминаем ножки Дождь покапал и прошел, Солнце в целом свете – И взрослые и дети.		
---	--	--

Лето, лето- босоножка, Покажи домой дорожку.		
---	--	--

Дыхательное упражнение:

«**Ушки**». И. п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.

Маркировка мебели

№	Ф.И Ребенка	Рост	Высота стула	Высота стола	Группа мебели
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Антропометрические показатели

№	Ф.И Ребенка	Рост осень	Вес осень	Рост весна	Вес весна
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
10					
11					
12					
13					
14					

15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

3.2. Особенности традиций, праздников, мероприятий

Традиционными общими праздниками являются:

- три сезонных праздника на основе народных традиций фольклорного материала: осенний праздник, праздник встречи или проводов зимы, праздник встречи весны;
- общегражданские праздники — Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы.

В группе проводятся и другие совместные мероприятия с родителями: концерты, развлечения, спортивные праздники, выставки семейных поделок, «Встречи с интересными людьми».

Общекультурными традициями жизни детского сада мы делаем следующие формы:

- выводить детей старшего дошкольного возраста за пределы детского сада на прогулки и экскурсии;
- создавать условия для интересного и приятного общения со старшими и младшими детьми в детском саду;
- показывать детям кукольные спектакли силами педагогов, родителей, профессиональных исполнителей (в соответствии с возможностями организации);
- организовывать праздники-развлечения.

Значение праздников для организации работы в группе сложно переоценить. Включение традиций в образовательный процесс решает прежде всего задачи: воспитание чувства коллектива, взаимовыручки, доброжелательного отношения к другим, здоровой конкуренции, развитие умения действовать сообща согласно единой поставленной цели.

Традиция «Пусть утро будет добрым!»—эта традиция особо актуальна после выходных и праздничных дней, отпусков, когда дети долгое время находятся вне сада. Воспитатель, правильно и корректно организовав беседу с детьми, помогает ребёнку раскрепоститься, почувствовать себя нужным и желанным, развить связную речь и поднять общее эмоциональное настроение.

Традиция «Кто дежурный?» - данная традиция направлена на выполнение детьми поручений: дежурство по организации приемов пищи в течение дня, в уголке природы, подготовка к занятиям, контроль за соблюдением культурно-гигиенических процедур детьми и др. Дежурство может быть индивидуальным или групповым, на день, часть дня или неделю. Группы дежурных определяются воспитателем, но с учетом интересов и предпочтений детей. В группе составлен график дежурства.

Традиция «Сладкий стол» - заключается в организации чаепития по поводу какого-либо события в группе: дня рождения ребенка или взрослого (воспитателя, помощника воспитателя), празднования 8 Марта, Дня матери и др. Во время такого чаепития проводится игра «Сладкое поздравление», согласно которой каждый присутствующий за столом имеет возможность сказать приятные слова и поздравления виновнику торжества. В поддержании такой традиции и ее осуществлении большую роль играют взрослые, которые являются непосредственными участниками этих мероприятий.

Традиция «Примите поздравления!»—эта традиция также связана с различными праздниками. Смысл ее состоит в том, что дети с воспитателями создают своими руками различные подарки (открытки, поделки и т.д.). Участники традиции по своему желанию могут дополнить их какими-либо изделиями приобретенными в магазинах. Но наличие элемента подарка сделанного собственноручно – обязательное условие. Готовые подарки дарятся тому, кому ребенок пожелает его вручить или для кого он целенаправленно его создавал.

Традиция «Письмо Деду Морозу»—воформленный ящик для писем все желающие могут поместить свои письма с желаниями. Детские письма после вскрытия ящика тайно передаются родителям.

Традиция «День варенья» - согласно сценарию педагогами или приглашенными по желанию родителей актерами проводится поздравление именинника. Данная традиция включает в себя элементы и других традиций группы: угощения для детей группы, изготовление подарка для именинника.

Традиция «Эту сказку я прочту, тихо, тихо, тихо..»- эта традиция помогает организовать переход детей от подвижной деятельности к спокойному переходу дневного сна, успокоить, расслабить, способствовать познавательному развитию детей, внести элемент сказки и волшебства.

3.3. Организация предметно-пространственной среды

	Социально – коммуникативное развитие
<i>Образные игрушки</i>	Куклы разных размеров (мальчики, девочки, младенцы), в том числе, представляющие людей разных профессий и национальностей; комплекты сезонной, профессиональной и национальной одежды и обуви к ним. Игрушки, обозначающие животных разных континентов (насекомых, птиц, рыб, зверей). Комплекты игрушек исторической тематики: изображающие воинов разных эпох, набор динозавров и других животных древних времен. Народные игрушки (из глины, дерева, ткани, соломы и пр.) Тематические наборы игрушек для режиссерских игр: «Магазин», «Служба спасения», «Больница», «Аптекарь», «Патруль ДПС», «Ферма», «Салон красоты» и др.
<i>Предметы быта</i>	Соразмерные куклам наборы посуды (чайной, столовой), мебели, постельных принадлежностей, бытовой техники, раскладные коляски, санки. Наборы игрушечных инструментов: молоток, пила, топор, отвертка, гаечный ключ и др.

Техника, транспорт	Наборы игрушек разного размера, изображающих различные виды транспорта: пассажирский, грузовой, специальный (автобус, машина-фургон, пожарная машина, машины «скорой помощи» и др.), воздушный (самолет, вертолет), водный (катер, корабль, яхта) с разными способами приведения в движение (инерционные, с дистанционным управлением). Игрушки, обозначающие средства связи (телефон, компьютер).
Бросовые материалы и предметы- заместители	Природный материал, веревки, пробки, чурки, пластмассовые флаконы, емкости из-под йогурта коробки, банки, пластиковые бутылки, лоскутки, мешочки, разные виды кружев, бумаги, поделочные материалы и пр.
Ролевые атрибу- ты	Руль, бинокль, фотоаппарат, телефон, якорь и др. Элементы костюмов и аксессуаров (ткани, ленты, юбки, жилеты, пелерины, шарфики, платочки, головные уборы, бусы, браслеты, сумки, корзины и др.), комплекты профессиональной одежды.
Атрибуты для уголка ряженья	Цветные косынки, юбки, фартуки, кокошники, шапочки, элементы костюмов сказочных героев, набор масок на штоках и др.
Игруш- ки и оборудо- вание для театра- лизован- ной деятель- ности	Все виды театрализованных игрушек, элементы костюмов сказочных героев, набор масок и др.
	Познавательное развитие

<i>Дидактические пособия и игрушки</i>	Наборы для классификаций и совершенствования сенсорики (цвет, форма, размер, тактильные ощущения и пр.), всевозможные вкладыши (в рамку, в основание, один в другой), мозаики, лото, домино. Настольно-печатные игры, в том числе краеведческого содержания, экологической направленности. Головоломки, интеллектуальные игры (шашки). Наглядные пособия, в том числе детские атласы, географическая карта, глобус, календари (настенные, настольные, отрывные), иллюстрации художников. Аудиозаписи со звуками природы, голосами птиц и др.
<i>Игрушки и оборудовани е для эксперимен тирования</i>	Игрушки и орудия для экспериментирования с водой, песком, снегом. Непромокаемые фартуки. Вертушки, флюгеры для наблюдений за ветром. Предметы-измерители: весы, мерные сосуды, часы (механические, электронные, песочные) и др. Специальное оборудование для детского экспериментирования.
<i>Строи тельные матери алы и констр укторы</i>	Разнообразные строительные наборы, дорожные треки, электромеханические, с болтовым соединением, типа лего и др.
	Речевое развитие
<i>Библиот ека, аудиотек а</i>	Книги со сказками, рассказами, стихами с иллюстрациями разных художников; детские журналы и энциклопедии. Аудиозаписи с произведениями художественной литературы и фольклора.
	Художественно- эстетическое развитие

материалы и оборудование для художественно-продуктивной деятельности	Мольберты, карандаши цветные (18-24 цвета), простые и многоцветные, кисти беличьи или колонковые (3 размера для каждого ребенка), краски гуашь (8-12 цветов) и акварель, гелевые ручки, палитры детские, стаканчики для воды, подставки под кисти, мелки (пастельные, меловые, восковые), бумага (белая, цветная, тонированная, копировальная, калька), картон, гофрокартон, ткань, ножницы для ручного труда, клей, клеевые кисти, пластилин (не менее 12 цветов), стеки, поворотные диски, степлер, дырокол, скотч, геометрические тела, предметы для натуры (игрушки, комнатные растения, муляжи овощей и фруктов, предметы быта, дизайн-изделия). Нетрадиционные материалы: природный материал, соленое тесто, разноцветные шнурки, шерстяные нитки, пуговицы, бусины, бисер, ватные палочки, щетки, губки, песок (цветной декоративный и чистый речной), соль. Для развития эстетического восприятия: произведения народного и декоративно-прикладного искусства, мелкая пластика, книги по искусству, репродукции, детские художественные альбомы. Оборудования для выставок.
Музыкальное оборудование и игрушки	Бубен, колокольчики, ручные барабаны, муляжи музыкальных инструментов. Танцевально-игровые атрибуты. Коллекция образцов музыки.
	Физическое развитие
Физкультурное оборудование	Шведская стенка, скамейки; лестницы веревочные, наклонные; стойки для прыжков, доски с ребристой поверхностью, наклонные, гимнастические маты; мячи разных размеров, мячи утяжеленные вес 500-1000 гр, дуги-«ворота» для подлезания 60см, кегли, кольцобросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, кубики пластмассовые 5х5см, платочки, ленточки, мешочки с песком 200-250гр, канат, санки, и др.
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие). Оборудование для воздушных и водных процедур (пластмассовые тазы, полотенца и пр.).

3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

<i>Перечень программ, методических пособий и технологий для осуществления образовательного процесса в обязательной части Программы</i>	<i>Перечень программ, методических пособий и технологий для осуществления образовательного процесса в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений</i>
Социально-коммуникативное развитие	
1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (проект), научный рук. Е.В. Соловьёва, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2014г. 2. Шорыгина Т.А. «Беседы о правах ребёнка». Методическое пособие для занятий с детьми 5-10 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2007г.	1. Чумичева Р.М., Ведмедь О.Л., Платохина Н.А. Ценностно-смысловое развитие дошкольников. - Ростов-на-Дону, 2005 2. Чумичева Р.М. Методическое обеспечение к региональной программе «Родники Дона».- Ростов-на-Дону, 2005 3. Ковалёва Н.В. Мы за безопасное движение. - Ростов н/Д, Феникс, 2015 4. Елжова Н.В. ПДД в детском саду.- Ростов н/Д.: Феникс,2013.- 173 с.
Познавательное развитие	
1. Соловьёва Е.В. «Математика и логика для дошкольников от 2-х до 7-и лет».- М.: «Радуга», «Просвещение», 2001 2. Соловьёва Е.В. «Моя математика» Развивающая книга для детей 5-6 лет, 6-7 лет. – М.: Серия «Радуга», «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2015 3. Гризик Т.И. Познаю мир. Развивающая книга для детей	1. Чумичева Р.М. «Методическое обеспечение к региональной программе «Родники Дона», Ростов-на-Дону 2005 2. Чумичева Р.М., Ведмедь О.Л., Платохина Н.А. Ценностно-смысловое развитие дошкольников. - Ростов-на-Дону,2005 3. Детем о космосе: Беседы, досуги, рассказы /

5-6 лет.- М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2014г. 4. Гризик Т.И. Познаю мир. Развивающая книга для детей 6-8 лет. – М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2014 5. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (проект), научный рук. Е.В. Соловьёва.- Москва: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2014 6. Гризик Т.И. Познавательное развитие детей 2—7 лет. Методическое пособие для воспитателей. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2010	Т.А.Шорыгина, М.Ю.Парамонова.- М.: ТЦ Сфера, 2013.- 128 с. 4. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Экология.- Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2006.- 128 с. 5. Горькова 6. Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2016.- 208 с.
Речевое развитие	
1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (проект), научный рук. Е.В. Соловьёва, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2014г.	1. Чумичева Р.М. Методическое обеспечение к региональной программе «Родники Дона».- Ростов- на-Дону, 2005 7. Р.М. Чумичева, О.Л. Ведмедь, Н.А. Платохина. Ценностно-смысловое развитие дошкольников.- Ростов-на-Дону, 2005 8. Аджи А.В. Конспекты интегрированных занятий в средней группе.-Воронеж: ТЦ «Учитель», 2006 9. ШумаеваД.Г. Как хорошо уметь читать! - Санкт-Петербург : «Детство-Пресс», 2007 10. Волчкова В.Н., СтепановаН.В.Конспекты занятий в старшей группе детского сада.-Воронеж:ТЦ «Учитель»,2004 11. Гуськова А.А. «Работа по лексическим темам с детьми 5-7 лет».- М.: ТЦ Сфера, 2017.-176 с. 12. Уроки логопеда. Игры для развития речи / Е.М.Косинова.- М.: «Издательство «Эксмо».- 172 с.

Художественно-эстетическое развитие	
1. Доронова Т.Н. Природа, искусство и изобразительная деятельность детей. Серия «Радуга» , Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2000г. 2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (проект), научный рук. Е.В. Соловьёва, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2014г. 3. Доронова Т.Н., Якобсон С.Г. Обучение детей 2-4 лет рисованию, лепке, аппликации в игре. – Москва: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1992	1. Лыкова И.А. Художественный труд в детском саду. Учебно- методическое пособие.- М.: Издательский дом «Цветной мир», 2010.- 144с. 2. Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации. Старшая группа.- М.:» КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА», 2006.- 208 с. 3. Чумичева Р.М. «Методическое обеспечение к региональной программе «Родники Дона», Ростов- на-Дону 2005г. 4. Чумичева Р.М., Ведмедь О.Л., Платохина Н.А. «Ценностно-смысловое развитие дошкольников». - Ростов-на-Дону, 2005г.
Физическое развитие	
1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (проект), научный рук. Е.В. Соловьёва, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2014г.	1. Чумичева Р.М., Ведмедь О.Л., Платохина Н.А. «Ценностно-смысловое развитие дошкольников», Ростов-на-Дону, 2005г. 2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши».- М.: «Цветной мир», 2017.- 136 с. 3. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет.- М.: Вако, 2007.- 304 с. 4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.- 128с.

--	--