

**Рекомендации по усвоению учебного материала для законных представителей (родителей) воспитанников  
подготовительной группы**

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

**ФЭМП**

Тема	Задачи	Формы работы
Измерение	Упражнять в ориентировке в пространстве в тетради в клетку; упражнять в счете по разным основаниям.	Работа в тетради. Игры: «Встань, где я скажу», «Найди свой домик». <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/matematika/2014/10/23/konspekt-zanyatiya-izmerenie">https://nsportal.ru/detskiy-sad/matematika/2014/10/23/konspekt-zanyatiya-izmerenie</a>
Решение задач	Продолжать учить составлять и решать на сложение и вычитание в пределах 20; преобразовывать фигуры; развивать логическое мышление.	Решение задач. <a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog71955/konspekt-zanjatija-po-matematike-v-podgotovitelnoi-grupe-reshaem-zadachi.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog71955/konspekt-zanjatija-po-matematike-v-podgotovitelnoi-grupe-reshaem-zadachi.html</a>
Счет в пределах 20	Упражнять в счете в пределах 20; учить увеличивать и уменьшать число, составлять фигуру из счетных палочек; закреплять название геометрических фигур.	Упражнение «Составь фигуру из палочек». Игра: «Назови соседей».
Измерение	Упражнять в измерении жидкости с помощью жмени, горсти; закреплять умение сравнивать	<a href="http://bogdn.ucoz.net/PREZENT/izmerenija.pdf">http://bogdn.ucoz.net/PREZENT/izmerenija.pdf</a>

	предметы по длине, обозначать словами результат сравнения: длиннее, короче; упражнять в счете на ощупь.	
Повторение	Закреплять умение чертить отрезки заданной длины; называть числа предыдущие и последующие названному числу; названия геометрических фигур	Работа в тетради. Игры: «Найди фигуру», «Назови число».
Измерение (повторение)	Учить с помощью условной мерки определять объем жидкости; составлять число 9 из двух меньших чисел; закреплять временные представления.	Проблемная ситуация «Сколько воды в банке?». Игры: «По порядку стройся!», «Ручеек».
Отрезок	Учить чертить отрезки и измерять их, составлять и решать арифметические задачи на сложение и вычитание по числовому примеру; упражнять в счете до 20.	Работа в тетради. Игра «Отгадай число». Решение задач. <b><a href="http://nspekt-powwww.art-talant.org/publikacii/4004-ko-femp-v-podgotovitelynoy-gruppe-tema-otrezok">nspekt-powwww.art-talant.org/publikacii/4004-ko-femp-v-podgotovitelynoy-gruppe-tema-otrezok</a></b>
Год	Уточнить знания детей о годе, как о временном отрезке.	Беседа. Игра «Двенадцать месяцев». Упражнение «Составим число». Занятие №33:

	<p>Уточнить знания детей о календаре.</p> <p>Продолжать учить считать до 20 и составлять число по заданному количеству десятков и единиц.</p> <p>Развивать временные представления.</p>	<p><a href="https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/">https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/</a></p>
Получас	<p>Продолжать знакомить с часами; учить определять время по часам с точностью до получаса; упражнять в ориентировке на листе бумаги; учить словесно обозначать местоположение предмета: слева, справа, сбоку, между; двигаться по заданному маршруту.</p>	<p>Упражнение «Покажи на часах». Игры: «Кто куда убежал?», «Найди спрятанную игрушку».</p> <p>Занятие №34:  <a href="https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/">https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/</a></p>
Часы	<p>Познакомить с часами и их назначением; упражнять в счете в пределах 20; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, используя слова «впереди», «рядом», «слева» и т.д.</p>	<p>Беседа. Игры: «Что, где?», «Отгадай число».</p> <p>Занятие №35:  <a href="https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/">https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/</a></p>
Второй десяток	<p>Познакомить с образованием</p>	<p>Упражнение «Давай посчитаем».</p>

	каждого из чисел второго десятка; учить считать в пределах 20; классифицировать фигуры по цвету, форме, величине.	Занятие №27:  📄 <a href="https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/">https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/</a>
Четные, нечетные числа	Закреплять название геометрических фигур; закреплять умение ориентироваться в пространстве, используя слова «слева», «справа», «вперед», «далеко», «около»; закреплять состав числа 10 из двух меньших чисел; упражнять в счете в пределах 20. Познакомить с четными и нечетными числами.	Упражнение «Отгадай загадку». Игры: «Ручеек», «Считай дальше».  <a href="https://www.maam.ru/detskijasad/tema-chetnye-i-nechetnye-chisla.html">https://www.maam.ru/detskijasad/tema-chetnye-i-nechetnye-chisla.html</a>
Сантиметр	Упражнять в измерении длины с помощью условной меры; познакомить с единицей длины –	Упражнение «Что длиннее?». Игры: «Ручеек», «Мы идем, идем».  Занятие №44:

сантиметром; с линейкой и ее назначением; упражнять в счете в пределах 20.

<https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/математика/подг-я-группа/>

*Образовательная область «Социально - Коммуникативное развитие»*

*Октябрь «Волшебный сад»*

Тема недели	Задачи	Формы работы
Что растет на грядках	Увлекать детей играми с готовым содержанием и правилами. Пробудить игровое творчество, совместно придумывать сюжеты. Способствовать пониманию значимости сельскохозяйственного труда.	<b>Чтение русской народной сказки: «Пых».</b> <b>Стихи, приговорки, загадки.</b> <b>Использование дидактических игр «Доскажи словечко», «Что растет на огороде».</b> <b>Подвижные игры «Огуречик, огуречик», «Мотыльки».</b> <b>Хоровод «Урожай».</b> <b>с/р игра «Магазин овощей», обыгрывание сюжета «Мама идет покупать овощи на борщ», употребление фраз «Здравствуйте, я бы хотела купить ...», «Скажите, пожалуйста, есть ли у вас...», «У нас сегодня в продаже ».</b>
Соберем урожай	Развивать познавательную мотивацию. Закреплять представления о сельскохозяйственном труде. Упражнять в коллективном строительстве.	<b>д/и «Во саду ли в огороде», «Лукошко».</b> <b>Настольные игры «Растения», «Урожай».</b> <b>Коллективный сбор урожая на огороде: распределение обязанностей, стимуляция общения во время сбора.</b> <b>Составление рассказов о выращивании овощей и фруктов на даче, огороде, в поле.</b> <b>Лепка «Урожай».</b> <b>Аппликация (коллективная) «Урожай».</b>

		<p><b>Беседа о пользе витаминов для здоровья.</b>  <b>Конструирование «Зернохранилище».</b></p>
В гости к деревьям	<p>Формировать представления об объектах окружающего мира. Обзорная экскурсия по экологической тропе – познакомить с объектами экологической тропы, показать, как пользоваться картосхемой.</p> <p>Воспитывать деятельную любовь к природе.</p> <p>Способствовать осознанию мысли о красоте природы, скоротечности прекрасного и необходимости беречь природу.</p> <p>Дать первоначальное представление о труде лесника, о заботе и охране зеленых насаждений.</p>	<p><b>Целевая прогулка по территории д/сада «Экологическая тропа» - рассказ ребенка-экскурсовода о деревьях, растущих на территории д/сада. Ответы ребенка-экскурсовода на вопросы других детей.</b></p> <p><b>Ком/игра «Покажи дерево летом, осенью, зимой, весной»</b></p> <p><b>д/и «Подбери словечко» (лес – какой?),</b></p> <p><b>Составление гербария.</b></p> <p><b>Пополнение коллекции плодов и семян.</b></p> <p><b>Поделки из природного материала.</b></p> <p><b>Составление рассказов «Кто живет в лесу?»</b></p> <p><b>Окапывание деревьев на площадке, их укрывание листвой.</b></p> <p><b>Чтение «Белая береза» С.Есенин.</b></p>
Золотая осень	<p>Создать условия для обобщения представлений детей об осени как времени года, ее признаках (уменьшение продолжительности дня, понижение температуры</p>	<p><b>Поделки из природного материала.</b></p> <p><b>Лепка «Грибочки для белочки».</b></p> <p><b>д/и «Что бывает осенью?»</b></p> <p><b>ком/и «Пойми меня» (изобразить любое дерево посредством мимики, жестов).</b></p>

	<p>воздуха, типичные осадки и др.); обобщения представлений о связи живой и неживой природы в осенний период, о приспособлении человека к сезонным изменениям природы (внешний вид, поведение, отдых, способы удовлетворения потребностей), о правилах поведения в экстремальных или опасных ситуациях в осенний период (туман, дождь, ветер, заморозки и т. п.); развития умений по символам, значкам календаря природы, дневника наблюдений, фенологического календаря описывать события природы; воспитывать желание наблюдать за красотой осенней природы.</p>	<p><b>Рассматривание репродукций картин художников. Составление описательных рассказов «Осень золотая».</b>  <b>Наблюдения за природой.</b>  <b>д/и «Одень куклу на улицу».</b></p>
<p>Повторение</p>	<p>Активизировать впечатления от осенней природы.          Воспитывать позицию безопасного поведения.</p>	<p><b>Повторение.</b>  <b>ОБЖ. Ситуация «Опасное предложение».</b>  <b>Беседа «Когда нельзя слушаться взрослых».</b>  <b>Беседа «Один дома», «Гуляю один».</b>  <b>Оформление портфолио группы (продолжение) Работа над вторым разделом «Наши достижения» (грамоты, дипломы участников конкурсов, выставок). Обсуждение заслуг воспитанников, оценка</b></p>



детьми их достижений.  
Ком/и «Слепец и поводырь»

**Ноябрь «Наши друзья животные»**

Тема	Задачи	Формы работы
Осенние каникулы	Взаимодействовать с учреждениями социума. Способствовать пониманию значимости приобщения к культуре. Формировать чувство осознания себя полноправным и любимым членом своей семьи.	<b>Экскурсии в музей А.А. Дурова, библиотеку им. М. Горького.</b> <b>Оформление фотоотчетов.</b> <b>Оформление выставок рисунков.</b> <b>Лепка по впечатлениям.</b> <b>Составление рассказов «Что мне больше понравилось».</b> <b>Составление рассказов «Как мы проводим выходные всей семьей».</b> <b>ком/и «Идем в гости», введение и использование фраз «Здравствуйте, мы так соскучились...», «Как вы хорошо выглядите...», «Мы думали о вас и поэтому приготовили вам подарок...», «Дотронься до того, у кого длинные волосы (у кого .....))»</b>
Они живут рядом с человеком	Воспитывать заботливое отношение к животным. формировать конкретные представления о проявлениях чувств животных (чувствуют изменения условий среды –	<b>ИЗО «Мой верный друг».</b> <b>Наблюдения за животными, окружающими человека.</b> <b>ком/и «Назови ласково детеныша домашних животных»,</b> <b>«Я знаю пять имен животных»</b>

	<p>подготовка диких животных к зиме, другие воздействия: человека, зверей друг на друга и изменяют свое поведение); представления о том, что некоторые животные могут испытывать чувства, схожие с чувствами человека, – голод, боль, удовольствие, радость, привязанность и др.; конкретные представления о проявлении этих чувств у домашних животных; развивать наблюдательность, внимательность.</p> <p>развитие познавательных интересов, наблюдательности, любви к природе, животным бережного отношения к ней.</p>	<p><b>Беседа «Какую пользу приносят домашние животные».</b></p> <p><b>Чтение «Кошка, которая гуляла сама по себе», Р.Киплинг.</b></p> <p><b>Рассматривание иллюстраций по теме и составление рассказов мое домашнее животное».</b></p> <p><b>Игровое упражнение «Покажи животное».</b></p>
<p>Жители леса</p>	<p>Формирование экологической культуры, чувства ответственности за животный и растительный мир планеты.</p>	<p><b>Рассматривание иллюстраций по теме. ком/и «Покажи животное», «На кого из животных ты похож?»,</b></p> <p><b>ком/и «Назови ласково детеныша животных»</b></p> <p><b>Беседа «Как люди могут заботиться о жителях леса?», «Кто зимой не спит?».</b></p> <p><b>Ритмическая игра «Дождь идет»</b></p>

<p>Обитатели Юга и Севера</p>	<p>Развивать познавательный интерес ко всему живому, желание получать новые знания из книг; любознательность, наблюдательность фантазию; побуждать заботиться о животных, беречь природу.</p>	<p><b>Беседа «Чем похожи и чем отличаются люди и животные?», «Как животные заботятся о своих малышах?»»,</b> <b>Игровая ситуация «Что будет если...?»</b> <b>Рассматривание иллюстраций по теме.</b> <b>Рисование и выставка детских работ по теме.</b> <b>Составление макетов природных зон.</b> <b>Чтение Р.Киплинг «Маугли».</b> <b>Беседа «Какие звери живут в зоопарке?»</b> <b>Конструирование «Вольеры для животных в зоопарке».</b> <b>Ритмическая игра «У оленя дом большой»</b> <b>Ком/и «Звери на болоте»</b></p>
-------------------------------	---	--

Образовательная область «Развитие речи»

Название работы	Задачи	Формы работы
Лексико-грамматические упражнения	Воспитывать у детей чуткость к слову, активизировать и обогащать словарь, помогать правильно строить сложноподчиненные предложения.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-razvitiyu-rechi-v-podgotovitelnoy-k-shkole-gruppe-na-temu-leksiko-grammaticheskie-uprazhneniya-3345092.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-razvitiyu-rechi-v-podgotovitelnoy-k-shkole-gruppe-na-temu-leksiko-grammaticheskie-uprazhneniya-3345092.html</a>
Сочиняем сказку про Золушку	Помогать детям составлять творческие рассказы.	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/nadezhda-leonidovna-makarova/neposredstveno-obrazovatel'naja-deyatelnost-s-detmi-podgotovitelnoi-grupy-po-skazke-sh-pero-zolushka.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/nadezhda-leonidovna-makarova/neposredstveno-obrazovatel'naja-deyatelnost-s-detmi-podgotovitelnoi-grupy-po-skazke-sh-pero-zolushka.html</a>
Рассказы по картинкам	Продолжать совершенствовать умение детей составлять рассказы по картинкам с последовательно развивающимся действием.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2013/12/03/sostavlenie-rasskazov-po-kartinkam">https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2013/12/03/sostavlenie-rasskazov-po-kartinkam</a>
Звуковая культура речи. Подготовка к обучению грамоте	Продолжать совершенствовать фонематическое восприятие, умение детей делить слова на части. Упражнять детей определять последовательность звуков в словах.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2020/04/17/zvukovaya-kultura-rechi-podgotovka-detey-k-obucheniyu-gramote">https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2020/04/17/zvukovaya-kultura-rechi-podgotovka-detey-k-obucheniyu-gramote</a>

Пересказ сказки «Лиса и козел»	Совершенствовать умение детей пересказывать сказку «В лицах».	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2016/09/18/oo-rechevoe-razvitie-konspekt-nod-po-razvitiyu-rechi-pereskaz">https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2016/09/18/oo-rechevoe-razvitie-konspekt-nod-po-razvitiyu-rechi-pereskaz</a>
Сказки Г. Х. Андерсена	Помочь детям вспомнить известные им сказки Г. Х. Андерсена.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2017/03/14/konspekt-nod-po-razvitiyu-rechi-v-podgotovitelnoy-gruppe-na">https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2017/03/14/konspekt-nod-po-razvitiyu-rechi-v-podgotovitelnoy-gruppe-na</a>
Заучивание стихотворения З. Александровой «Родина»	Помочь детям понять смысл стихотворения («Родина бывает разная, но у всех она одна»), запомнить произведение.	<a href="https://rustih.ru/zinaida-aleksandrova-rodina/">https://rustih.ru/zinaida-aleksandrova-rodina/</a>
Звуковая культура речи. Подготовка к обучению грамоте	Совершенствовать фонематическое восприятие. Учить выполнять звуковой и слоговой анализ слов.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2019/05/30/konspekt-nepreryvnoy-obrazovatelnoy-deyatelnosti-dlya-detey">https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2019/05/30/konspekt-nepreryvnoy-obrazovatelnoy-deyatelnosti-dlya-detey</a>
Осенние стихи	Помочь детям почувствовать удивительную неповторимость стихотворений об осени.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2022/02/13/konspekt-nod-po-rechevomu-razvitiyu-stihi-ob-oseni?ysclid=19zfyjlcoz765594790">https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2022/02/13/konspekt-nod-po-rechevomu-razvitiyu-stihi-ob-oseni?ysclid=19zfyjlcoz765594790</a>
Беседа о книжных иллюстрациях. Чтение рассказа В. Бианки «Май»	Учить детей воспринимать книжные иллюстрации как самооценку и источник	<a href="https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-zanjatija-obrazovatelnoi-oblasti-beseda-o-knizhnyh-ilyustracijah-chtenie-">https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-zanjatija-obrazovatelnoi-oblasti-beseda-o-knizhnyh-ilyustracijah-chtenie-</a>

	информации. С помощью рассказа В. Бианки познакомить детей с приметами мая – последнего месяца весны.	<a href="http://raskaza-v-v-bianki-mai.html">raskaza-v-v-bianki-mai.html</a>
Лексико-грамматические упражнения	Активизировать речь детей.	<a href="https://www.maam.ru/detskijasad/leksiko-gramaticheskie-uprazhnenija.html">https://www.maam.ru/detskijasad/leksiko-gramaticheskie-uprazhnenija.html</a>
Пересказ рассказа Э. Шима «Очень вредная крапива»	Продолжать совершенствовать умение детей пересказывать несложные тексты, правильно строить предложения.	<a href="https://infourok.ru/razvitie-rechi-v-podgotovitelnoj-gruppe-pereskaz-rasskaza-ochen-vrednaya-krapiva-4334983.html">https://infourok.ru/razvitie-rechi-v-podgotovitelnoj-gruppe-pereskaz-rasskaza-ochen-vrednaya-krapiva-4334983.html</a>

#### Перечень литературных произведений для чтения детям

Месяц	Произведения
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. А. Алексин «Первый день».</li> <li>2. А. Барто «В школу».</li> <li>3. В. Берестов «Читалочка».</li> <li>4. Л. Воронкова «Подружки идут в школу».</li> <li>5. Л.Н. Толстой «Филлипок».</li> <li>6. С.Я. Маршак «Первый день календаря».</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. А. Усачев. «Про умную собачку Соню» (главы).</li> <li>2. В.Осеева «Волшебное слово».</li> <li>3. В. Маяковский «Что такое хорошо».</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>В.Н.Орлов</b> «Вежливый хвост», «Добрый день», «Кто первый».</li> <li>5. К.Драгунская «Лекарство от послушности».</li> <li>6. Н. Носов. «Бобик в гостях у Барбоса».</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. А. Барто «Веребочка», «Игрушки».</li> <li>2. Б. Житков «Что я видел».</li> <li>3. <b>В.Иванов</b> «Мяч»</li> <li>4. В. Катаев «Цветик - семицветик».</li> <li>5. <b>В.Орлов</b> «Кто во что играет?»</li> <li>6. <b>Г.Глушнёв</b> «Мячик»</li> <li>7. Е. Серова «Нехорошая история».</li> <li>8. Л. Воронкова «Новая кукла».</li> <li>9. М.Османова «Кукла в подарок»</li> <li>10. С. Маршак «Мяч», «Ванька - встанька».</li> <li>11. С. Михалков «Андрюша».</li> </ol> <hr/> <p><u>Наш город. Моя улица.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. А. Дугилов «Моя улица».</li> <li>2. З. Александрова «Родина».</li> <li>3. Песня Ю. Антонова «Есть улицы центральные...».</li> <li>4. С. Михалков «Моя улица».</li> </ol> <p><u>Правила дорожного движения.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М. Коршунов «Едет, спешит мальчик».</li> <li>2. М. Кривич «Школа пешехода».</li> <li>3. О. Тарутин «Для чего нам светофор».</li> </ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. А.К. Толстой «Осень, обсыпается весь наш бедный сад».</li> <li>2. А.Н.Майков «Осень», «Осенние листья по ветру кружат».</li> <li>3. А. Плещеев «Осень наступила», «Осенью».</li> <li>4. А.С.Пушкин «Уж небо осенью дышало».</li> <li>5. В. Бианки «Синичкин календарь», «Прячутся».</li> <li>6. <b>В.Ложко</b> «Осень на Кара-Даге»</li> <li>7. <b>В.Орлов</b> «Осеннее наступление», «В лесу теперь светлей и тише», «Осенние задания»</li> <li>8. Г. Скребицкий «Осень».</li> </ol>

9. Е. Трутнева «Осень».
10. З. Федоровская «Осень».
11. И. Бунин «Листопад».
12. **И.Козеева** «Осень в Крыму»
13. И. Соколов-Микитов «Листопадничек»
14. И. Токмакова «Дуб».
15. Л.Н. Толстой «Дуб и орешник».
16. М. Волошин «Осенью».
17. Н.Умеров «Дождь»
18. **О.Амит** «Кузь»
19. С. А.Есенин «Нивы сжаты...».
20. Ф. Тютчев «Есть в осени первоначальной...».



*Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»*

<b>Название работы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Форма работы</b>
<b>Лепка «Персонаж любимой сказки»</b>	Учить детей выделять и передавать в лепке характерные особенности персонажей известных сказок, пользуясь освоенными ранее приемами лепки из целого куска глины и умением устанавливать фигуры на ногах, передавать то или иное положение, движения рук и ног.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2020/04/21/lepka-v-podgotovitelnoy-gruppe-personazh-lyubimoy-skazki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2020/04/21/lepka-v-podgotovitelnoy-gruppe-personazh-lyubimoy-skazki</a>
<b>Рисование «Мой любимый сказочный герой»</b>	Учить детей передавать в рисунке образы сказок, характерные черты любимшегося персонажа. Закреплять умение рисовать акварельными красками. Развивать образные представления, воображение.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/11/08/moy-lyubimyy-skazochnyy-geroy">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/11/08/moy-lyubimyy-skazochnyy-geroy</a>
<b>Аппликация «Полет на Луну»</b>	Учить передавать форму ракеты, применяя прием вырезывания из бумаги, сложенной вдвое, чтобы правая и левая стороны изображения получились одинаковыми; располагать ракету на листе так, чтобы было понятно, куда она летит. Учить вырезать фигуры людей в скафандрах из бумаги, сложенной вдвое. Закреплять умение дополнять картинку подходящими по смыслу предметами. Развивать чувство композиции, воображение.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2015/03/19/konspekt-applikatsii-polyot-na-lunu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2015/03/19/konspekt-applikatsii-polyot-na-lunu</a>

<p><b>Аппликация по замыслу</b></p>	<p>Учить детей задумывать содержание аппликации, использовать разнообразные приемы вырезывания. Закреплять умение красиво располагать изображение на листе. Развивать чувство композиции, чувство цвета. Продолжать учить оценивать свою работу и работы других детей. Развивать творческую активность.</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2016/05/24/konspekt-zanyatiya-po-applikatsii-podgotovitel'naya-gruppa">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2016/05/24/konspekt-zanyatiya-po-applikatsii-podgotovitel'naya-gruppa</a></p>
<p><b>Декоративное рисование «Композиция с цветами и птицами» (по мотивам народной росписи)</b></p>	<p>Продолжать знакомить детей с народным декоративно-прикладным искусством. Учить создавать декоративную композицию в определенной цветовой гамме (теплой или холодной). Закреплять умение работать всей кистью и ее концом, передавать оттенки цвета. Развивать эстетическое восприятие, чувство прекрасного.</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/kultura/izobrazitelnoe-iskusstvo/library/2019/04/03/konspekt-zanyatiya-v-podgotovitel'noy-gruppe-na">https://nsportal.ru/kultura/izobrazitelnoe-iskusstvo/library/2019/04/03/konspekt-zanyatiya-v-podgotovitel'noy-gruppe-na</a></p>
<p><b>Лепка «Доктор Айболит и его друзья»</b></p>	<p>Закреплять умение детей передавать в лепке образы литературных героев. Воспитывать стремление добиваться выразительного решения образа. Развивать образные представления, воображение.</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2020/04/22/konspekt-zanyatiya-po-lepke-v-podgotovitel'noy-gruppe-po">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2020/04/22/konspekt-zanyatiya-po-lepke-v-podgotovitel'noy-gruppe-po</a></p>
<p><b>Рисование по замыслу</b></p>	<p>Закреплять умение рисовать по собственному замыслу, самостоятельно продумывать содержание, композицию рисунка, подбирать материал для</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu</a></p>

	рисования, доводить задуманное до конца. Совершенствовать умение работать разными материалами.	
<b>Рисование «Субботник»</b>	Учить детей отображать в рисунке труд людей: положение фигур, выполняющих ту или иную работу; разнообразные орудия труда. Закреплять умение передавать соотношение по величине при изображении взрослых и детей. Совершенствовать умение детей рисовать простым графитным карандашом, а затем аккуратно закрашивать рисунок красками, заполнять весь лист изображениями.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2020/04/21/nod-hudozhestvenno-esteticheskoe-razvitie-risovanie-na-temu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2020/04/21/nod-hudozhestvenno-esteticheskoe-razvitie-risovanie-na-temu</a>
<b>Лепка «Декоративная пластина»</b>	Учить детей создавать декоративные пластины из глины: наносить глину ровным слоем на доску или картон, разглаживать, смачивая водой, затем стекой рисовать узор, накладывать глину в соответствии с рисунком.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2017/07/20/dekorativnaya-plastina">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2017/07/20/dekorativnaya-plastina</a>
<b>Рисование «Весна»</b>	Закреплять умение передавать в рисунке картину природы, характерные признаки весны. Развивать чувство композиции, эстетическое восприятие, чувство цвета. Учить использовать прием размывки, рисовать по сырой бумаге.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2019/03/26/konspekt-nod-po-risovaniyu-po-teme-vesna-podgotovitel'naya-gruppa">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2019/03/26/konspekt-nod-po-risovaniyu-po-teme-vesna-podgotovitel'naya-gruppa</a>
<b>Рисование «Первомайский праздник в городе»</b>	Развивать умение передавать в рисунке впечатления от праздничного города (украшенные дома, салют). Закреплять	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2020/04/24/konspekt-zanyatiya-po-risovaniyu-v-podgotovitel'noy-k-shkole-gruppe">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2020/04/24/konspekt-zanyatiya-po-risovaniyu-v-podgotovitel'noy-k-shkole-gruppe</a>

	умение составлять нужные цвета, оттенки на палитре (смешивая краски с белилами), работать всей кистью и ее концом.	
<b>Лепка по замыслу</b>	Формировать умение выполнять поделки в технике барельеф, развивать творческое воображение, мелкую моторику рук, закреплять умение использовать знакомые приёмы лепки.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2018/11/15/konspekt-ood-po-lepke-tema-po-zamyslu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2018/11/15/konspekt-ood-po-lepke-tema-po-zamyslu</a>
<b>Рисование «Цветущий сад»</b>	Учить детей передавать характерные особенности весенних цветов (форма и строение цветка, величина, место на стебле, цвет). Закреплять умение рисовать простым карандашом и акварелью.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2020/04/22/tsvetushchiy-sad">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2020/04/22/tsvetushchiy-sad</a>
<b>Рисование по замыслу</b>	Закреплять умение рисовать по собственному замыслу, самостоятельно продумывать содержание, композицию рисунка, подбирать материал для рисования, доводить задуманное до конца. Совершенствовать умение работать разными материалами	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu</a>
<b>Аппликация «Цветы в вазе» (с натуры)</b>	Формировать умение передавать в аппликации характерные особенности цветов и листьев: их форму, цвет, величину. Закреплять приемы вырезывания на глаз из бумаги, сложенной вдвое, и т. д.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2016/05/24/konspekt-ood-po-hudozhestvenno-esteticheskomu-razvitiyu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2016/05/24/konspekt-ood-po-hudozhestvenno-esteticheskomu-razvitiyu</a>
<b>Рисование по замыслу</b>	Закреплять умение отбирать из полученных впечатлений наиболее интересные, развивать стремление	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu</a>

	<p>отображать эти впечатления в рисунке. Закреплять умение рисовать карандашами, красками. Учить наиболее полно выражать свой замысел средствами рисунка, доводить начатое до конца. Развивать воображение, творчество</p>	
<b>Рисование «Круглый год»</b>	<p>Закреплять умение отражать в рисунках знания и впечатления о жизни природы, труде, отдыхе людей в каждый месяц года, определяя содержание рисунка по своему желанию. Добиваться передачи характерных особенностей того или иного месяца. Закреплять умение строить композицию рисунка. Развивать творческие способности, воображение, умение передавать в рисунке образы не только из личного опыта, но и ориентируясь на литературный образ, средства выразительности художественного словесного образа</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2019/12/28/konspekt-zanyatiya-po-risovaniyu-v-podgotovitelnoy-gruppe-kruglyy">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2019/12/28/konspekt-zanyatiya-po-risovaniyu-v-podgotovitelnoy-gruppe-kruglyy</a></p>
<b>Лепка «Черепашка»</b>	<p>Формировать умение лепить животное с натуры, передавая пропорции и характерные особенности формы, частей тела. Закреплять умение применять знакомые приемы лепки (лепка по частям, нанесение рельефа стекой, при лепке одинаковых частей (лапы и др.) сначала вылепить все части, установить их одинаковость, а затем закрепить на изделии).</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2018/07/02/cherepaha">https://nsportal.ru/detskiy-sad/applikatsiya-lepka/2018/07/02/cherepaha</a></p>
<b>Рисование по замыслу</b>	<p>Закреплять умение рисовать по собственному замыслу, самостоятельно продумывать содержание, композицию</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2016/09/21/risovanie-po-zamyslu</a></p>

	рисунка, подбирать материал для рисования, доводить задуманное до конца. Совершенствовать умение работать разными материалами. Воспитывать любовь к Родине.	
<b>Аппликация «Белка под елью»</b>	Формировать умение составлять композицию по мотивам сказки. Закреплять умение вырезать разнообразные предметы, используя освоенные ранее приемы. Развивать воображение, творчество.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-nod-v-podgotovitelnoy-gruppe-applikaciya-belka-pod-elyu-3754774.html">https://infourok.ru/konspekt-nod-v-podgotovitelnoy-gruppe-applikaciya-belka-pod-elyu-3754774.html</a>
<b>Рисование «Лето» (по замыслу)</b>	Закреплять умение рисовать по собственному замыслу, самостоятельно продумывать содержание, композицию рисунка, подбирать материал для рисования, доводить задуманное до конца. Совершенствовать умение работать разными материалами.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2017/10/20/konspekt-nod-po-risovaniyu-v-podgotovitelnoy-gruppe-leto">https://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2017/10/20/konspekt-nod-po-risovaniyu-v-podgotovitelnoy-gruppe-leto</a>

### ***Полезные ссылки для занятий с детьми 6 - 7 лет по музыкальному развитию***

**Веселые уроки музыки** [https://youtu.be/Uy2Abn\\_i\\_\\_0](https://youtu.be/Uy2Abn_i__0)

<https://youtu.be/UKyv5fEBV70>

<https://youtu.be/aMPY05fTWUw>

**Слушай и смотри** [https://youtu.be/z\\_yk7PwIN8g](https://youtu.be/z_yk7PwIN8g)

[П.И.Чайковский Камаринская - YouTube](#)

**Задачи:** Развивать внимание, слух, двигательные реакции, умение ориентироваться в пространстве. Формировать эмоциональную отзывчивость на музыку. Учить петь легко, эмоционально.

**Музыкально - ритмические движения:**

"Осторожный шаг и прыжки" (муз.Е. Тиличевой)

Такты 1-4 Стоять на месте  
Такты 5-8 Хлопать ритмично под музыку  
Такты 9-12 Ходить осторожным шагом по залу ("Лисичка крадётся")  
Такты 13-16 Хлопать под музыку, стоя на месте

**Слушание музыки:**

Пьеса "Жаворонок". Автор - русский композитор Михаил Иванович Глинка.  
Какая музыка по характеру?



[Музейное занятие для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Что такое ноты. ».mp4 — Яндекс.Диск \(yandex.ru\)](#)

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 1 сентября по 15 сентября**

**Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному: 10 с - ходьба, руки – в стороны, 10 с - ходьба, руки вверх, 10 с - ходьба, руки – в стороны, 10 с - ходьба, руки опущены, ходьба на пятках, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

**Основная часть:**

**1. Упражнение «Встретились»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – руки развести в стороны, улыбнуться, сказать «Ах!»

2 – опустить руки.

Повторить 5 раз.

**2. Упражнение «Вверх-вниз»**

Исходное положение: стоя руки – вперед.

На счет 1 – правая рука – вверх, левая – вниз;

2 – наоборот

Повторите это упражнение 6-8 раз.

**3. Упражнение «Наклоны в стороны»**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

1- наклониться влево

2 – И.п.

3,4 – то же вправо

Повторить по 3 раза.

**4. Упражнение «Наклоны до пола»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

Ноги не сгибать!

3-4 - вернуться в исходное положение;

5-6 - наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

7-8 - вернуться в исходное положение



### **5. Упражнение «Пружинки»**

Исходная позиция: основная стойка

8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.

#### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному.

*По утрам зарядку делай,*

*Будешь сильным, будешь смелым!*

## **С 15 сентября по 30 сентября**

#### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

#### **Основная часть:**

##### **1. Упражнение «Силачи»**

Исходное положение: стоя, кисти - к плечам.

На счет 1 - свести локти вперед, крепко сжать кулаки;

2 - вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз.

##### **2. Упражнение «Колеса»**

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 - вращаем руками вперед;

5-8 - назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

##### **3. Упражнение «Проверяем шины»**

Исходная позиция: основная стойка

1,3 -присесть, пальцы прижать к полу

2, 4 – И.п.

Повторить 4 раза

##### **4. Упражнение «Насос»**

Исходная позиция: основная стойка, руки внизу.

1-3 Пружинящие наклоны вниз.

4 – и.п.

Повторить 6 раз.

### **5. Упражнение «Велосипеду»**

Исходная позиция: основная стойка, руки в стороны.

1 – поднять ногу, согнутую в колене, оттянуть носочек к полу.

2, 3 – круговые движения носком ноги

4 – И.п.

### **6. Упражнение «Радуемся»**

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.)

Повторить 4 раза

### **Заключительная часть.**

Подвижная игра «Солнышко и туча»:

По команде «Солнце» - дети бегают врассыпную по залу. По команде «Туча» - дети приседают и обхватывают голову руками.

Игра повторяется 3 раза

Ходьба в колонне по одному.

## **Бодрящая гимнастика на сентябрь**

- «**Найди свой носик**». И.п. лежа на спине. С закрытыми глазами найти свой нос и подергать его за кончик. Повторить 5 раз
- «**Носик дышит**». Воспитатель предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос. Повторить 4 раза
- «**Носик радуется**». Вдох через левую ноздрю, выдох через правую ноздрю. Повторить 8 раз
- «**Массаж носика**». Поглаживание носика от крыльев к переносице
- «**Каша кипит**». И.п. – сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая - выдох. Выдыхая, произносим «ф-ф-ф» Повторить 5 раз
- «**Шагом марш!**». Ходьба с высоким подниманием коленей.

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 1 октября по 15 октября**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

## Основная часть:

### 1. Упражнение «Подсолнух»

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

1 - руки вверх, правую ногу назад - на носок, вдох;

2 - вернуться в исходное положение, выдох;

3 - руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;

4 - вернуться в исходное положение, выдох

Повторить это упражнение 2-3 раза.

### 2. Упражнение «Ширина-высота»

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 - руки - в стороны, вдох;

3-4 – вернуться в исходное положение, выдох;

5-6 - руки – вверх, вдох;

7-8 - вернуться в исходное положение, выдох

Повторите это упражнение 3-5 раз.

### 3. Упражнение «Катушечки»

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 - вращаем кистями вперед;

5-8 - назад

Повторите это упражнение 1-2 раза

### 4. Упражнение «Приседания»

Исходное положение: стоя, руки опущены.

На счет 1 - присесть, руки - вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;

2 - вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 6-8 раз

### 5. Упражнение «Наклоны»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

Ноги не сгибать!

3-4 - вернуться в исходное положение;

5-6 - наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

7-8 - вернуться в исходное положение

Повторить 4 раза.

## **Заключительная часть.**

### Игра-массаж:

Зарядка всем полезна. (*Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам ; 4 раза*)

Зарядка всем нужна. (*Указательными пальцами провести по крыльям носа 4 раза.*)

От лени и болезни

Спасает нас она. (*Бег на месте.*)

Ходьба в колонне по одному.

## **С 16 октября по 31 октября**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

### **Основная часть:**

#### **1. Упражнение «Кубик о кубик»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной

1 – кубики вперед, стукнуть кубиком о кубик,

2 – вернуться в исходную позицию,

3 - кубики вверх, стукнуть кубиком о кубик,

4 – вернуться в исходную позицию Повторить 4 раза.

#### **2. Упражнение «Наклон»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

1, 2, 3 – наклон вперед, постучать кубиками об пол.

4 – И.п.

Повторить 4 раза

#### **3. Упражнение «Горка»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

1, 3 – согнуть ноги в коленях, «горка», руки вытянуть по обе стороны головы,

2, 4 – вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

#### **4. Упражнение «Бревнышко»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой

1, 2 – поворот на бок, на живот.

3, 4 – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза

### **5. Упражнение «Подскоки»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

#### **Заключительная часть.**

##### Дыхательное упражнение «Ах!»

Вдох, задержать дыхание, выдыхая произнести: «а-а-а-х». Повторить 5 раз.

Ходьба в колонне по одному.

## **Бодрящая гимнастика на октябрь**

- «**Звери проснулись**». И.п.лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки в стороны. Повторить 3 раза.
- «**Хитрая лисичка**». И.п.лежа на спине. Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить 4 раза.
- «**Приветствие волчат**». И. п.лежа на спине, руки вдоль туловища.. Руки поднести к груди, потом вытянуть вперед. Повторить 4 раза.
- «**Филин**». И.п.лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф». Повторить 4 раза.
- «**Ловкие зайчата**». И.п.лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
- «**Ловкие обезьянки**». И. п.лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде «Животик» - повернуться на живот, по команде «Спинка» - на спину. Повторить 5 раз.
- «**Рычание медвежат**». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.
- «**Сильный слон**». И.п.лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-3 – имитация ходьбы, 4 – вернуться в и.п.(30 с).

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 1 ноября по 15 ноября**

#### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

#### **Основная часть:**

##### **1. Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – наклонить голову вперед.  
2 – вернуться в исходную позицию.  
Повторить 5 раз.

## **2. Упражнение «Обнялись»**

Исходная позиция: основная стойка, руки в стороны.

1, 3 – обняли себя двумя руками.  
2, 4 – И.п.

Повторить 4 раза

## **3. Упражнение «Пружинка»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1-3 – пружинящие наклоны вперед – выдох.  
4 – вернуться в исходную позицию – вдох.

Повторить 4 раза.

## **4. Упражнение «Встретились»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги подняты вверх, руки вдоль туловища.

1, 3 – развести ноги в стороны.  
2, 4 – И.п.

Повторить 4 раза

## **5. Упражнение «Давайте радоваться»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1, 3 – прыжок, ноги в стороны  
2, 4 – прыжок, вернуться в исходное положение

Повторить 4 раза

### **Заключительная часть.**

#### Игра-массаж:

Зарядка всем полезна. (*Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам ; 4 раза*)

Зарядка всем нужна. (*Указательными пальцами провести по крыльям носа 4 раза.*)

От лени и болезни

Спасает нас она. (*Бег на месте.*)

Ходьба в колонне по одному.

**С 15 ноября по 30 ноября**

**Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба враспынную, обычная ходьба в колонне.  
Построение в 2 колонны

**Основная часть:**

**1. Упражнение «Удивись солнышку»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – поднять плечи.

2 – вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

**2. Упражнение «Играем солнечными лучиками»**

Исходная позиция: основная стойка, правая рука вверху, левая внизу.

Смена положения рук на каждый счет.

Повторить 4 раза

**3. Упражнение «Рисуем солнышко на асфальте»**

Исходная позиция: основная стойка

1-присесть.

2, 3 – круговые движения рукой на полу.

4 – И.п.

Повторить 4 раза.

**4. Упражнение «Отдыхаем на солнышке»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прижаты к груди.

1 – перекатится на правый бок.

2 – И.п.

3 – перекатиться на левый бок.

4 – И.п.

**5. Упражнение «Хорошее настроение»**

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.)

Повторить 4 раза

**Заключительная часть.**

Подвижная игра «Солнышко и туча»:

По команде «Солнце» - дети бегают враспынную по залу. По команде «Туча» - дети приседают и обхватывают голову руками.

Игра повторяется 3 раза  
Ходьба в колонне по одному.

### **Бодрящая гимнастика на ноябрь**

- **«Красивый лоб».** И.п.лежа на спине. Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить 5 раз.
- **«Смеющиеся глаза».** И.п.лежа на спине. Потереть ладошки друг о друга, приложить к глазам. Повторить 4 раза.
- **«Рисуем брови».** И.п.лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить 4 раза.
- **«Длинный нос».** И.п.лежа на спине. Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа. Повторить 4 раза. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, слегка подергать себя за нос.
- **« Смешные уши».** И.п.лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (20 с).
- **«Покажем руки».** И.п.лежа на спине. Похлопывание правой рукой по левой снизу вверх, затем сверху вниз. Похлопывание левой рукой по правой снизу вверх, затем сверху вниз (20с).
- **«Покажем ноги».** И.п.лежа на животе, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе. Повторить 5 раз.
- Дыхательное упражнение **«Ах!»** И.п. – сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 – вдох, 2-4 – выдох. На выдохе произнести «Ах-х-х.»

### **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 1 декабря по 15 декабря**

#### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках, ходьба широким шагом, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне.  
Построение в 2 колонны

#### **Основная часть:**

##### **1. Упражнение «Встретились»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – руки развести в стороны, улыбнуться, сказать «Ах!»

2 – опустить руки.

Повторить 5 раз.

##### **2. Упражнение «Повороты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.



1 – поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох»

2 - И.п.

3,4 – то же влево

Повторить по 3 раза

### **3. Упражнение «Притопы»**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

1- поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ».

2 – И.п.

3,4 – то же другой ногой

Повторить по 3 раза.

### **4. Упражнение «Пружинки»**

Исходная позиция: основная стойка

8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному.

*По утрам зарядку делай,*

*Будешь сильным, будешь смелым!*

**С 15 декабря по 31 декабря**

**Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба семенящим шагом, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

**Основная часть:**

#### **1. Упражнение «Хлопки»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – руки в стороны.

2 – поднять руки над головой, хлопнуть 2 раза.

Повторить 5 раз.

#### **2. Упражнение «Наклоны»**

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, прямые руки в упоре сзади.

1 – наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами.

2 – хлопнуть ладонями как можно дальше.

3 – хлопнуть ладонями перед ногами.

4 – И.п.

Повторить 4 раза

### **3. Упражнение «Пружинка и приседание»**

Исходная позиция: основная стойка

1, 2 – пружинки.

3 - присесть.

4 – И.п.

Повторить 4 раза.

### **4. Упражнение «Неваляшка»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на затылке

1 – локти выставить вперед, поворот на правый бок.

2 – поворот на спину

3 – перекатиться на левый бок.

4 – И.п.

### **5. Упражнение «Подпрыгивание с поворотом»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах с поворотом вокруг себя.

Повторить 4 раза

### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному.

*Здоровье в порядке –*

*Спасибо зарядке.*

## **Бодрящая гимнастика на декабрь**

- **«Потянулись жучки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки в стороны. Повторить 3 раза.
- **«Проснулись глазки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю и обратно (10 с).
- **«Проснулись ушки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши до покраснения и тепла снизу вверх и обратно (10 с).

- **«Проснулись лапки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими (10 с).
- **«Жуки греются на солнышке».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поворот на спину, 2 – поворот на живот. Повторять 5 раз.
- **«Жучки готовятся к прогулке».** И.п. лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене, опустить. Повторить 4 раза.
- **«Веселые жучки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – хлопки руками перед собой. 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 10 января по 31 января**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления, обычная ходьба в колонне.  
Построение в 2 колонны

### **Основная часть:**

#### **1. Упражнение «Кубик о кубик»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной

1 – кубики вперед, стукнуть кубиком о кубик,

2 – вернуться в исходную позицию,

3, 4 – то же

Повторить 4 раза.

#### **2. Упражнение «Наклон»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

1, 3 – наклон вперед, кубики в стороны.

2, 4 – И.п.

Повторить 4 раза

#### **3. Упражнение «Горка»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

1, 3 – согнуть ноги в коленях, «горка»,

2, 4 – вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

#### **4. Упражнение «Бревнышко»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой

1, 2 – поворот на бок, на живот.

3, 4 – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза

### **5. Упражнение «Подскоки»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

### **Заключительная часть.**

Дыхательное упражнение «Ах!»

Вдох, задержать дыхание, выдыхая произнести: «а-а-а-х». Повторить 5 раз.

Ходьба в колонне по одному.

## **Бодрящая гимнастика на январь**

- «Звери проснулись». И.п.лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки в стороны. Повторить 3 раза.
- «Хитрая лисичка». И.п.лежа на спине. Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить 4 раза.
- «Приветствие волчат». И. п.лежа на спине, руки вдоль туловища.. Руки поднести к груди, потом вытянуть вперед. Повторить 4 раза.
- «Филин». И.п.лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф». Повторить 4 раза.
- «Ловкие зайчата». И.п.лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
- «Ловкие обезьянки». И. п.лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде «Животик» - повернуться на живот, по команде «Спинка» - на спину. Повторить 5 раз.
- «Рычание медвежат». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.
- « Сильный слон». И.п.лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-3 – имитация ходьбы, 4 – вернуться в и.п.(30 с).

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

### **С 1 февраля по 14 февраля**

#### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

## Основная часть:

### 1. Упражнение «Ловкая белка»

Исходная позиция: основная стойка

1 – наклонить голову вправо, руки на пояс.

2 – вернуться в исходную позицию.

3,4 – то же влево

Повторить 6 раз.

### 2. Упражнение «Шустрый заяц»

Исходная позиция: стоя, ноги шире плеч, руки вверх.

1 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны.

2 – И.п.

Повторить 7 раз

### 3. Упражнение «Быстрый волк»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1 – поднять правую ногу вперед;

2 – отвести ее назад;

3 – снова поднять вперед;

4 – И.п.

Повторить 4 раза.

### 4. Упражнение «Полюбujemy зверями»

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: м-м-м, постукивая пальцем по крыльям носа

Повторить 6 раз.

### 5. Упражнение «Ловкая лисица»

Исходная позиция: стоя на коленях и ладонках, голова приподнята.

1, 2 – выгнуть спину, опустить голову

3, 4 – вернуться в исходное положение

Повторить 4 раза

## Заключительная часть.

Перестроение в колонну по одному.

Бег рассыпную с остановкой и выполнением задания «Изобрази животного»

Ходьба в колонне по одному.

## С 15 февраля по 28 февраля

### Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба врассыпную, обычная ходьба в колонне.  
Построение в 2 колонны

### Основная часть:

#### **7. Упражнение «Рисуем головой солнышко»**

Исходная позиция: основная стойка  
Круговое движение головой по очереди влево, вправо  
Повторить 4 раза.

#### **8. Упражнение «Рисуем локтями воздушные шары»**

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам.  
Круговые движения рук вперед, назад.  
Повторить 4 раза

#### **9. Упражнение «Рисуем пружинку на асфальте»**

Исходная позиция: основная стойка  
1-присесть.  
2, 3 – круговые движения рукой на полу.  
4 – И.п.  
Повторить 4 раза.

#### **10. Упражнение «Моем кисточку»**

Исходная позиция: основная стойка, руки в стороны.  
1 – поднять ногу, согнутую в колене, оттянуть носочек к полу.  
2, 3 – круговые движения носком ноги  
4 – И.п.

#### **11. Упражнение «Радуюсь своим рисункам»**

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.  
Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.)  
Повторить 4 раза

### Заключительная часть.

Подвижная игра «Солнышко и туча»:

По команде «Солнце» - дети бегают врассыпную по залу. По команде «Туча» - дети приседают и обхватывают голову руками.

Игра повторяется 3 раза  
Ходьба в колонне по одному.

### **Бодрящая гимнастика на февраль «Играем в прятки»**

- **«Прячем пальцы рук».** Наши сонные ладошки  
Просыпались понемножку,  
В прятки весело играли –  
Пальцы в кулачок сжимали
- **«Прячем пальцы ног».** Пальчики на наших ножках  
Знают в парке все дорожки.  
Проверяют, где там пятки  
И играют с нами в прятки.
- **«Прячем ручки».** Мы почти уже проснулись  
Наши ручки потянулись,  
Помахали над простынкой,  
Быстро спрятались за спинку.
- **«Прячем лицо».** Сцепим ручки мы в замочек  
У себя над головой  
Правый, левый локоточек  
Мы сведем перед собой.
- **«Просыпаются коленки».** Не хотят коленки спать  
Им давно пора вставать  
Мы коленки выставляли  
Быстро ножки выпрямляли.

- **«Вырастим большими».** Ну-ка встали на носочки.  
Ручки смотрят вверх у нас.  
Как в лесу растут грибочки,  
Так и мы растем сейчас

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 1 марта по 15 марта**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба в полуприседе, бег с изменением направления по сигналу, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

### **Основная часть:**

#### **1. Упражнение «Веселый дирижер»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – руки в стороны;

2 - руки вперед;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

#### **2. Упражнение «Ответственный врач»**

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

1 – вдох;

2, 3, 4 – выдох.

Повторить 4 раза

#### **3. Упражнение «Внимательный милиционер»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину.

2 - вернуться в исходную позицию;

3 -4 – повторить то же в другую сторону.

#### **4. Упражнение «Забавный фотограф»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – присесть, руки в упор,

2 – толчком выпрямить ноги,



3 – толчком присед в упор.

4 – И.п.

Повторить 4 раза

### **5. Упражнение «Велосипедист»**

Исходная позиция: лежа на спине.ноги подняты и согнуты в коленях.

Круговые движения ногами.

### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному.

*По утрам зарядку делай,*

*Будешь сильным, будешь смелым*

**С 16 марта по 31 марта**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба семенящим шагом, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

### **Основная часть:**

#### **1. Упражнение «Кукла»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе

1 – отводить руки назад – вдох;

2 – И.П.- выдох.

Повторить 5 раз.

#### **2. Упражнение «Ванька-встанька»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч

1 – руки за голову .

2, 3 – пружинистые наклоны влево, вправо.

4 – И.п.

Повторить 4 раза

#### **3. Упражнение «Хлопушка»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 – И.п.

3,4 – то же с другой ногой

Повторить 4 раза.

#### **4. Упражнение «Пирамидка»**

Исходная позиция: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

1-4 – медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх соединить ладонки

5-8 – медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз.

#### **5. Упражнение «Мячики»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах с поворотом вокруг себя.

Повторить 4 раза

#### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному.

*Здоровье в порядке –*

*Спасибо зарядке.*

#### **Бодрящая гимнастика на март**

- «**Найди свой носик**». И.п. лежа на спине. С закрытыми глазами найти свой нос и подергать его за кончик. Повторить 5 раз
- «**Носик дышит**». Воспитатель предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос. Повторить 4 раза
- «**Носик радуется**». Вдох через левую ноздрю, выдох через правую ноздрю. Повторить 8 раз
- «**Массаж носика**». Поглаживание носика от крыльев к переносице
- «**Каша кипит**». И.п. – сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая – выдох. Выдыхая, произносим «ф-ф-ф» Повторить 5 раз
- «**Шагом марш!**». Ходьба с высоким подниманием коленей.

#### **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 1 апреля по 15 апреля**

#### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

#### **Основная часть:**

##### **1. Упражнение «Подсолнух»**

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

1 - руки вверх, правую ногу назад - на носок, вдох;

2 - вернуться в исходное положение, выдох;  
3 - руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;  
4 - вернуться в исходное положение, выдох  
Повторить это упражнение 2-3 раза.

## **2. Упражнение «Ширина-высота»**

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 - руки - в стороны, вдох;  
3-4 – вернуться в исходное положение, выдох;  
5-6 - руки – вверх, вдох;  
7-8 - вернуться в исходное положение, выдох  
Повторите это упражнение 3-5 раз.

## **3. Упражнение «Катушечки»**

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 - вращаем кистями вперед;  
5-8 - назад

Повторите это упражнение 1-2 раза

## **4. Упражнение «Приседания»**

Исходное положение: стоя, руки опущены.

На счет 1 - присесть, руки - вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;  
2 - вернуться в исходное положение  
Повторите это упражнение 6-8 раз

## **5. Упражнение «Наклоны»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;  
Ноги не сгибать!  
3-4 - вернуться в исходное положение;  
5-6 - наклон, постараться коснуться носка правой ноги;  
7-8 - вернуться в исходное положение  
Повторить 4 раза.

### **Заключительная часть.**

#### Игра-массаж:

Зарядка всем полезна. (*Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам ; 4 раза*)

Зарядка всем нужна. ( *Указательными пальцами провести по крыльям носа 4 раза.*)  
От лени и болезни  
Спасает нас она. (*Бег на месте.*)  
Ходьба в колонне по одному.

## С 16 апреля по 30 апреля

### Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, Ходьба на внешнем своде стопы, быстрый бег, ходьба врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

### Основная часть:

#### 1. Упражнение «Кто там?»

Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

На счет 1 - повернуть голову направо;

2 - вернуться в исходное положение;

3 - повернуть голову налево;

4 - вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз

#### 2. Упражнение «Ножницы»

Исходное положение: стоя, руки - вперед.

На счет 1-4 - скрещивать выпрямленные руки.

Повторите это упражнение 5-7 раз

#### 3. Упражнение «Маятник»

Исходное положение: стоя, руки - на пояс, ноги на ширине плеч.

На счет 1 - наклонить туловище влево;

2 - вернуться в исходное положение;

3 - наклон туловища вправо;

4 - вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз.

#### 4. Упражнение «Тянемся-потянемся»

Для выполнения этого упражнения вам понадобится гимнастический коврик.

Исходное положение: сидя, ноги шире плеч.

На счет 1-2 – потянутся к носку правой ноги;

Ноги не сгибать!

3-4 – вернуться в исходное положение;

5-6 – потянутся к носку левой ноги;

7-8 – вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 3-5 раз.

### **5. Упражнение «Прыжки»**

Исходное положение: стоя, руки - на пояс.

Прыжки на правой ноге 2-3 раза;

затем - на левой.

Повторите это упражнение 3-4 раза.

### **Заключительная часть.**

Подвижная игра «Кошка и птички»:

Дети бегают врассыпную по залу. По команде «Кошка» - дети убегают на скамейку

Игра повторяется 3 раза

Ходьба в колонне по одному.

## **Бодрящая гимнастика на апрель**

- «**Кукла**». И.п. лежа на спине. Повернуть голову направо – вдох. И.П. – выдох. То же влево. Повторить 3 раза.
- «**Буратино**». И.п. лежа на спине. Одновременно поднять руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- «**Заводная машина**». И.п. лежа на спине. 1,2 – вращательные движения руками, 3, 4 – вращательные движения ногами. Повторить 4 раза.
- «**Забавная обезьянка**». И.п. лежа на животе. Поворот на спину, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз
- «**Колобок**». И.п. сидя, ноги вместе, руки сзади в упоре. 1, 2 – согнуть ноги в коленях, 3, 4 – и.п. Повторить 5 раз.
- «**Надуем воздушный шарик**». И.п. сидя на кровати, Через нос вдохнуть воздух, задержать дыхание, через рот медленно выдохнуть. Повторить 6 раз

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**С 1 мая по 15 мая**

### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках, ходьба широким шагом, бег врассыпную, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

**Основная часть:**

**1. Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка

Наклоны головой вверх-вниз

Повторить 6 раз.

**2. Упражнение «Обнялись»**

Исходная позиция: основная стойка, руки в стороны.

1, 3 – обнять себя

2,4 - И.п.

Повторить по 6 раз.

**3. Упражнение «Заводим мотор»**

Исходная позиция: стоя, руки согнуты в локтях перед грудью.

Круговые движения кулачков, произносим звук «р-р-р»

Повторить 4 раза.

**4. Упражнение «Приседания»**

Исходная позиция: основная стойка

8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.

**5. Упражнение «Паучки»**

Ползаем на коврике.

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному.

*По утрам зарядку делай,*

*Будешь сильным, будешь смелым!*

**С 15 мая по 31 мая**

**Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба семенящим шагом, обычная ходьба в колонне.

Построение в 2 колонны

**Основная часть:**

**1. Упражнение «Хлопки»**

Исходная позиция: основная стойка

1 – руки в стороны.

2 – поднять руки над головой, хлопнуть 2 раза.

Повторить 5 раз.

### **2. Упражнение «Наклоны»**

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, прямые руки в упоре сзади.

1 – наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами.

2 – хлопнуть ладонями как можно дальше.

3 – хлопнуть ладонями перед ногами.

4 – И.п.

Повторить 4 раза

### **3. Упражнение «Катушечки»**

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 - вращаем кистями вперед;

5-8 - назад

Повторите это упражнение 1-2 раза

### **4. Упражнение «Неваляшка»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на затылке

1 – локти выставить вперед, поворот на правый бок.

2 – поворот на спину

3 – перекатиться на левый бок.

4 – И.п.

### **5. Упражнение «Подпрыгивание с поворотом»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах с поворотом вокруг себя.

Повторить 4 раза

### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному.

*Здоровье в порядке –*

*Спасибо зарядке.*

## **Бодрящая гимнастика на май**

- **«Потянулись жучки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки в стороны. Повторить 3 раза.

- **«Проснулись глазки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю и обратно (10 с).
- **«Проснулись ушки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши до покраснения и тепла снизу вверх и обратно (10 с).
- **«Проснулись лапки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими (10 с).
- **« Жуки греются на солнышке».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поворот на спину, 2 – поворот на живот. Повторять 5 раз.
- **«Жучки готовятся к прогулке».** И.п. лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене, опустить. Повторить 4 раза.
- **«Веселые жучки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – хлопки руками перед собой. 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.