**ОГЛАВЛЕНИЕ.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:**

1.Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в детском саду:

2. Приоритетные направления деятельности образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования

3.Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования

4.Особенности осуществления образовательного процесса

5. Принципы и подходы к формированию основной образовательной программы.

**I ЧАСТЬ (обязательная):**

1.Организация режима пребывания детей в детском саду.

1.1 Организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей

1.2 Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Система физкультурно – оздоровительной работы.

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

4. Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы

5. Целевые ориентиры.

**II ЧАСТЬ (региональный компонент):**

1.Отнесение детского сада к определенному виду.

2.Специфика национально – культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

3.Особенности организации образовательного процесса в группе раннего возраста.

4.Особенности организации образовательного процесса в разновозрастной группе.

5.Базисный план.

6.Планируемые результаты освоения программы детьми младшего дошкольного возраста.

7.Планируемые результаты освоения программы детьми старшего дошкольного возраста.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

1. Управление реализации образовательной программы.

2. Создание и обновление предметно – развивающей среды по возрастным этапам.

3. Инновационно – экспериментальная деятельность педагогов.

4. Формы сотрудничества с семьей.

5. Преемственность в работе детского сада и школы.

6. Модель взаимодействия детского сада с другими учреждениями.

7. Нормативная база, в соответствии с которой разработана программа

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Общие сведения:*

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Изобильненского муниципального района Ставропольского края « Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического направления развития детей № 42» (далее по тексту МКДОУ) - детский сад, реализующий основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Адрес учреждения: Ставропольский край, Изобильненский район,

с. Московское, ул. Мира 77

МКДОУ расположен в типовом двухэтажном здании, проектная мощность – 148 мест, фактически детский сад посещает 184 ребенка, на участках имеются летние веранды, малые архитектурные и спортивные сооружения.

**1. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей:**

В детском саду функционирует 6 возрастных групп, контингент воспитанников ДОУ: 184 ребенка

* «Ванька-Кубанька» (2 младшая группа ) - 27 детей,
* «Смешарики» (средняя группа) - 32 ребенок,
* «Лучики» (2средне группа) – 30 детей,
* «Ягодка» (старшая группа) – 30 детей,
* «Капитошка» (подготовительная группа) - 32 ребенка.
* «Цветик – семицветик» (2подготовительная группа) – 31ребенок.

***Возрастные и индивидуальные особенности детей младшего возраста***

***(от 3лет до 4лет):***

-ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным

-игра становится ведущим видом деятельности; основным содержанием игры являются действия с игрушками и предметами-заместителями

-начинают формироваться игры с правилами

-развиваются память и внимание

-продолжает развиваться наглядно-действенное мышление

-начинает развиваться воображение; самооценка

-продолжает развиваться половая идентификация

-во многом поведение ребенка еще ситуативно

***Возрастные и индивидуальные особенности детей среднего возраста***

***(от 4лет до 5лет):***

-в игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия; происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей

-восприятие становится более развитым

-возрастает объем памяти

-начинает складываться произвольное запоминание

-увеличивается устойчивость внимания

-изменяется содержание общения ребенка и взрослого; ведущим становится познавательный мотив

-формируется потребность в уважении со стороны взрослого; повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен

-в группах начинают выделяются лидеры; появляются конкурентность, соревновательность

-дальнейшее развитие образа Я ребенка, его детализации

***Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего возраста***

***(от 5лет до 6лет):***

-дети могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли; начинают осваивать социальные отношения; наблюдается организация игрового пространства

-развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание

-продолжает совершенствоваться речь; грамматический строй речи; развивается связная речь

-продолжает развиваться образ Я.

***Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего возраста***

***(от 6лет до 7лет):***

- дети в сюжетно-ролевых играх начинают осваивать сложные взаимодействия людей; игровые действия детей становятся более сложные

- продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным

- продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика; развиваются: связная речь, диалогическая и некоторые виды монологической речи

- к концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**2. Приоритетные направления деятельности образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования**

Основная образовательная программа (далее по тексту - ООП) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, на основе содержания программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы М.А. Васильевой, В., Т.С. Комаровой, утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Физкультурное развитие включает приобретение опыта в следующих видах детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. 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.)

**3.** **Цели и задачи деятельности МКДОУ по реализации ООП определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума.**

**Цель программы:**

Обеспечение достижения воспитанниками физической, интеллектуальной, психологической и личностной готовности к школе (необходимого и достаточного уровня развития ребенка для успешного освоения им основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС)

**Цели деятельности** МКДОУ по реализации ООП:

- разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому.

- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Достижение поставленных целей требует решения определённых **задач** деятельности МДОУ. Для успешной деятельности по реализации ООП необходимо:

-учитывать в образовательном процессе особенности психофизического развития и возможности детей;

-синхронизировать процессы обучения и воспитания, интеграция образовательных областей;

-выстроить взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;

-оказывать консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

**4.Особенности осуществления образовательного процесса**

Содержание программы в полном объеме может быть реализовано в **совместной деятельности педагогов и детей и организации самостоятельной деятельности детей.**

**Совместная деятельность** взрослых и детей понимается деятельность двух или более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и тоже время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками.

**Самостоятельная деятельность** понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно – развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющему ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Формой образовательной деятельности и видов детской деятельности, ведущей является игра. В игре реализована большая часть содержание программы образовательных областей, «Физическая культура».

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

• забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

• создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

• максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

• творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;

• вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

• уважительное отношение к результатам детского творчества;

• единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

• соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности,

исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.

**Показателями ООП являются:**

* построение целостного педагогического процесса на основе интеграции образовательных областей;
* разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому.
* гибкое содержание и подбор педагогических технологий, ориентированных на личностное развитие ребенка, раскрытие творческих способностей детей, выявление одаренности;
* развитие различных видов деятельности с учетом возможностей, интересов и потребностей детей;
* организацию индивидуальных и коллективных видов деятельности, построенных на содержательном общении, диалоге;
* право выбора самим ребенком содержания, средств, форм самовыражения, партнеров по деятельности.

**Возможность реализации ООП** дошкольного образования обеспечивается рядом взаимодополняющих факторов:

- наличие квалифицированного кадрового потенциала в МКДОУ;

- материально-техническое оснащение МКДОУ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, современных требований;

- создание образовательно-развивающей среды, предполагающей активное использование культурно-образовательных ресурсов МКДОУ.

**Образовательная программа МКДОУ состоит из двух частей:**

1. Обязательной части.
2. Вариативной части.

**Обязательная часть** Программы обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им основных общеобразовательных программ начального общего образования. Обязательная часть включает в себя пояснительную записку, а также разделы, изложенные по возрастным под периодам дошкольного детства ( 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет) в целях оптимизации построения образовательного процесса и другие разделы:

* «Организация режима пребывания детей в ДОУ».
* «Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению основной общеобразовательной программыдошкольного образования»;
* «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».
* «Планируемые результаты освоения Программы».

**Вариативная часть** Программы отражает:

* наличие приоритетных направлений деятельности, в том числе по обеспечению равных стартовых возможностей для обучения детей в общеобразовательных учреждениях, по проведению санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур, по физическому, социально-личностному, познавательно-речевому, художественно-эстетическому развитию детей;
* специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

**Время**, необходимое для реализации Программы, составляет 60% времени пребывания детей в группах с 10-ти часовым пребыванием в зависимости от возраста детей, их индивидуальных особенностей и потребностей.

**Объем** обязательной части Программы составляет не менее 60% времени, необходимого для реализации Программы, а в вариативной части 40% общего объема Программы.

**5. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными федеральными государственными требованиями:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится **с учётом принципа интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на **комплексно-тематическом принципе построения** образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей 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.

**1 часть (обязательная)**

**1. Организация режима пребывания детей в МДОУ.**

***1.1 Ежедневная организация жизни и деятельности детей*** строится в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей и социального заказа родителей. Режим работы МКДОУ «Детский сад № 42» – 10 часов при 5-дневной неделе с 7.30 до 17.30 часов.

В связи природными и климатическими условиями Изобильненского района изменяется режим дня в МКДОУ в два раза в год: теплый период и холодный период.

Режим организации жизнедеятельности МКДОУ определен:

* в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста;
* особенностями организации разновозрастной группы;
* на основе соблюдения баланса между разными видами активности;
* особенностями организации гибкого режима пребывания детей в детском саду;
* с учетом социального заказа родителей и нормативно – правовых требований к организации режима деятельности ДОУ.

***1.2 Проектирование воспитательно-образовательного процесса*** в ДОУ строится в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, а также тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса.

**Формы работы в ДОУ**

**Формы образовательной деятельности в дошкольных группах ( 3-7 лет)**

Образовательная деятельность в группах дошкольного возраста проходит через виды детской деятельности, приемлемые для детей 3-7 лет:

- Непосредственное групповое, подгрупповое, индивидуальное обучение воспитанников в совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей.

- Образовательная деятельность в режимные моменты.

- Самостоятельной игровой деятельности детей во взаимодействии с развивающей средой группы

**Формы работы, соответствующие видам детской деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды детской деятельности | Формы работы |
| Двигательная | Подвижные игры. Игровые упражнения. Спортивные соревнования. Динамический час. Физкультурные праздники и досуги. Физминутки. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Интегрированные физкультурные занятия: с развитием речи, с познавательными и музыкой. |
| Игровая | Сюжетно – ролевые игры. Игры с правилами. |

При планировании следует учитывать интеграцию образовательных областей, комплексно-тематическое планирование, учитывать задачи 10 образовательных областей, формы работы по 8 видам детской деятельности

**Форма планирования воспитательно – образовательной работы в соответствии с ФГОС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата, день недели | Режимный момент. Образовательные задачи для образовательных областей | Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей. | | | Самостоятельная деятельность детей (Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей, помещения группы, сада) | Взаимодействие с родителями, социальными партнерами (театр, муз.школа, спортивная школа, кружки и секции Дома культуры, бассейна, школы) |
| Непосредственная образовательная деятельность, занимательное дело | | Образовательная деятельность в режимные моменты |
| Групповая, подгрупповая | Индиви-  дуальная |
|  | Здоровье  Физическое развитие | * **Игровая деятельность**, * подвижные, игры с правилами, спортивные, самостоятельная игра.   **- Коммуникативная деятельность:**  общение в режимные моменты, в играх, обучающих играх, во время праздников, беседы, учебные речевые ситуации.  **- Двигательная** **деятельность детей:** физкультурные занятия, подвижные игры, развитие основных движений, досуги, спортивные игры, соревнования, самостоятельная двигательная активность. | Индивиду  альная работа с детьми по всем образовательным областям и видам детской деятельности. | **- Утренняя**  **гимнастика**: научить детей различным умениям по физической культуре (построение, правильное дыхание, ритмичность выполнения упражнений под музыку), дать утренний заряд бодрости организму на целый день.  **- Физкультурно – оздоровительная деятельность в течение дня, перед сном и после дневного сна**: научить детей приемам оздоровление и укрепление организма, понимать важность сбережения своего здоровья. | ***Самостоятельная детская деятельность в помещении групповой комнаты:***  - физкультурный уголок: обручи, кубы, флажки, мячи, гимнастические палки,  маты, набивные мячи для метания в цель;, скакалки, массажные коврики.  ***Физкультурный зал:***  Детское физкультурное оборудование и | Совместные досуговые игры: игры-забавы и развлечения, спортивные мероприятия, праздник и развлечения.  Семейные клубы и родительские встречи  Спортивные досуги с выпускниками детского сада.  Праздники, конкурсы.  Связь с военнослужащими с. Московского. Совместные встречи, концерты, досуги, праздники (День защитников Отечества, день Победы).  Педагогическое просвещение родителей.  Конкурсы, смотры семейных стенгазет, родословных, представление семейных увлечений с участием детей внутри дет. сада. |

**1. Система физкультурно-оздоровительной работы.**

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в МКДОУ имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей. Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности МКДОУ. Физкультурно-оздоровительная деятельность также является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей поведения.

Исходя из обозначенных положений, в МДОУ выстроена следующая *модель физкультурно-оздоровительной деятельности:*

**Комплексная система оздоровительной работы в МКДОУ ИМРСК «Детский сад №42»**

.

**Выполнение гигиенических требований**

**Организация рационального питания**

**Система закаливания**

**Валеологическое направление**

Знакомство с экологическими проблемами

Природные друзья: Солнце, Воздух, Вода и Пища

Природные помощники- лекарственные растения

Воспитание бережного отношения к своему здоровью и формирование культуры ЗОЖ

Гимнастика после сна, самомассаж

Одностороннее проветривание во время сна (+17,+190)

Воздушные, солнечные ванны

Водные процедуры (обширное умывание, обливание ног, полоскание рта, плескания в летнем бассейне)

Использование фито-медальонов

Ходьба босиком в спальне до и после сна по ребристым дорожкам

Соблюдение режима двигательной активности

Облегченная форма одежды

Введение свежих овощей, фруктов и соков в режим питания

Правильность расстановки мебели во время приема пищи

Индивидуальный подход к детям во время приема пищи

Медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение детей

Гигиеническое обучение и воспитание. Основы формирования ЗОЖ

Гигиенические требования к мебели, оборудованию, игрушкам

Гигиенические требования к благоустройству ДОУ для детей

Гигиена питания детей

Гигиена физического воспитания

Учет заболеваемости и групп здоровья детей

Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме

Знакомство с правилами личной безопасности (ОБЖ и ПДД)

Витамины и их значимость

Гигиена режима дня, воспитания и обучения

Соблюдение питьевого режима

Эстетическое оформление блюд и сервировка столов

Гигиена приема пищи

Строгое выполнение санитарных норм питания

Утренний прием на воздухе

**Режим двигательной активности детей МКДОУ ИМРСК «Детский сад №42»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды двигательной активности в режиме: | 2младшая | средняя | 2 средняя | старшая | Подготовительная | подготовительная 2 |
| 1 | Прием детей. Утро. Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы: катание на физкультурной горке, прыжки через скакалку, игры с обручем, метание в цель, ходьба и лазание по наклонной и ребристой доске, подлезания под дуги, игры с мячом и т.д. Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений. | Ежедневно  25 мин | Ежедневно30 мин | Ежедневн  30 мин | Ежедневно  30 мин | Ежедневно  30 мин | Ежедневно  40 мин |
| 2 | Утренняя гимнастика | ежедневно  5 -6 мин | ежедневно  6 - 8мин | ежедневно  6 - 8мин | ежедневно  8-10 мин | ежедневно  10-12 мин | ежедневно  10-12 мин |
| 3 | Организованные физкультурные упражнения для детей в процессе игровой деятельности в групповой комнате: ходьба и бег по корригирующим дорожкам, по массажным дорожкам, прокатывание мячей, перепрыгивание через предметы и др. | 2 раза в  неделю  по 5мин | 2 раза в  неделю  по 8 мин | 2 раза в  неделю  по 8 мин | 2 раза в  неделю  по 10 мин | 2 раза в  неделю  по 8-10 мин | 2 раза в  неделю  по 12 мин |
| 4 | Физкультурные занятия (2 занятия) | 2 по  15-20 мин | 2 по  20-20 мин | 2 по  20-20 мин | 2 по  25-30 мин | 2 по  30-35мин | 2 по  30-35 мин |
| 5 | Физкультурные занятия на прогулке (на свежем воздухе) | 15-20 мин | 20-25 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин | 30-35 мин |
| 6 | Физкультминутки во время занятий | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| 12 | Физкультурный досуг (1 раз в месяц) | 20мин. | 20мин | 20мин | 30-45 мин | 40 мин | 40мин |
| 13 | Физкультурный праздник (2 раза в год) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | до 45  мин | до 45  мин | до 60  мин | до 60  мин | до 30  мин |
| 14 | Праздник Здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 2 раза в год  до 1 часа |
| 16 | Оздоровительные и профилактические упражнения в режиме дня: дыхательная гимнастика, физминутка, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения по профилактике сколиоза и плоскостопия, гимнастика для развития артикуляционного аппарата, массаж стоп на массажных дорожках, самомассаж тела, точечный массаж | 10 мин | 15 мин | 15 мин | 15 мин | 15 мин | 20мин |
| 17 | Спортивные каникулы: ноябрь, январь, март. Физкультурно –оздоровительные мероприятия ежедневно | 15 мин | 20 мин | 20 мин | 30-35 мин | 20-30 мин | 30-40 мин |
| Объем двигательной деятельности в организованных формах в течение недели | | 2 час 6мин | 3часа 16 мин | 3часа 16 мин | 4часа 30мин | 4часа 32мин | 4часа 32мин |

График проведения утренней гимнастики

в МКДОУ ИМРСК «Детский сад №42»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группа** | **Время** | **Ответственный** |
| 1 | вторая младшая | 800 - 805 час | инструктор по ФИЗО |
| 2 | средняя | 8 06  - 8 12  час | инструктор по ФИЗО |
| 3 | 2 средняя | 8 06  - 8 12  час | инструктор по ФИЗО |
| 4 | старшая | 8 13  - 8 21  час | инструктор по ФИЗО |
| 5 | 2 подготовительная | 8 22  - 8 32  час | инструктор по ФИЗО |
| 6 | подготовительная | 8 22  - 8 32  час | инструктор по ФИЗО |

Нормативное время по Программе Васильевой М.А.

«Ванька – Кубанька» ( Вторая младшая ) - 5-6 мин

«Смешарики»( Средняя ) - 6-8 мин

«Лучики»(2 средняя)- 6-8 мин

«Ягодка» (Старшая ) - 8-10 мин

«Капитошка»(Подготовительная ) - 10-12

«Цветик-семицветик»(подготовительная 2)- 10-12 мин.

**Перспективное планирование утренней гимнастики**

**Вторая младшая группа**

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.**

**«ЛАСКОВАЯ КИСКА» № 1**

( комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

Воспитатель . ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая,

Усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет,

«Мяу-мяу»- поет . ( кошка )

Правильно. А теперь, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за кошкой (20сек.)

Бег обычный (20сек.) Ходьба со сменой направления (20сек.)

Построение врассыпную.

Основная часть

**Упражнение «Кошечка греется на солнышке»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание : «Резких движений головой не делать».

**Упражнение «кошечка играет»**

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходное положение.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

**Упражнение «кошечка дышит»**

И.п. - сидя на полу. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

**Упражнение «кошечка спряталась»**

И.п. – стоя, руки внизу. Присесть , закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**Упражнение «кошечка радуется»**

И.п. – стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» ( 1,5 минуты. )

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.**

**«КОЛОБОК» № 2**

*Вводная часть*

Инструктор : сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так…Жили – были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши( бабка лепит колобка ).

Надоело колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться на бок .

Дети ходят вперевалочку.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку…

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе .

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Катится колобок по лесной тропинке ( обычный бег друг за другом, руки крутят перед собой «барабанчик»).быстро катится . ( быстрый бег ). Устал решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

**Упражнение на восстановление дыхания.**

Развести руки в стороны – глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить – выдох через рот.

Повторить 2-3 раза. Построение в звенья .

*Основная часть*

Инструктор : отдыхает колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел съесть колобка, да где там!

**Упражнение «зайка»**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца. Выполнить наклоны в стороны, сказать «колобок, колобок, я тебя съем!» повторить 4 раза.

Инструктор : покатился колобок дальше да волка встретил. Почуял волк колобка, завыл от голода.

**Упражнение «серый волк»**

И.п. – ноги на ширине плеч , руки согнуты в локтях , как лапы у волка. Повернуться вправо, волк воет: «У-у» вернуться в И.п. то же влево.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Инструктор : испугался колобок , спрятался от волка.

**Упражнение «спрятался колобок»**

И.п. – ноги расставлены на ширине ступни, руки на поясе. Присесть , закрыть ладошками глаза. Вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.

Инструктор: покатился колобок дальше. Встречается ему медведь. Обрадовался медведь.

**Упражнение «медведь косолапый»**

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на коленях. Выполнять перекаты на ягодицах влево-вправо. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Инструктор : катится колобок дальше. А навстречу лисичка - сестричка . понравился ей колобок . Стала она с ним прыгать и скакать!

**Упражнение «лисичка - сестричка»**

И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички. Выполнять прыжки на двух ногах вперед-назад в сочетании с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.

*Заключительная часть*

Инструктор: Попрыгали-поскакали Лисичка и Колобок, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (обычная ходьба друг за другом по кругу ).

**Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.**

**«Любимые игрушки» № 3**

*Вводная часть*

**Воспитатель**. Ребята, вы любите играть с игрушками?

Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.)

Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).Бег врассыпную (20 секунд).Ходьба врассыпную (10 секунд).Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

**Упражнение «Кукла»**

Исходная позиция: стоя, руки опущены.Поднять руки перед собой — вверх. Вернуться в исходную позицию. Темп медленный.

**Упражнение «Неваляшка»**

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

**Упражнение «Медвежонок»**Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять одну ногу, опустить. То же другой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**Упражнение «Веселый мячик»**

Исходная позиция: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

*Заключительная часть*

**Воспитатель.** Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы.

Дети бегут за воспитателем по кругу. Ходьба по кругу (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.**

**«Петя-петушок» № 4**

*Вводная часть*

**Воспитатель.** Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка.)  Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд). Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки

в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд). Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).Ходьба врассыпную (20 секунд). Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «Петушок машет крыльями»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Темп умеренный.

**Упражнение «Петушок пьет водичку»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться.Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

**Упражнение «Петушок клюет зернышки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

**Упражнение «Петушок радуется»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

*Заключительная часть*

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу

**Комплекс утренней гимнастики на январь месяц.**

**Комплекс утренней гимнастики в детском саду «Ежик» № 5**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| *Вводная часть*  Дети входят в зал.  **Воспитатель.** Ребята, сегодня мы отправимся в гости к ежику.Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Идем по болоту. (Ходьба на носочках (10 секунд).) Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)Построение в круг.  *Основная часть*  **Упражнение «Ежик потягивается».**  Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.  **Упражнение «Ежик приветствует ребят».**  Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раз. Темп медленный.  **Упражнение «Ежик прячет лапки».**  Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раз. Темп умеренный.  **Упражнение «Ежик пьет молочко».**  Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раз. Темп умеренный.  **Упражнение «Ежик сердится».**  Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить 3 раз.  **Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми».**  Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.  *Заключительная часть*  Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).  Ходьба обычная (20 секунд).  Дети благодарят ежика и возвращаются в группу. | |

**Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.**

**«Курочки» № 6**

*Вводная часть*

Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках. Построение в круг.

Основная часть

**Упражнение «Курочки машут крыльями».**

И.п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить.

**Упражнение «Курочки пьют воду».**

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

**Упражнение «Курочки клюют зерна»**

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать.

**Упражнение «Курочки ищут червячка».**

И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться

**Упражнение «Сильные крылья».**

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

**Упражнение «Курочкам весело**»

И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

*Заключительная часть*

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики на март месяц.**

**«Музыкальные игрушки» № 7**

*Вводная часть*

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем – он паровозик. Построение в круг.

Основная часть

**Упражнение**  **«Погремушки».**

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину.

**Упражнение «Барабан».**

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

**Упражнение «Дудочка».**

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки.

**Упражнение** **«Гармошка».**

И.п. стоя на коленях, руки на поясе. развести руки в стороны, «играем на гармошке, тра – ля-ля», поставить руки на пояс..

**Упражнение** **«Пианино».**

И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу. Наклониться, руки вытянуть вперед, «поиграем пальчиками на пианино», выпрямиться, руки опустить вниз.

**Упражнение** **«Всем весело».**

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

*Заключительная часть*

Перестроение из круга. Быстрый бег за воспитателем.

Дыхательное упражнение «Надуем шар»

**Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.**

**«Части тела» № 8**

*Вводная часть*

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «Покажи руки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Где колени»**

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

**Упражнение «Спрячь голову»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**Упражнение «Прыгают ножки»**

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

*Заключительная часть*

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

**Комплекс утренней гимнастики на май месяц.**

**«Веселые гуси» № 9**

*Вводная часть*

Ходьба стайкой (15 секунд). Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд). Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «Гуси проснулись»**Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!».Вернуться в исходную позицию.

**Упражнение «Гуси шипят»**Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

**Упражнение «Спрятались гуси»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Радуются гуси»**

Исходная позиция: стоя. Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

*Заключительная часть*

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

**Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.**

**«Лисичка – сестричкам» № 10**

*Вводная часть*

Ходьба обычная за кошкой (20сек.), бег обычный (20сек.),ходьба со сменой направления (20сек.)

Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение "Лисичка здоровается с ребятами”.**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперёд, повернуть ладошкой вверх. Вернуться в и.п. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой.

Указание детям: "Посмотрите, какая прямая спинка у лисички. У вас должна быть такая же”.

**Упражнение "Лисичка ищет зайчика”.**

И.п.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в и.п. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение "Лисичка отдыхает”.**

И.п.: лёжа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в и.п. Повернуться на левый бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение "Лисичка спряталась от волка”.** И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз.

**Упражнение "Лисичка веселится”.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой.

*Заключительная часть*

Лисичка устала, села отдохнуть. Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко – сначала правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному

**Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.**

**«Прогулка в зоопарк» № 11**

*Вводная часть.*

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках, на пятках, ходьба дробленым шагом, руки согнуты в когтях (едим на поезде). Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

*Основная часть.*

**Упражнение «у жирафа рост большой»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2.вернуться в и.п.

3-4. повторить.

**Упражнение «кобра нас пугает»**

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

**Упражнение «ежики»**

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад

**Упражнение** «**Лебеди**»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

**Упражнение «птички прыгают с ветки на ветку»**

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

*Заключительная часть.*

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**Комплекс утренней гимнастики на август месяц.**

**«Прогулка к морю» № 12**

*вводная часть.*

Построение в колонну по одному, мяч большой в руках. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, руки с мячом вверх. Ходьба дробленым шагом, руки вперед, ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в круг.

*Основная часть. ОРУ мячиками.*

**Упражнение «солнце спряталось за тучку»**

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло)

2. вернуться в и.п. (и снова спряталось)

3-4. повторить.

**Упражнение «берег слева, берег справа»**

И.П. ш.с. руки с мячом перед собой.

1. поворот туловища в сторону.

2. вернуться в и.п.

**Упражнение «волны»**

И.П. о.с. Руки с мячом внизу.

1. присесть, руки с мячом вверх (вот накрыла нас волна)

2. вернуться в и.п.

**Упражнение «море волнуется раз»**

И.П. руки с мячом опущены в низ.

1. наклонится вперед, руки с мячом вытянуть перед собой.

**Упражнение «мы теперь как мячики»**

И.П. у. с. Мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

*Заключительная часть.*

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пройтись по бордюру, руки вверх, по линии, руки перед собой. Прыжки с мячом в руках из кружка в кружок.

**Средняя группа**

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.**

**«Поросенок Хрюша» № 13**

*Вводная часть*

Дети входят в зал.

Воспитатель: как вы думаете, кто у меня в руках? Отгадайте загадку,

Кто имеет пяточок,

Не зажатый в кулачок.

На ногах его копытца,

Ест и пьет из корытца.

Дети: поросенок.

Воспитатель: правильно, ставит игрушку на видное место, поросенок смотрит, как вы делаете зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15сек.), ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад ( по 10 сек), бег врассыпную (15сек), ходьба в рассыпную(15сек), построение врассыпную.

*Основная част*

**Упражнение «Хрюша радуется»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к правому плечу. Вернуться в И.п. Наклонить голову к левому плечу. Вернуться в И.п. Повторить 4 раза в каждую сторону.

Указание детям : «Не поднимайте плечи».

**Упражнение «Хрюша играет копытцами»**

И.п.- сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, пошевелить пальчиками. Вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Хрюша греется на солнышке»**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок. Вернуться в И.п. повернуться на левый бок. Вернуться в И.п. Повторить 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Большие и маленькие поросята»**

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить руки на голову – «маленькие поросята». Встать, поднять руки вверх – «большие поросята». Повторить 6 раз.

**Упражнение «Хрюше весело»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в одну сторону. Ходьба . прыжки вокруг себя в другую сторону. Ходьба .

Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба врассыпную по залу (20сек.), построение в шеренгу.

Дети прощаются с Хрюшей и уходят в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.**

**«Стрекозы» № 14**

*Вводная часть*

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает загадку:

Маленький вертолет

Летит назад и вперед

Большие глаза, Зовут…

Воспитатель: правильно, стрекоза. Сегодня мы с вами будем стрекозами. Стрекозы проснулись (ходьба врассыпную (15сек). Стрекозы тянутся к солнышку (ходьба на носочках (15сек). Стрекозы полетели над поляной ( бег по кругу(20сек). Устали стрекозы и сели на цветы. Свободное построение у разложенных на полу предметов.

*Основная часть*

**Упражнение «Стрекозы машут крылышками»**

И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед. Вернуться в И.п. левую руку вытянуть вперед. Повторить по з раза в каждой рукой.

**Упражнение «Стрекозы отдыхают»**

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе. Наклониться в право. Вернуться в И.п. . Наклониться в лево. Вернуться в И.п. . Повторить 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Стрекозы засыпают»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Низко присесть, закрыть глаза. Вернуться в И.п. . Повторить 6 раз.

**Упражнение «Стрекозы радуются друг другу»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-15 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

Воспитатель: стрекоз спугнул воробей, они улетели с цветков. Бег врассыпную (15сек), ходьба по залу (15сек). Дыхательное упражнение «Подуй на крылышки». Поднести кисти рук ко рту и, сделав вдох носом, подуть на кисти рук (крылышки) короткими активными выдохами. Повторить 4 раза.

**Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.**

**«Жучки – паучки» № 15**

*Вводная часть*

Дети входят в зал.

Воспитатель: сегодня мы с вами – жучки-паучки. Давайте погуляем по полянке.

Ходьба в колонне друг за другом (15сек), ходьба на носочках ( 15 сек), медленный бег в колонне по одному(10сек), быстрый бег (5 сек), ходьба друг за другом (10сек), построение в 3 звена.

*Основная часть*

**Упражнение «смешные жучки»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Развести руки в стороны. Спрятать руки за спину. Повторить 6 раз.

**Упражнение «жучки греются на солнышке»**

И.п. – лежа на спине, руки на полу за головой. Повернуться на живот. Повернуться на спинку. Повторить 5раз.

**Упражнение «жучки отдыхают»**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, потрясти ими. Вернуться в И.п. повторить 4 раза.

**Упражнение «спрятались жучки»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Встать хорошо выпрямиться. Повторить 5 раз.

**Упражнение «веселые жучки»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 10-15 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

Воспитатель: жучки устали, ползают по полянке. Ходьба врассыпную, в медленном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.**

**«Новогодние игрушки» № 16**

*Вводная часть*

Воспитатель: сегодня мы с вами превратимся в новогодние игрушки.

Ходьба с высоким поднимание колена (15сек), бег в колонне по одному (15сек), ходьба врассыпную (15сек) построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «бычок»**

И.п. – стоя на коленях и ладошках, голову опустить. Повернуть голову направо, налево. Вернуться в И.п. повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение «смешные гномики»**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед перед грудью, кисти рук сжаты в кулачки. Развести руки в сторону, разжать пальцы (вдох).вернуться в И.п. выдох. Повторить 6 раз.

**Упражнение «веселые клоуны»**

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, широко развести колени, руки в стороны. Вернуться в И.п. повторить 6 раз.

**Упражнение «полосатый жучок»**

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять ноги и руки перед грудью и потрясти ими. Вернуться в И.п. повторить 6 раз.

**Упражнение «ловкий зайка»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10-15 подпрыгиваний, чередовать ходьбой. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

Ходьба по залу в колонне по одному (15сек). Построение в шеренгу.

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на январь месяц.**

**«Зимушка – зима» № 17**

*Вводная часть*

Дети входят в зал.Построение . ходьба на месте, высоко поднимая колени (10сек), ходьба обычная (20сек), бег врассыпную.(15 сек), обычная ходьба (20сек), построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение «падает легкий снег»**

И.п. – основная стойка. Поднимем руки в стороны, круговое вращение кистями рук. Опускаем руки медленно, выполняя круговое вращение кистями рук. Повторить 5 раз.

**Упражнение «греем руки после прогулки»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки. Повторить 5 раз.

**Упражнение «глаза устали от снега»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 5 раз.

**Упражнение «игра в снежки»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть коснуться пальцами рук пола (взяли снежок) отвести правую руку вверх – назад вперед (бросили снежок). Повторить движения и левой рукой. Повторить каждой рукой 4 раза.

**Упражнение «прыгаем в снег»**

И.п. – стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад. Повторить 5 раз.

*Заключительная часть*

Бег по залу врассыпную. Упражнение «дуем на снежинки. Ходьба обычная.

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.**

**«Животные и птицы Севера» № 18**

*Вводная часть*

Дети входят в зал. Воспитатель : сегодня мы вспомним о некоторых животных и птиц севера.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (15 сек ), боковой галоп правым боком и левым боком ( 20сек), обычный бег (20сек), обычная ходьба(10сек). Построение в 3 колонны.

*Основная часть*

**Упражнение «Северный олень»**

И.п. – основная стойка, руки взамок за спиной. Поднять кисти рук над головой, немного руки согнуть в локтях. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Полярная лисица»**

Исходная позиция: основная стойка.

1  — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног.2 — вернуться в исходную позицию.3-4 —то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.Повторить по 4 раза каждой ногой. Теми сначала медленный, затем умеренный.

**Упражнение «Пингвин»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.1  — поднять ногу.2 — согнуть ее в колене.3 — выпрямить ногу.4 — вернуться в исходную позицию. Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

**Упражнение «Тюлень»**

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Моржи»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.1  — повернуться на живот.2  — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Поощрения и индивидуальные указания. Показ ребенка.

*Заключительная часть*

**Упражнение «Холодно на Севере»**

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

**Комплекс утренней гимнастики на март месяц.**

**«Цирковые медвежата» № 19**

*Вводная часть*

   Дети входят в зал

**Воспитатель.**. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.  
   Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».  
   **Воспитатель**. Разминаемся перед выступлением.  
   Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).  
   Дыхательное упражнение «Дуем на лапки». Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

*Основная часть*

**Упражнение «Сильные медвежата».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  
   Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».  
   **Упражнение «Умные медвежата».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.  
   Показ и объяснение воспитателя.  
   **Упражнение «Медвежата отдыхают».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая – закрыта. Повторить 3 раза.  
   Показ и объяснение воспитателя.  
   **Упражнение «Хитрые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  
   Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».  
   **Упражнение «Веселые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза.

*Заключительная часть*

**Упражнение «Устали лапки медвежат».**

Массаж рук и ног– постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).  
   **Упражнение «Прощание медвежат с гостями».**

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд). Ходьба по залу (20 секунд).   Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

**Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.**

**«Бабочки» № 20  
(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)**

*Вводная часть*

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками. Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)  
   Построение врассыпную.  
   **Воспитатель.** Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)  
   Дыхательное упражнение «Ветер». Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

*Основная часть*

**Упражнение «Бабочки машут крылышками».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  
   Указание детям: «Широко разводите руки».  
   **Упражнение «Бабочки отдыхают».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.  
   Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».  
   **Упражнение «Бабочки дышат».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.  
   Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».  
   **Упражнение «Бабочки засыпают».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.  
   Показ и объяснение воспитателя.  
   **Упражнение «Бабочки радуются».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2–3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

**Воспитатель.** Улетели бабочки с цветков.  
   Бег врассыпную (20 секунд).  
   Ходьба (15 секунд).  
   Дыхательное упражнение. На счет 1, 2 —вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох.

**Комплекс утренней гимнастики на май месяц.**

**«Заинька-зайчишка» № 21**

*Вводная часть*

Дети входят в зал. Ходьба по залу друг за другом (15 секунд). Покажем зайчику, какие мы большие. Ходьба на носочках (15 секунд). Бег за зайчиком. Обычный бег (20 секунд). Потеряли зайчика. Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «Зайка вырастет большой».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

**Упражнение «Зайка греет ушки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

**Упражнение «Зайка показывает лапки».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладошками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

**Упражнение «Зайчик занимается спортом».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

**Упражнение «Зайке весело с детьми».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

*Заключительная часть*

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика». Повторить 3 раза. Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.**

**«Дрессированные собачки» № 22**

*Вводная часть*

**Воспитатель.** Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

**Воспитатель.** Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно. Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).) Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).) Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).)Ходьба обычная. (15 секунд).Построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение «Собачка приветствует гостей».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Собачка рада детворе».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Собачка веселит гостей».**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Собачка отдыхает».**

Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**Упражнение «Собачка прыгает».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

*Заключительная часть*

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).

Бег по кругу за собачкой (15 секунд). Ходьба по кругу.

Повторить 3 раза.

Дети благодарят собачку за зарядку и уходят в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.**

«Гуси» № 23

*Вводная часть*

   Дети входят в зал.  
   **Воспитатель.** Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).) Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)  
   Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «Гуси гогочут».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.  
   Указание детям: «Выпрямите спину».  
   **Упражнение «Гуси шипят».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  
   Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».  
   **Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  
   Указание детям: «Выпрямите спину».  
   **Упражнение «Спрятались гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  
   Показ и объяснение воспитателя.  
   **Упражнение «Радуются гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед – назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.  
   **Упражнение «Гуси устали».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

   *Заключительная часть*

Перестроение в колонну по 1-ому. Ходьба мелким шагом (20 сек.)

**Комплекс утренней гимнастики на август месяц.**

«В гостях у солнышка» № 24  
*Вводная часть*

   Дети входят в зал.  
   **Воспитатель.** Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня . А знаете ли вы почему? Все очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.   Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).  
   Бег врассыпную (15 секунд).  
   Ходьба в колонне по одному (15 секунд).  
   Построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение «Улыбнись солнышку».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

**Упражнение «Играем с солнышком».**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.  
      **Упражнение «Играем с солнечными лучами».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.  
   Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».  
   **Упражнение «Отдыхаем на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.  
   Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.  
      **Упражнение «Ребятишкам радостно».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.  
   Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

*Заключительная часть*

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).   Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд). Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

**Старшая группа**

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.**

**«Поход в осенний лес» № 25**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? (Ответы детей.) Сегодня мы с вами не только дадим названия деревьям, но и покажем в своих упражнениях каждое дерево. Идем по узенькой тропинке. (Ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад (10 секунд).) Идем по мокрой траве, высоко поднимая ноги. (Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).) Радуемся осеннему лесу.

      Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «Береза».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Рябина».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Наклон в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклон в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Осинка».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки в упоре под подбородком. Согнуть ноги, поболтать ими в воздухе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Елка».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.

      Указание детям: «Поднимая ногу, носок поверните вниз».

**Упражнение «Весело в лесу».**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе. 1–2 пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3 раза.

      Указания о высоте прыжка.

*Заключительная часть*

**Воспитатель.** Пора возвращаться в детский сад. (Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад (15 секунд).) Нам нельзя опаздывать на завтрак. (Бег врассыпную по залу (15 секунд).) Вот мы и в детском саду.

      Ходьба врассыпную по залу (15 секунд).

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.**

**«Мышата» № 26**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им пойти в гости к маленьким мышатам.

**Воспитатель.** Ходьба по кругу (15 секунд). Ходьба на носочках, руки вверх (10 секунд). Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову, локти отвести в стороны (15 секунд).Бег в колонне по одному (15 секунд).) Ходьба (10 секунд).

      Построение врассыпную.

*Основная часть*

**Упражнение «Мышка проснулась».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

      Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Мышка завтракает».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на плечах. Наклон вперед. Руками стукнуть по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

      Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Мышки отдыхают».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать. Посмотреть на потолок.

      Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Мышки спрятались от кошки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, руки за спину, голову опустить. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

      Указание детям: «Приседайте низко, чтобы кошка не заметила мышку».

*Заключительная часть*

            Ходьба по залу (15 секунд).

      Ходьба с различными упражнениями для рук (15 секунд).

      Ребята возвращаются в группу

**Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.**

**«Поход в лес» № 27**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в лес.

**Воспитатель.** Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Обходим лужи. (Ходьба приставным шагом вперед и назад (по 10 секунд).) Побежали по извилистой дорожке. (Бег змейкой за педагогом (15 секунд).) Идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

      Построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение «Высокие деревья».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на носочки), вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

      Указание детям: «Хорошо потянитесь».

**Упражнение «Деревья качают ветвями».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

      Указание детям: «Руки должны быть прямые».

**Упражнение «Солнышко над полянкой».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На правой ноги. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

      Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

**Упражнение «Солнышко скрылось за тучи».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

      Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».

*Заключительная часть*

**Воспитатель.** Внезапно подул ветер – полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд).) Устали ребятишки. (Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (15 секунд).) Пора возвращаться в детский сад.

      Ходьба обычная (15 секунд).

      Дети возвращаются в груп

**Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.**

**«Дни недели» № 28**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Сколько дней в неделе? (Ответы детей.) В неделе семь дней. Как называется каждый из этих дней? Я помогу вам запомнить названия дней недели. Сегодня мы с вами попробуем показать в своих действиях и упражнениях дни недели. Итак, понедельник. Повторите хором: «Понедельник». Это первый день недели после выходных дней. И мы с вами идем в детский сад.

      Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 секунд).

      Ходьба на носочках (15 секунд).

      Ходьба с притопами (15 секунд).

      Бег врассыпную (20 секунд).

      Ходьба обычная в колонне по одному (10 секунд).

      Построение в 3 звена.

*Основная часть*

**Воспитатель.** Второй день недели – вторник. Как вы думаете, почему он так называется? (Ответы детей.) Легко запомнить, второй день – вторник.

**Упражнение «Сильные руки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Быстро менять положение рук. Через 4 взмаха – отдых. Руки внизу. Повторить 4 раза. Темп быстрый.

      Указание детям: «После каждой серии взмахов повторяйте название второго дня недели».

**Воспитатель.** Следующий день недели – среда. Это середина недели. Повторите: «Середина. Среда». Запомните, это третий день недели. Поэтому следующее упражнение мы выполним три раза.

**Упражнение «Не ленись».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

**Воспитатель.** Следующий день недели какой по счету? Правильно, четвертый. Как он называется? Правильно, четверг. Это упражнение мы повторим четыре раза.

**Упражнение «Шагают ноги».**

Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо. Приставным шагом двигаться вперед. Приставным шагом двигаться назад. Повторить 4 раза, темп умеренный.

**Воспитатель.** Пятый день недели называется… Как называется, кто знает? Молодцы, правильно, пятница. Повторите – пятница.

**Упражнение «Встретились».**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги. Развести их в стороны. Свести ноги вместе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

      Индивидуальные указания.

**Воспитатель.** Следующий день недели называется суббота. Это выходной день, и мы с вами не идем в детский сад. Вы проводите этот день с мамой и папой. Давайте выполним следующее упражнение.

**Упражнение «Нам весело».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Ноги врозь, руки вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

      Указания о высоте прыжка.

*Заключительная часть*

**Воспитатель.** Последний день недели – воскресенье. В этот день вы не приходите в детский сад, а отдыхаете дома с родителями. Я предлагаю вам выполнить игру-массаж. Зарядка всем полезна. (Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам (4 раза).) Зарядка всем нужна. (Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа (4 раза).) От лени и болезней спасает нас она.

      Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

      Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на январь месяц.**

**«Веселые обезьянки № 29**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Ребята, вы хотите поиграть?  **Дети.** Да!

**Воспитатель.** Смотрите, кто к нам пришел в гости!

      Под веселую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

      Ходьба в колонне (15 секунд). Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).

      Без врассыпную (20 секунд). Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Ленточки к плечам».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**Упражнение «Обезьянка играет с ленточками».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный

**Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево, руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**Упражнение «Обезьянке весело с ребятами».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6–8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

*Заключительная часть*

      Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).  Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку» (20 секунд).

**Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.**

**«Смешной фотограф» № 30**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

      Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

      Ходьба в полуприседе (10 секунд).

      Бег врассыпную по залу (20 секунд).

      Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

      Построение в 3 звена.

*Основная часть*

**Упражнение «Здравствуйте».**

Исходная позиция: основная стойка. Наклон головы вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

      Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

**Упражнение «Проснулись».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Руки поднять вверх, встать на носочки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

      Указание детям: «Выполняйте упражнения правильно».

**Воспитатель.** Давайте предложим фотографу выполнить это упражнение вместе с нами.

**Упражнение «Мы ловкие».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

      Индивидуальные указания. Помощь.

**Упражнение «Мы выносливые».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Оторвать руки и ноги от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

      Индивидуальная помощь. Поощрения.

**Упражнение «Мы здоровые».**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 10–15 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

      Дыхательное упражнение «Шагом марш». Ходьба с высоким подниманием колен. На 2 шага – вдох. На 6–8 шагов – выдох (20 секунд).

      Ходьба в парах, не держась за руки (15 секунд).

            Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на март месяц.**

**«Скакалка-скакалочка» № 31**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите, что я вам сегодня принесла. Что это? Правильно, скакалка. Она так называется потому, что через нее можно прыгать, скакать. А еще скакалка может превращаться в разные предметы. Например, в догонялку. Возьмите скакалку одной рукой за один конец и идите друг за другом. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) А сейчас побежали. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) А теперь повернитесь к скакалке лицом и движениями рук постарайтесь сделать так, чтобы она извивалась.

      Бег спиной вперед (15 секунд). Построение в круг.

*Основная часть*

      Педагог раздает детям скакалки.

**Воспитатель.** Давайте выполним упражнения со скакалкой. Сложите скакалку пополам.

**Упражнение «Скакалку вперед».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Скакалку вперед, натянуть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Скакалку вниз».**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, скакалку опустить вниз, хват за концы свободно. Наклон вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Скакалка-музыкалка».**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь. Дуть в ручку скакалки. На счет 1, 2 —вдох.

На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

**Упражнение «Скакалка-упражнялка».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены, скакалка на полу перед ногами. Захватить пальцами ног скакалку. Повторить 3 раза. Темп медленный.

**Упражнение «Перепрыгни».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, скакалка на полу перед ногами. Перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

**Воспитатель.** А сейчас пусть каждый из вас растянет свою скакалку по всей длине и сделает из нее большой круг.

      Ходьба по скакалке (каждый ребенок идет по своей скакалке) вправо – влево (30 секунд).

      Ходьба по кругу с переменой направления, скакалка в руках (20 секунд).

      Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.**

**«Хотим быть всегда здоровыми» № 32**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Сегодня наша зарядка так и называется «Хотим быть всегда здоровыми». Выполняйте все упражнения правильно, запоминайте их.   Ходьба в колонне по одному (15 секунд).Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отвести назад (10 секунд).Медленный бег в колонне по одному. Руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).Ходьба на внешней стороне стопы (15 секунд).   Построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение «Поздоровались».**

Исходная позиция: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Наклонись».**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в исходную позицию. Наклонить туловище вправо. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Велосипед».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5–6 секунд). Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

**Упражнение «На пляже».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Попрыгаем».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 8—10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

**Воспитатель** . А сейчас покажите, какие ловкие у вас ноги.

      Упражнение «Переложи шишки ногой из одной кучки в другую». Повторить 1 раз.

**Воспитатель.** Встаньте, примите правильную осанку и выполните еще одно интересное упражнение. Встаньте к стенке. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке.

      Повторить 3 раза.

**Воспитатель.** Вот такая красивая прямая спина у вас должна быть всегда.

      Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на май месяц.**

**«Поход в кукольный театр» № 33**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им отправиться в кукольный театр.

**Воспитатель.** Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Идем по узенькой дорожке. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).) Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Перебежали дорогу. (Бег в колонне по одному (15 секунд).) Подходим к театру. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)

      Построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение «Петрушка приветствует детей».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, ладони повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Гномы готовятся к выступлению».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

      Указание детям: «Достаньте до пальцев ног».

**Упражнение «Ловкий Буратино».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Согнуть колени. Выпрямить ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

      Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

**Упражнение «Оловянный солдатик».**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Присесть, руки в стороны, спина прямая. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

      Указание детям: «После приседания хорошо выпрямитесь».

**Упражнение «Куклы рады детворе».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

**Воспитатель.** Возвращаемся в детский сад. Мы опаздываем на автобус! (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Подходим к детскому саду. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Мы вспотели и устали в дороге.

      Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». На счет 1,2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 2 раза.

      Ходьба врассыпную (10 секунд).

      Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.**

**«Добрые слова» № 34**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал. Воспитатель спрашивает, какое у них сегодня настроение.

**Воспитатель.** Комплекс утренней гимнастики, который мы будем сегодня выполнять, называется «Добрые слова». Мы будем называть различные добрые слова, давать им объяснения и даже всем упражнениям дадим добрые названия.

      Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

      Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

      Бег в колонне по одному (20 секунд).

      Ходьба обычная в колонне (10 секунд).

      Построение в 2 звена.

*Основная часть*

**Воспитатель.** А что или кто может быть добрым? (Ответы детей.) Добрый день, добрый человек. Добрый человек-это человек, который всем и всегда делает добро. Я хочу, чтобы вы всегда были добрыми людьми.

**Упражнение «Добрый».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны. Отвести руки назад. Свести руки перед собой, обхватить плечи. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Воспитатель.** Следующее упражнение мы назовем «Вежливый». Какого человека называют вежливым? (Ответы детей.) Вежливый – это человек, который всегда выполняет правила культурного поведения.

**Упражнение «Вежливый».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,

руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

      Показ ребенка. Поощрения.

**Воспитатель.** Какого человека называют здоровым? (Ответы детей.) Человек, полный сил и энергии, – это здоровый человек.

**Упражнение «Здоровый».**

Исходная позиция: сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях. Поднять ноги, опустить их. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

      Указание о высоте подъема ног.

**Воспитатель.** Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей.) Выносливый человек легко переносит физическую нагрузку.

**Упражнение «Выносливый».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Оторвать ноги от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

      Указание о высоте подъема ног.

**Воспитатель.** Мне очень приятно видеть вас всех веселыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение.

**Упражнение «Веселый».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 12–15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Заключительная часть*

      Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

**Воспитатель.** Во время ходьбы повторите слова, о которых шла речь сегодня во время утренней гимнастики.

      Ходьба врассыпную по залу (15 секунд).

**Воспитатель** . Я вижу, вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете столько много добрых слов.

      Дыхательное упражнение «Вырастем большие». Подняться на носки, руки поднять вверх. Вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!». Повторить 2 раза.

      Указание о дыхании.

      Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.**

**«В гости обруч заглянул» № 35**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

**Воспитатель** просит назвать предмет, с которым он пришел.

**Дети.** Обруч.

**Воспитатель**  Я знаю много разных упражнений с обручем и хочу, чтобы вы вместе со мной сделали зарядку.

      Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд).

      Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд).

      Построение у заранее разложенных на полу обручей.

*Основная часть*

**Упражнение «Посмотри в обруч».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, обруч в руках, поднятых к плечам. Обруч поднять вверх, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

**Упражнение «Поверни обруч».**

Исходная позиция: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч в руках у пояса. Поворот тела вправо, повернуть вправо обруч. Вернуться в исходную позицию.

      Поворот тела влево, повернуть влево обруч. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Положи и возьми».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, обруч поднять вверх. Присесть, положить обруч. Выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять обруч. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Не урони».** Исходная позиция: стоя, ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. Приподнять голову, наклон вперед. Выдох. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Подскоки».**

Исходная позиция: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. 10–12 подскоков на двух ногах. Повторить 2 раза.

*Заключительная часть*

      Упражнение «Ходьба приставным шагом боком по обручу» в одну сторону, затем в другую (20 секунд).

      Ходьба змейкой за клоуном по залу (15 секунд).

            Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на август месяц.**

**«Мы дружные» № 36**

*Вводная часть*

      Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Я знаю, ребята, что вы все очень дружные. И мне хочется, чтобы вы всегда оставались такими дружными, заботливыми и добрыми. Сегодня мы выполним комплекс утренней гимнастики,

так и называется «Мы дружные».

      Ходьба парами по кругу (15 секунд).

      Ходьба парами врассыпную (15 секунд).

      Бег врассыпную (20 секунд).

      Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

      Построение парами.

*Основная часть*

**Упражнение «Отвернулись».**

Исходная позиция: основная стойка, спиной друг к другу, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Дружим».**

Исходная позиция: основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх. Вдох. Вернуться в исходную позицию. Выдох. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Наклонись».**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. Наклониться вправо с разведенными руками в стороны. Вернуться в исходную позицию. То же движение в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Сидим».**

Исходная позиция: сидя на полу спиной друг другу, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Прыгаем».**

Исходная позиция: стоя лицом друг другу, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Повторить 3 раза.

      Указание о высоте и легкости прыжка.

*Заключительная часть*

      Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

      Ходьба с выполнением различных упражнений для рук (15 секунд).

      Дыхательные упражнения «Молодцы»(20 секунд). Воспитатель хвалит детей за то, что они очень красиво, дружно выполняли утреннюю гимнастику.

      Дети возвращаются в группу.

**Подготовительная группа**

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.**

**«Домашние животные».   № 37**

*Вводная часть*

    Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному. Построение в две колонны.

*Основная часть*

**Упражнение «Ласковая киска».**

И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки за спиной. 1-2 руки развести стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад. 3-4 вернуться в и.п. Д-6раз.

**Упражнение «Верная собака»** -

И.п.6 ноги на ш.п, руки на плечах. 1- свести руки перед грудью, 2 –и.п., 3- отвести локти максимально назад, 4- и.п. Д-7 раз.

**Упражнение «Корова мычит»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Д-5 раз.

**Упражнение «Ленивый поросенок».**

И.п.: лежа на спине, руки, на полу над головой. 1- повернуться на правый бок, руки скрестить на груди. 2- и.п. 3-4 повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Д- 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Игривая лошадка»**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.2- и.п, 3-4 поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Д- 4 раза каждой ногой.

**Упражнение «Веселый ягненок»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д- 4раза.

*Заключительная часть*

    Ходьба  в колонне по одному, бег медленный врассыпную. Ходьба. Упражнения на восстановления дыхания.

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.**

**«Дикие животные» № 38**

*Вводная часть*

Ходьба обычная в прямом направление с поворотом кругом-2 раза. Ходьба на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед, бег змейкой. Обычная ходьба. Построение в 2 колонны.

*Основная часть*

**Упражнение «Ловкая белка».**

И.п.: основная стойка. 1- наклонить голову вправо, руки на пояс. 2и.п., 3- наклонить голову влево, руки на пояс, 4- и.п. Д- 6 раз.

**Упражнение «Шустрый заяц».**

И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки вверх. 1- наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2- и.п. Д- 7 раз.

**Упражнение «Быстрый волк»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1- поднять правую прямую ногу вперед. 2- махом отвести правую ногу назад. 3- снова поднять вперед правую ногу, 4- и.п.

**Упражнение «Полюбуемся зверями**.

И.п.: ноги вместе руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Д-6раз.

**Упражнение «Ловкая лисица»**

И.п.: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. 1-2- выгнуть спину, опустить голову. 3-4 и.п. Д- 6раз.

**Упражнение «Неуклюжий медведь»**

**.** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. 2- и.п., 3- повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Д- 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Мы рады зверям».**

 Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

*Заключительная часть*

Перестроение  в колонну по одному. Бег за направляющим. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания.

**Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.**

**«Профессии».№ 39**

*Вводная часть*

Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная, ходьба широким шагом, ходьба в полуприседе. Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой. Ходьба обычная. Построение в 3 колонны.

*Основная часть*

**Упражнение** **«Веселый дирижер».**

И. п.: 1- руки в стороны, 2-руки вперед, 3 – руки в стороны, 4- И.п. Д- 8 раз.

**Упражнение «Ответственный  врач»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.1-2-вдох., 1-2-3-4 – выдох. Д-7 Раз.

**Упражнение «Шахтер».**

И. п.: ноги на ш.п, руки на поясе. 1-3- резкие повороты вправо. 4- и.п. Повторить движения в другую сторону. Д-6раз.

**Упражнение «Забавный фотограф»**

**.** И. п.: основная стойка. 1- присесть, руки в упор, 2-точком выпрямить ноги. 3- толчком присед в упоре. 4-и.п. Д- 6 раз.

**Упражнение «Шофер»**

И. п.: лежа на спине. 1-3- поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4-и.п. Д-5 раз.

**Упражнение «Внимательный  милиционер»**

И.п.: ноги  на  ш. п., руки в стороны. 1- поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. 2- и. п., 3-4 повторить движение в другую сторону. Д-5раз.

**Упражнение «Веселое настроение».**

И.п.: основная стойка. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно - ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Д-4раза по 10 прыжков.

*Заключительная часть*

Перестроение в колонну по одному. Бег широким и мелким шагом. При выполнение ходьбы повторить скороговорку. «Будьте добры, бобры  и храбры. Сначала  медленно, затем быстро.

**Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.**

**«Мы художники**»  **№ 40**

*Вводная часть*

Ходьба в колонне по одному , ходьба перекатом с пятки на носок. Бег широким и мелким шагом. Обычный бег. Ходьба по кругу. Построение в круг.

*Основная часть*

**Упражнение** **«Рисуем головой**.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Д- 5 раз. (резких движений головой не делать)

**Упражнение «Рисуем локтями»**.

И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки подняты к плечам. 1-4-круговые движения локтями вперед. 5-8- круговые движения локтями назад. Д- 6 раз.

**Упражнение «Рисуем туловищем».**

И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1-4- круговые движения туловищем в левую сторону. 5-8- круговые движения туловищем в правую сторону. Д- 6 раз.

**Упражнение «Рисуем коленом»**. И.п.: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1-3 круговые движения коленом правой ноги, 4- и.п. И.п.: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1-3 –круговые движения коленом левой ноги. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.

**Упражнение «Размешиваем краску».**

И.п.: сидя, упор рук сзади, правая (левая )нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1-7 вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8-и.п. Д- 3 раза.

**Упражнение «Загадочные рисунки».**

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги   и  в воздухе нарисовать, кто что захочет. Д- 3 раза.

**Упражнение «Радуемся своим рисункам»**

И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. Д-10  прыжков  по 3 раза в чередовании с ходьбой.

*Заключительная часть*

Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны) Бег обычный с изменением темпа. Ходьба в рассыпную по залу

**Комплекс утренней гимнастики на январь месяц.**

**«Зимние  месяцы» № 41**

*Вводная часть*

    Ходьба по прямой с поворотами на углах, ходьба на носках и пятках., ходьба перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Подскоки с поочередным взмахиванием правой и левой руки. Ходьба обычная. Построение около скамеек.

*Основная часть*

**Упражнение «Кто за мной?».**

И.п.: сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе. 1-2 поворот головы вправо - назад. 3-4 и.п. Повторить движение в другую сторону. Д- 4раза.

**Упражнение «Кто со мной?»**

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки к плечам, сжать кисти в кулаки, 2- руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе. 3- руки к плечам, сжать кисти в кулак. 4- и.п. Д- 8 раз.

**Упражнение «Кто с нами?**

И.п.: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе. 1- наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2- и.п. Д- 4раза.

**Упражнение «А так сможете?»**

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1-2- поставить обе ноги на скамейку. 3-4 – и.п. Д-7 раз.

**Упражнение «Ловкие ноги»**

И.п.: лежа на животе, на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. 1- поднять правую ногу. 2-и.п. 3- поднять левую ногу. 4- и.п. Д- 3 раза каждой ногой.

**Упражнение «Ну-ка сообрази»**.

И.п.: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой. 1- наклониться вниз – вправо, коснуться левым локтем правого колена. 2- и.п. 3-4 повторить движения в другую сторону. Д- 4раза.

**Упражнение «Прыжки на месте**».

И.п.: около скамейки, ноги  вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево. 20 прыжков в чередовании с ходьбой.

*Заключительная часть*

Перестроение  в колонну по одному. Бег за направляющим. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания.

**Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.**

**«Деревья и кустарники» № 42**

*Вводная часть*

**Воспитатель.** Сегодня мы вами вспомним о деревьях и кустарниках. Чем отличаются деревья от кустарников? (ответы детей). Какие деревья и кустарники вы знаете? (Ответы детей). Сегодня мы с вами покажем некоторые деревья и кустарники в своих упражнениях. Построение. Ходьба на месте (10 секунд) .Обычная ходьба (15 секунд) .Ходьба в приседе и полуприседе (20 секунд) .Бег с высоким подниманием колена (20 секунд) .Обычный бег (20 секунд) .Обычная ходьба (15 секунд) .Перестроение в три колонны.

*Основная часть*

**Упражнение «Береза»**

И. п. : основная стойка.

1 – поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки.

2 – опустить руки на плечи, локти поднять вверх.

3 – поднять руки вверх, посмотреть на них.

4 – вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

**Упражнение «Рябина»**

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – 3 – поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево) .

4 – вернуться в и. п.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка. Дыхание произвольное.

**Упражнение «Осина»**

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – 3 – поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.

4 – вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Елка»**

И. п. : стоя на коленях, руки на поясе.

1 – правую ногу отставить вправо, руки в стороны.

2 – вернуться в и. п.

3 - левую ногу отставить влево, руки в стороны.

4 – вернуться в и. п.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ воспитателя.

**Упражнение «Шиповник»**

И. п. : сидя, ноги скрестно, руки на плечах.

1 – 2 – наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена – выдох.

3 – 4 – вернуться в и. п.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

**Упражнение «Яблонька»**

И. п. : стоя на коленях, руки в стороны.

1 – 2 – поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече.

3 – 4 – вернуться в и. п.

Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснения педагога.

**Воспитатель.** Молодцы, красиво и умело выполнили все упражнения.

**Упражнение «Хорошее настроение»**

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе.

10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой. Повторить 4 раза.

*Заключительная часть*

Бег в разных направлениях (15 секунд) .

Обычный бег (20 секунд) .

Ходьба спиной вперед (5 метров) .

Ходьба обычная (20 секунд) .

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (30 секунд) .

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики на март месяц.**

**«Явления природы» № 43**

*Вводная часть*

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд). Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

*Основная часть*

**Упражнение «Падающий снег»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 —4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. 5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

**Упражнение «Крупный град»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Проливной дождь»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2— поднять прямые ноги вверх. 3— опустить правую ногу. 4— опустить левую ногу. Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

**Упражнение «Страшный холод»**

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.3\_4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

**Упражнение «Легкий ветерок»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

**Упражнение «Мороз морозно»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

**Упражнение «Попрыгаем»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза

*Заключительная часть*

Бег врассыпную (30сек). Ходьба по залу.

**Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.**

**«Виды спорта» № 44**

*Вводная часть*

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).Обычный бег (20 секунд).Бег с захлестыванием (20 секунд).Ходьба обычная (15 секунд).Перестроение в три круга.

*Основная часть*

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз.  Показ воспитателя. Темп умеренный.

**Упражнение «Штангисты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

**Упражнение «Атлеты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — верх, держа голову прямо.3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

**Упражнение «Гимнасты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя.

**Упражнение «Пловцы»**

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю   часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

**Упражнение «Футболист»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

**Упражнение «Оздоровительный бег»**

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем»**

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

*Заключительная часть*

Обычный бег (20сек). Бег с захлестыванием (20сек). Ходьба обычная (20сек).

**Комплекс утренней гимнастики на май месяц.**

**«Времена года» № 45**

*Вводная часть*

Ходьба обычная (10 секунд).Ходьба скрестным шагом (20 секунд).Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестывание (20 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

*Основная часть*

**Упражнение 1.**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках.

— поднять палку к груди.

— поднять палку с силой вверх.

— поднять палку к груди.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

**Упражнение 2.**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках.

— поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Темп умеренный.

**Упражнение 3.**

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову. 2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение 4.**

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках.

1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение 5.**

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями.

1  — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. 2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. 3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

**Упражнение 6.**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный.

**Упражнение 7.**

Исходная позиция: основная стойка, палка в опущенных руках. Хват у концов палки.

1—2 — присесть на носки, колени в стороны, спина прямая, руки вперед — выдох;

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

**Упражнение 8.**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку.

*Заключительная часть*

Обычный бег (20сек). Бег с захлестыванием (20сек). Ходьба обычная (20сек).

**Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.**

**«Птицы и насекомые» № 46**

*Вводная часть*

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

*Основная часть*

**Упражнение «Бабочки»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2— потрясти прямыми руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

**Упражнение «Гуси»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

**Упражнение «Стрекозы»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

**Упражнение «Лебедь»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Петух»**

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

**Упражнение «Кузнечик»**

Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Воробей»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко.

*Заключительная часть*

Бег с выполнением заданий (30сек).ходьба обычная. Упражнение на дыхание «Осы» дети вращают указательным пальцем перед грудью и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з».(3раза).

**Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.**

**«Наши имена» № 47**

*Вводная часть*

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).Построение в три колоны.

*Основная часть*

**Упражнение «Елена»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 —дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

**Упражнение «Валерий»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1— правую руку положить на левое плечо. 2— наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

**Упражнение «Артем»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1— правая нога в сторону, правая рука на плечо. 2— вернуться в исходную позицию. 3— левая нога в сторону, левая рука на плечо. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Валерия»**

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

1— ноги выпрямить. 2— поднять ноги вверх. 3— опустить ноги. 4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Валентина»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный. Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

**Упражнение «Роман»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 —2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Григорий»**

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

*Заключительная часть*

Бег в быстром темпе. Ходьба в колонне по одному и парами. Ходьба обычная (10сек.)

**Комплекс утренней гимнастики на август месяц.**

**«Мои друзья» № 48**

*Вводная часть*

Ходьба обычным шагом (15 секунд). Ходьба парами (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд). Бег за направляющим (40 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

*Основная часть*

**Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

**Упражнение «Повстречались»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 2— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. 3— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

**Упражнение «Наклоняемся вместе»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих  1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

**Упражнение «Передай скакалку»**

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1— наклониться вперед, положить скакалку на пол. 2— вернуться в исходную позицию. 3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку. 4— возвращается в исходную позицию. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Приседаем вместе»**

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Возьми скакалку»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — верх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Веселые друзья»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

*Заключительная часть*

Бег широким и мелким шагом(20сек.). Обычная ходьба .

**3.Содержание психолого-педагогической** **работы по освоению детьми образовательной области**

**Физическое развитие**

**Структура содержания (обязательная часть)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** | **«Физическая культура»** |
| **Цели:**  Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. | **Цели:**  Сохранение, укрепление и охрана зоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. |
|  |  |

**Физическая культура в детском саду: младшая группа (3-4года). Пензулаева Л.И**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя  Здравствуй детский сад! | Занятие № 1 стр23-24  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя – Осень | Занятие № 24-25  Повтор  Повтор |
| 3- неделя- осень | Занятие № 3 стр. 25-26  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – осень | Занятие № 4 стр. 26-27  Повтор  Повтор |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя  Я и моя семья | Занятие № 5 стр28-29  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя  Я и моя семья | Занятие №6 29  Повтор  Повтор |
| 3- неделя  Мой дом, мое село | Занятие № 7 стр. 30-31  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Мой дом, мое село | Занятие № 8 стр. 31-32  Повтор  Повтор |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя | Занятие № 9 стр33-34  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя | Занятие №10 34-35  Повтор  Повтор |
| 3- неделя – новогодний праздник | Занятие № 11 стр. 35-37  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – новогодний праздник | Занятие № 12 стр. 37-38  Повтор  Повтор |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя  новогодний праздник | Занятие № 13 стр38-40  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя  новогодний праздник | Занятие №14 40-41  Повтор  Повтор |
| 3- неделя  новогодний праздник | Занятие № 15 стр. 41-42  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – новогодний праздник | Занятие № 16 стр. 42-43  Повтор  Повтор |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Зима | Занятие № 17 стр43-45  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя - Зима | Занятие №18 45-46  Повтор  Повтор |
| 3- неделя - Зима | Занятие № 19 стр. 46-47  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Зима | Занятие № 20 стр. 47-49  Повтор  Повтор |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- День защитника Отечества | Занятие № 21 стр50  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя - День защитника Отечества | Занятие №22 51-52  Повтор  Повтор |
| 3- неделя - День защитника Отечества | Занятие № 23 стр. 52-53  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя –8 Марта | Занятие № 24 стр. 53-54  Повтор  Повтор |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- 8 Марта | Занятие № 25 стр. 54-55  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя – Знакомство с народной культурой и традициями | Занятие №26 стр.56-57  Повтор  Повтор |
| 3- неделя - Знакомство с народной культурой и традициями | Занятие № 27 стр.57-58  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Знакомство с народной культурой и традициями | Занятие № 28 стр. 58-59  Повтор  Повтор |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Весна | Занятие № 29 стр. 60-61  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя – Весна | Занятие №30 стр.61-62  Повтор  Повтор |
| 3- неделя - Весна | Занятие №31 стр. 62-63  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Весна | Занятие №32 стр. 63-64  Повтор  Повтор |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Лето | Занятие №33 стр. 65-66  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя – Лето | Занятие №34 стр.66-67 Повтор  Повтор |
| 3- неделя - Лето | Занятие № 35стр. 67-68  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 36 стр. 68-69  Повтор  Повтор |

**Июнь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Лето | Занятие №37 стр. 69-70  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя – Лето | Занятие №38 стр.70-71 Повтор  Повтор |
| 3- неделя - Лето | Занятие № 39стр. 71-72  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 40 стр. 72-73  Повтор  Повтор |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Лето | Занятие №41 стр. 73-74  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя – Лето | Занятие №42 стр.74-75 Повтор  Повтор |
| 3- неделя - Лето | Занятие № 43стр. 75-76  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 44стр. 76  Повтор  Повтор |

**Август**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Лето | Занятие №45 стр. 77  Повтор  Повтор |
| 2-я неделя – Лето | Занятие №46 стр.77-78 Повтор  Повтор |
| 3- неделя - Лето | Занятие № 47стр. 78-79  Повтор  Повтор |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 48 стр. 79  Повтор  Повтор |

**Физическая культура в детском саду: средняя группа (4-5лет). Пензулаева Л.И**

**Сентябрь 1квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя  День Знаний | Занятие № 1 стр20-21  Занятие № 2 стр21  Занятие № 3 стр. 22 |
| 2-я неделя – Осень | Занятие № 4 стр22-23  Занятие № 5 стр.24 Занятие №6 стр.24-25 |
| 3- неделя- осень | Занятие № 7 стр. 25-27  Занятие №8 стр.27  Занятие №9 стр.27-28 |
| 4-я неделя – осень | Занятие № 10 стр. 28-Занятие № 11 стр. 29-30  Занятие № 12 стр. 30 |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Я в мире человек | Занятие № 13 стр. 31-33  Занятие № 14 стр. 33  Занятие № 15 стр. 33-34 |
| 2-я неделя – Я в мире человек | Занятие № 16 стр. 34-35  Занятие № 17 стр.35 Занятие №18 стр.35 |
| 3- неделя- Я в мире человек | Занятие № 19 стр. 36  Занятие №20 стр.36-37  Занятие №21 стр. 37 |
| 4-я неделя – Мое село, моя страна | Занятие № 22 стр.37-38 Занятие № 23 стр. 38-39  Занятие № 24 стр. 39 |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Я в мире человек | Занятие № 25стр.40-41  Занятие № 26 стр.41 Занятие № 27 стр. 41-42 |
| 2-я неделя – Я в мире человек | Занятие № -28 стр. 42-43  Занятие № 29 стр.43 Занятие №30 стр.44 |
| 3- неделя- новогодний праздник | Занятие № 31 стр. 44-45  Занятие №32 стр.45  Занятие №33 стр. 46 |
| 4-я неделя – новогодний праздник | Занятие № 34 стр.46-47 Занятие № 35 стр. 47  Занятие № 36 стр. 48 |

**Декабрь 2 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – новогодний праздник | Занятие № 1стр.49-50  Занятие № 2 стр.50 Занятие № 3 стр. 50 |
| 2-я неделя – новогодний праздник | Занятие № 4 стр. 51-52  Занятие № 5 стр.52 Занятие №6 стр.52 |
| 3- неделя- новогодний праздник | Занятие № 7 стр. 53-54  Занятие №8 стр.55  Занятие №9 стр. 55 |
| 4-я неделя – новогодний праздник | Занятие № 10 стр.55-57 Занятие № 11стр. 57  Занятие № 12 стр. 57 |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Зима | Занятие № 13стр.58-59  Занятие № 14стр.59-60 Занятие № 15 стр. 60 |
| 2-я неделя – Зима | Занятие № 16 стр. 60-61  Занятие № 17 стр.61 Занятие №18 стр.61-62 |
| 3- неделя- Зима | Занятие № 19 стр. 62-63  Занятие №20 стр.63  Занятие №21 стр. 63-64 |
| 4-я неделя – Зима | Занятие № 22 стр.64-65 Занятие № 23стр. 65  Занятие № 24стр. 65-66 |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – день защитника Отечества | Занятие № 25 стр.66-67  Занятие № 26 стр.67 Занятие № 27 стр. 68 |
| 2-я неделя – день защитника Отечества | Занятие № 28 стр. 68-69  Занятие № 29 стр.69 Занятие №30 стр.69-70 |
| 3- неделя- день защитника Отечества | Занятие № 31 стр. 70-71  Занятие №32 стр.71  Занятие №33 стр. 71 |
| 4-я неделя – 8 марта | Занятие № 34 стр.71-72 Занятие № 35 стр.72-73  Занятие № 36 стр. 73 |

**Март 3 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – 8 марта | Занятие № 1 стр.73-74  Занятие № 2 стр.74 Занятие № 3 стр. 74-75 |
| 2-я неделя – Знакомство с народной культурой и традициями | Занятие № 4 стр. 75-76  Занятие № 5 стр.76-77 Занятие №6 стр.77 |
| 3- неделя- Знакомство с народной культурой и традициями | Занятие № 7стр. 77-78  Занятие №8 стр.78  Занятие №9 стр. 78-79 |
| 4-я неделя – Знакомство с народной культурой и традициями | Занятие № 10 стр.79 Занятие № 11стр.80  Занятие № 12 стр. 80 |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – весна | Занятие № 13 стр.81-82  Занятие № 14 стр.82 Занятие № 15 стр. 83 |
| 2-я неделя – весна | Занятие № 16стр. 83-84  Занятие № 17 стр.84 Занятие №18стр.85 |
| 3- неделя- весна | Занятие № 19 стр. 85-86  Занятие № 20 стр.86  Занятие № 21 стр. 86-87 |
| 4-я неделя – День Победы | Занятие № 22 стр.87 Занятие № 23 стр.88  Занятие № 24 стр. 88-89 |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – весна | Занятие № 25 стр.89-90  Занятие № 26 стр.90 Занятие № 27 стр. 90 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 28 стр. 90-91  Занятие № 29 стр.91 Занятие №30стр.91-92 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 31 стр. 92-93  Занятие № 32 стр.93  Занятие № 33 стр. 93 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 34 стр.93-94 Занятие № 35 стр.94 Занятие № 36 стр. 94-95 |

**Июнь 4 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Лето | Занятие № 1 стр. 95-96  Занятие № 2 стр96  Занятие № 3 стр. 22 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 3 стр 96-97  Занятие № 4 стр. 97  Занятие № 6 стр.24-25 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 5стр. 97-98  Занятие № 6 стр.98  Занятие № 9 стр.27-28 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 7 стр.98-99  Занятие № 8 стр. 99  Занятие № 12 стр. 30 |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Лето | Занятие № 9 стр. 99-100  Занятие № 10 стр 100  Занятие № 15стр. 33 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 11 стр 100-101  Занятие № 12 стр. 101  Занятие № 21 стр.37 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 13 стр. 102  Занятие № 14 стр.102  Занятие № 6 стр.77 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 15 стр.103 Занятие № 16 стр. 103  Занятие № 15 стр. 83 |

**Август**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Лето | Занятие № 17 стр. 104  Занятие № 18 стр 104  Занятие № 21стр. 86 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 19стр 105  Занятие № 20 стр. 105  Занятие № 27 стр.90 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 21стр. 105-106  Занятие № 22 стр.106 Занятие № 30 стр.91-92 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 23 стр.106-107 Занятие № 24стр. 107  Занятие № 33 стр. 93 |

**Физическая культура в детском саду: старшая группа (5-6 лет). Пензулаева Л.И.**

**Сентябрь 1квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Осень | Занятие № 1 стр14-16  Занятие № 2 стр 16  Занятие № 3 стр. 16-18 |
| 2-я неделя – Осень | Занятие № 4 стр18-19  Занятие № 5 стр19  Занятие №6 стр.19-20 |
| 3- неделя- осень | Занятие № 7 стр.20-22  Занятие №8 стр.22-23  Занятие №9 стр.23 |
| 4-я неделя – осень | Занятие № 10 стр. 23-25  Занятие № 11 стр. 25  Занятие № 12 стр. 25-26 |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Я вырасту здоровым | Занятие № 13стр27-28  Занятие № 14стр28  Занятие №15 стр. 28-29 |
| 2-я неделя – Я вырасту здоровым | Занятие № 16 стр 29-31  Занятие №17 стр. 31  Занятие №18 стр.31 |
| 3- неделя- день народного единства | Занятие № 19 стр. 32-33  Занятие № 20стр.33-34  Занятие №21 стр.34 |
| 4-я неделя – день народного единства | Занятие №22 стр. 34-36  Занятие № 23 стр. 36  Занятие № 24 стр. 36-37 |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- день народного единства | Занятие № 25 стр. 38-40  Занятие № 26 стр. 40  Занятие № 27 стр. 40 |
| 2-я неделя – день народного единства | Занятие №28 стр. 41-42  Занятие № 29 стр. 42-43  42Занятие № 30 стр.42-43 |
| 3- неделя- Новый год | Занятие № 31 стр. 43-44  Занятие № 32 стр.44  Занятие № 33стр.44-45 |
| 4-я неделя – Новый год | Занятие № 34стр. 45-46  Занятие № 35 стр. 46  Занятие № 36 стр. 46 |

**Декабрь 2 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Новый год | Занятие № 1 стр47-48  Занятие № 2 стр48-49  Занятие № 3 стр. 49-50 |
| 2-я неделя – Новый год | Занятие № 4 стр50-51  Занятие № 5 стр.51  Занятие №6 стр.51-52 |
| 3- неделя- Новый год | Занятие № 7 стр. 52-53  Занятие №8 стр.53  Занятие №9 стр.53-54 |
| 4-я неделя – Новый год | Занятие № 10 стр. 54-56  Занятие № 11 стр. 56  Занятие № 12 стр. 56-57 |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Зима | Занятие № 13стр. 58-59  Занятие № 14стр. 59  Занятие №15 стр. 60 |
| 2-я неделя – Зима | Занятие № 16 стр 60-61  Занятие №17 стр. 62  Занятие №18 стр.62 |
| 3- неделя- Зима | Занятие № 19 стр. 62-63  Занятие № 20стр.63  Занятие №21 стр.64 |
| 4-я неделя – Зима | Занятие №22 стр. 64-65  Занятие № 23 стр. 65  Занятие № 24 стр. 65-66 |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- День защитника Отечества | Занятие № 25 стр. 67-68  Занятие № 26 стр. 68  Занятие № 27 стр. 68-69 |
| 2-я неделя – День защитника Отечества | Занятие №28 стр. 69-70  Занятие № 29 стр. 70  Занятие № 30 стр.70 |
| 3- неделя- День защитника Отечества | Занятие № 31 стр. 70-71  Занятие № 32 стр. 71-72  Занятие № 33стр. 72 |
| 4-я неделя – Международный женский день | Занятие № 34стр. 72-73  Занятие № 35 стр. 73-74  Занятие № 36 стр. 74 |

**Март 3 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Международный женский день | Занятие № 1 стр.75-76  Занятие № 2 стр. 76-77  Занятие № 3 стр. 77-78 |
| 2-я неделя – Народная культура и традиции | Занятие № 4 стр. 78-79  Занятие № 5 стр.79  Занятие №6 стр.79-80 |
| 3- неделя- Народная культура и традиции | Занятие № 7 стр. 80-81  Занятие №8 стр.81  Занятие №9 стр. 82 |
| 4-я неделя – Народная культура и традиции | Занятие № 10 стр. 82-83  Занятие № 11 стр. 83  Занятие № 12 стр. 84 |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- Весна | Занятие № 13стр. 85-86  Занятие № 14стр. 86  Занятие №15 стр. 86 |
| 2-я неделя – Весна | Занятие № 16 стр 87-88  Занятие №17 стр. 88  Занятие №18 стр.88 |
| 3- неделя- День Победы | Занятие № 19 стр. 88-90  Занятие № 20стр.90  Занятие №21 стр. 90 |
| 4-я неделя – День Победы | Занятие №22 стр. 90-92  Занятие № 23 стр92  Занятие № 24 стр. 92-93 |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- День Победы | Занятие № 25 стр. 93-94  Занятие № 26 стр94-95  Занятие № 27 стр. 95 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 28 стр95-96  Занятие № 29 стр.96 Занятие №30 стр.96-97 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 31стр. 97-98  Занятие №32 стр.98  Занятие №33 стр. 98-99 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 34 стр.99-100 Занятие № 35 стр.100  Занятие № 36стр. 100-101 |

**Июнь 4 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- День Победы | Занятие № 1 стр101-102  Занятие № 2 стр103  Занятие № 3 стр. 103 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 4 стр103-104  Занятие № 5 стр.105  Занятие №6 стр.105 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 7 стр. 105-106  Занятие №8 стр.106-107  Занятие №9 стр.107 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 10 стр. 107-108  Занятие № 11 стр. 108-109  Занятие № 12 стр. 109 |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- День Победы | Занятие № 13 стр. 109-110  Занятие № 14 стр.110  Занятие №15 стр. 110-112 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 16 стр. 112-113  Занятие № 17 стр. 113  Занятие № 18 стр.113 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 19 стр.113-114  Занятие №20 стр.114-115  Занятие №21 стр. 115 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие №22 стр. 115-116  Занятие № 23 стр.116  Занятие №24 стр. 116 |

**Август**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя- День Победы | Занятие № 25 стр. 117  Занятие № 26 стр. 117-118  Занятие №27 стр. 118 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие №28 стр. 118-119  Занятие №29 стр. 119  Занятие №30 стр.119 |
| 3- неделя- Лето | Занятие №31 стр. 120  Занятие №32 стр.120-121  Занятие №33 стр.121 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие №34 стр. 121-122  Занятие № 35стр. 122  Занятие № 36 стр. 122-123 |

**Физическая культура в детском саду: подготовительная группа (6-7 лет). Пензулаева Л.И.**

**Сентябрь 1квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя  День Знаний | Занятие № 1 стр. 13-15  Занятие № 2 стр. 15  Занятие № 3 стр. 15-17 |
| 2-я неделя – Осень | Занятие № 4 стр. 17-18  Занятие № 5 стр.18-19  Занятие №6 стр.19-20 |
| 3- неделя- осень | Занятие № 7 стр. 20-21  Занятие №8 стр.22  Занятие №9 стр. 22 |
| 4-я неделя – осень | Занятие № 10 стр. 23-25  Занятие № 11 стр. 25  Занятие № 12 стр. 25-26 |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Мое село, моя страна, моя планета. | Занятие №13 стр. 27-28  Занятие №14 стр. 28  Занятие №15 стр. 29 |
| 2-я неделя – Мое село, моя страна, моя планета | Занятие № 16стр. 29-31  Занятие № 17 стр. 31  Занятие № 18 стр.31-33 |
| 3- неделя- День народного единства | Занятие № 19 стр. 33-34  Занятие №20 стр.34  Занятие №21 стр.34-35 |
| 4-я неделя – День народного единства | Занятие № 22 стр. 35-37  Занятие № 23 стр. 37  Занятие № 24 стр. 37-38 |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – День народного единства. | Занятие № 25 стр. 39-40  Занятие № 26 стр41  Занятие № 27 стр. 41-42 |
| 2-я неделя – День народного единства | Занятие №28 стр42-43  Занятие №29 стр.43  Занятие №30 стр.43-44 |
| 3- неделя- Новый год | Занятие №31 стр. 44-45  Занятие №32 стр.45  Занятие №33 стр.45-46 |
| 4-я неделя – Новый год | Занятие № 34 стр. 46-47  Занятие № 35 стр. 47  Занятие № 36 стр. 47-49 |

**Декабрь 2 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Новый год | Занятие № 1 стр50-51  Занятие № 2 стр51  Занятие № 3 стр. 51-52 |
| 2-я неделя – Новый год | Занятие № 4 стр52-54  Занятие № 5 стр.54  Занятие №6 стр.54 |
| 3- неделя- Новый год | Занятие № 7 стр. 55-56  Занятие №8 стр.56  Занятие №9 стр.57-58 |
| 4-я неделя – Новый год | Занятие № 10 стр. 58-60  Занятие № 11 стр. 60  Занятие № 12 стр. 60-61 |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Зима | Занятие №13 стр. 62-64  Занятие №14 стр. 64  Занятие №15 стр64-65 |
| 2-я неделя – Зима | Занятие № 16стр. 65-66  Занятие № 17 стр. 66  Занятие № 18 стр66-67 |
| 3- неделя- Зима | Занятие № 19 стр. 67-68  Занятие №20 стр.68-69  Занятие №21 стр69 |
| 4-я неделя – Зима | Занятие № 22 стр. 69-71  Занятие № 23 стр. 72  Занятие № 24 стр72 |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – День защитника Отечества | Занятие № 25 стр. 73-74  Занятие № 26 стр74-75  Занятие № 27 стр.75 |
| 2-я неделя – День защитника Отечества | Занятие №28 стр75-76  Занятие №29 стр.76  Занятие №30 стр.76-77 |
| 3- неделя- День защитника Отечества | Занятие №31 стр. 77-78  Занятие №32 стр.78  Занятие №33 стр79 |
| 4-я неделя – Международный женский день | Занятие № 34 стр. 79-80  Занятие № 35 стр. 80-81  Занятие № 36 стр.81 |

**Март 3 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Международный женский день | Занятие № 1 стр. 82-84  Занятие № 2 стр. 84  Занятие № 3 стр.84-85 |
| 2-я неделя – народная культура и традиции | Занятие № 4 стр. 85-86  Занятие № 5 стр.86  Занятие №6 стр.86-87 |
| 3- неделя- народная культура и традиции | Занятие № 7 стр. 87-88  Занятие №8 стр.89  Занятие №9 стр.89-90 |
| 4-я неделя – народная культура и традиции | Занятие № 10 стр. 90-91  Занятие № 11 стр. 91  Занятие № 12 стр. 91-92 |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Весна | Занятие №13 стр. 93-94  Занятие №14 стр. 94  Занятие №15 стр94-95 |
| 2-я неделя – Весна | Занятие № 16стр. 95-96  Занятие № 17 стр. 96  Занятие № 18 стр96-97 |
| 3- неделя- День Победы | Занятие № 19 стр. 97-98  Занятие №20 стр.98  Занятие №21 стр99 |
| 4-я неделя – День Победы | Занятие № 22 стр. 99-101  Занятие № 23 стр. 101  Занятие № 24 стр101 |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – День Победы | Занятие № 25 стр. 102-103  Занятие № 26 стр103-104  Занятие № 27 стр104-105 |
| 2-я неделя – До свидания детский сад | Занятие №28 стр105-106  Занятие №29 стр.106  Занятие №30 стр.106-107 |
| 3- неделя- До свидания детский сад | Занятие №31 стр. 107-108  Занятие №32 стр.108  Занятие №33 стр108-109 |
| 4-я неделя –Здравствуй школа | Занятие № 34 стр. 109  Занятие № 35 стр. 110  Занятие № 36 стр110-111 |

**Июнь 4 квартал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Лето | Занятие № 1 стр. 112-113  Занятие № 2 стр. 113  Занятие № 3 стр. 113-114 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 4 стр. 114-115  Занятие № 5 стр.115  Занятие №6 стр.115-116 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 7 стр. 116-117  Занятие №8 стр.117  Занятие №9 стр.117-118 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 10 стр. 118-119  Занятие № 11 стр. 119  Занятие № 12 стр. 119-120 |

**Июль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Лето | Занятие №13 стр. 120-121  Занятие №14 стр. 121  Занятие №15 стр121-122 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие № 16стр. 122-123  Занятие № 17 стр. 123  Занятие № 18 стр123-124 |
| 3- неделя- Лето | Занятие № 19 стр. 124-125  Занятие №20 стр.125  Занятие №21 стр125-126 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 22 стр. 126-127  Занятие № 23 стр. 127  Занятие № 24 стр127 |

**Август**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегрирующая тема** | **Номера занятий** |
| 1-я неделя – Лето | Занятие № 25 стр. 127-128  Занятие № 26 стр128  Занятие № 27 стр129 |
| 2-я неделя – Лето | Занятие №28 стр129-130  Занятие №29 стр.130  Занятие №30 стр130-131 |
| 3- неделя- Лето | Занятие №31 стр. 131  Занятие №32 стр.131  Занятие №33 стр132 |
| 4-я неделя – Лето | Занятие № 34 стр. 132-133  Занятие № 35 стр. 133  Занятие № 36 стр133-134 |

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГОВ, РАЗВЛЕЧЕНИЙ, ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНИХ ПРАЗДНИКОВ.**

**Сентябрь**

1. «Осень в гости к нам пришла» ( старшая гр. досуг )
2. « В осеннем лесу» ( средняя гр. досуг )
3. « Едим по дорожке» ( младшая, гр. праздник )
4. « Поможем Федоре» ( подготов. Гр. досуг
5. Консультация для родителей «Растить здорового ребенка – желание любой семьи» ( подготовит. 2 гр.)

**Октябрь**

1. «Спорт и я лучшие друзья» ( старшая гр. развлечение)
2. «День универсиады» ( средняя, гр. досуг)
3. «От куда игры к нам пришли» (подготов.гр.развлечение)
4. «на день рожденье к ослику Иа» (младшая гр. досуг)
5. Консультация для родителей « Упражнения для тренировки настроения» (старшая гр.)

**Ноябрь**

1. « На лесной полянке» ( младшая гр. досуг)
2. « В гости к тундровичку» ( старшая гр., гр. досуг)
3. « В осеннем лесу» ( средняя, праздник)
4. « День рождения Бабы Яги» (подготов.гр. досуг)
5. Беседа с родителями на тему «Семейный кодекс здоровья»( подготовит.гр.)

**Декабрь**

1. «В стране здоровья» ( старшая, гр.досуг)
2. « Дорога в город» ( средняя гр. праздник)
3. « Добрый доктор Айболит» ( младшая гр. досуг)
4. « Спорт – это здоровье» ( подготов.гр. праздник)
5. Школа для родителей «Простуженный ребенок» (младшая гр.)

**Январь**

1. «Зимние забавы» ( младшая гр. праздник)
2. « Зимушка зима» ( старшая гр. досуг)
3. « На севере» (подготов.Гр. досуг)
4. « Игры в снежном царстве»( средняя,.гр. досуг)
5. Выставка газеты для родителей и педагогов « Отдых зимой»

**Февраль**

1. «Мой папа самый спортивный» (средняя,.гр.праздник)
2. « Поиграем, погуляем» ( младшая гр. развлечение)
3. « Рыцарский турнир » (старшая, подготов.гр.досуг)
4. « Веселые зверята» (средняя гр. досуг)
5. Консультация для педагогов на тему«Правильное дыхание – залог здоровья» вручение информационных буклетов «Правильное дыхание – залог здоровья»

**Март**

1. «Веселые игры» ( средняя гр. досуг)
2. « В спортивной стране хорошо и тебе и мне » (подготов гр. праздник)
3. « Веселые мячики» (младшая гр. досуг)
4. « На цирковой арене» (старшая гр. досуг)
5. Консультация для родителей «Осанка по заказу» (средняя гр.)

**Апрель**

1. «Путешествие в космос» ( средняя гр. досуг)
2. «Клоун и клоунята» ( младшая гр.досуг)
3. «Фестиваль туристов» ( подготов., гр. досуг)
4. «Ярмарка народных игр» (старшая гр. досуг)
5. Выставка папки – передвижки для родителей , педагогов на тему «Приглашаем на зарядку»( подготов., старшая, средне- старшая, средняя, младшая гр.)

**Май**

1. «День победы» ( подготовит. праздник)
2. «Неразлучные друзья» (средняя, досуг)
3. «Большие гонки» старшая, развлечение)
4. «Развеселая матрешка» ( младшая гр. досуг)
5. Выставка литературы для родителей « как сделать прогулку ребенка интересной и содержательной» ( младшая гр.)

**Июнь**

1. «Летний праздник» (старшая, гр., праздник)
2. « Мы котята шалунишки» (младшая гр. досуг)
3. «Супер семья» ( подготов. развлечение)
4. «Путешествие в Олимпию» ( средняя гр.. досуг)
5. Выставка газеты для родителей « Отдых летом»( средняя гр.)

**Июль**

1. **«**Ленивый башмачок» ( младшая гр., досуг)
2. **«**Летнее приключение пиратов» ( средняя, досуг)
3. **«**Мы помощники пожарных»(подготов.гр. развлечение)
4. **«**Веселые приключения в спортивном зале»(старшая гр. праздник)
5. **«**Полет в космос»(средняя гр., развлечение)
6. Беседа с родителями на тему « Босохождение» и вручение памяток.

( младшая гр.)

**Август**

1. **«**До свидание лето»( старш.гр.. досуг)
2. **«**Веселый стадион» (младшая гр., праздник)
3. **«**Пожилые люди»( подготов.гр., досуг)
4. **«**Страна Светофория»(средняя гр., развлечение)
5. Консультация для родителей « Значение физкультуры в ДОУ» ( старшая гр., подготовит., старшая гр.
6. **Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы. Целевые ориентиры.**

Целевые ориентиры освоения детьми ООП дошкольного образования.

Итоговый результат дошкольного образования представляет собой «Социальный портрет»ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. **В основе** ***«Социального портрета»* -** *совокупность интегративных качеств ребенка,* как адекватных характеристик его развития в дошкольном возрасте.

Под интегративными качествами понимаются системные образования, которые:

1. формируются в процессе освоения ребенком основной образовательной программы дошкольного образования;

2. являются показателями его развития в личностной (мотивация, произвольность, воля, эмоции, самооценка и морально-нравственное развитие), интеллектуальной (формирование высших психических функций, накопление социального опыта и др.) и физической (сила, выносливость, гибкость, ловкость, и др.) сферах;

3. способствуют самостоятельному решению ребенка жизненных задач (проблем), адекватных возрасту.

Для возникновения каждого интегративного качества требуется системное развитие ребенка: физическое (включающее созревание нервной системы) и психическое(личностное и интеллектуальное).

В соответствии с теоретико-методологической основой определения требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования приоритетными являются личностные качества, так как именно в дошкольном детстве закладывается базис личности.

В соответствии с федеральными государственными требованиями «Социальный портрет» ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования, как итоговый результат и целевой ориентир системы выглядит следующим образом. Это ребенок

- физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками;

- любознательный, активный;

- эмоционально отзывчивый;

- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

-способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту;

- имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе;

-овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности;

- овладевший необходимыми умениями и навыками.

В ДОУ оцениваются результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования в двух категориях:

**1. Промежуточная оценка** проводится 1 раз в год – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников каждой возрастной группы по освоению ими Программы по всем направлениям развития детей, т.е. результаты мониторинга.

**2. Итоговая оценка** проводится ежегодно в подготовительной группе при выпуске ребенка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Параметры планируемых итоговых результатов освоения программы** | **Интегративные качества ребенка** |
|  | Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками | У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. |

В «Социальном портрете выпускника» отражаются качества личности ребенка и степень их сформированности: высокий, средний, низкий уровни

**Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы**

Система мониторинга **-** оценка уровня развития программы, достижения детьми планируемых результатов освоения Программы, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Реализуя методическое письмо Министерства образования РФ от 07.01.99 № 70/23 – 16 «О практике проведения диагностики развития ребенка в системе дошкольного воспитания», педагоги осуществляют только диагностику усвоения детьми ООП.

Периодичность диагностики по всем разделам ООП проводится два раза в год: в начале и конце учебного года (сентябрь, май). для того, чтобы не нарушать ход образовательного процесса и не приводить к утомляемости воспитанников. Диагностика организована в следующих формах:

- НОД по подгруппам;

- индивидуальная НОД;

- специально организованное наблюдение за совместной деятельностью.

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем:

- наблюдений за ребенком;

- бесед;

- экспертных оценок;

- тестов;

- анализа детских работ.

**2 часть. Региональный компонент**

Дошкольные образование – наиболее специфичная часть системы образования, решающая наряду с общими и свои задачи, ориентированные не столько на обучение, сколько на воспитание и развитие ребенка.

Основная цель дошкольного образования МКДОУ – реализация права каждого ребенка на **качественное** и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей как основы их успешного обучения в школе.

Субъектами требований к качеству образования в МКДОУ на данный момент выступают ребенок, педагоги, родители, школа – все субъекты, заинтересованные в будущем ребенка и формирующие свои образовательные запросы к дошкольному образованию. Качественное удовлетворение этих запросов является показателем качества образования дошкольников в детском саду.

Критериями оценки качества образовательной деятельности МКДОУ являются:

•Цель образовательной деятельности;

•Ресурсные условия образовательной деятельности;

•Процессуальная оценка образовательной деятельности, задающая эффективность, здоровье сбережение, работоспособность воспитанника;

•Система управления, определяющая управляемость, результативность, надежность работы.

Представление о качестве образования в новых условиях является соответствие ООП федеральным государственным требованиям, с принципами интеграции образовательных областей в образовательном процессе, календарно – тематическом принципе образовательной деятельности.

Содержание регионального компонента ООП МКДОУ зависит от внешних и внутренних факторов, складывающихся в целом в единую образовательную систему дошкольного, образования.

- Отнесение МКДОУ к определенному виду.

- Специфика национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

- Особенности организации образовательного процесса в разновозрастных группах.

**1.Отнесение МКДОУ к определенному виду**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид ДОУ** | **Содержательные критерии** | | | | **Организационно–ресурсные критерии** | | | |
| Задачи детского сада | | Уровень реализации инвариантной части ООП (Направленность реализуемых программ) | Уровень  реализации вариативной части ООП | Возраст  детей | Педагогический состав  детского сада | Перечень помещений  дошкольного образовательного  учреждения | |
| Основные задачи | Специфические  задачи | Минимальный перечень помещений в соответствии с СанПиН от 27.08.2010г. № 18267 | Дополнительные помещения, необходимые для реализации образовательной программы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Детский сад** | Обеспечение условий для социальной адаптации детей;  создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;  осуществление интеллектуального, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития ребенка в соответствии с реализуемой ООП  взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка | Осуществление интеллектуального, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития ребенка в соответствии с реализуемой ООП МДОУ, по одному или нескольким направлениям развития | Превышение требований к содержанию и методам воспитания и обучения по приоритетному направлению развития | Дополнительное образование по разным направлениям образования | С 2 лет до 7 лет | Среднее специальное образование - 11 педагога,  высшее образование –  3 педагог, | Игровая комната,  спальное помещение,  раздевальная комната,  умывальная комната, буфетная комната  туалетная комната,  пищеблок,  методкабинет  прачечная, музыкальный зал и физкультурный зал совмещены, медицинский кабинет, изолятор | - |

**2. Специфика национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.**

Изобильненский район находится на юге страны, такие факторы как национально-культурные, демографические, климатические условия определяют некоторое отличие образовательного процесса детских садов данного региона от ДОУ центральных районов страны.

Климатические условия с. Московского представляют собой комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на организм человека, особенно детский. Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершенным и интенсивным протеканием процессов физического и психического развития.

Для решения задачи по созданию максимальных условий смягчения отрицательных природно – климатических факторов работа ведется в двух основных направлениях:

* Создание условий, ограничивающих непосредственное воздействие неблагоприятных климатических факторов
* Практическое осуществление системы оздоровительных мероприятий.

К первому направлению относятся все гигиенические и социально – бытовые факторы, связанные с созданием комфорта. Для детей дошкольного возраста в МДОУ создаются благоприятные условия – групповые помещения для развития, игр и отдыха, оптимальный микроклимат и освещенность, рациональное оборудование с учетом возраста детей. Созданные условия педагогами предметно – развивающей среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющему ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Второе – это система разнообразных профилактических мероприятий: витаминизированное питание, рациональная организация режима жизни детей, использование разнообразных закаливающих процедур, создание условий для двигательной активности детей.

При организации образовательного процесса учтены принципы интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В основу организации образовательного процесса определен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Национально - культурные, демографические условия определяют содержание образовательного процесса. Сложившаяся социальная, экономическая обстановка в с. Московском, расположением военной части на территории села, увеличении роста рождаемости детского населения, определяет работу в МКДОУ.

**Формы образовательной деятельности в дошкольных группах**

**( 3-7 лет)**

Образовательная деятельность в группах дошкольного возраста проходит через виды детской деятельности, приемлемые для детей 3-7 лет:

- Непосредственное групповое, подгрупповое, индивидуальное обучение воспитанников в совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей.

**Формы работы, соответствующие видам детской деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды детской деятельности | Формы работы |
| Двигательная | Подвижные игры. Игровые упражнения. Спортивные соревнования. Динамический час. Физкультурные праздники и досуги. Физминутки. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Интегрированные физкультурные занятия: с развитием речи, с познавательными и музыкой. |

В теплое время года максимальное число занятий и других мероприятий проводится на участке во время прогулки.

Физкультурные и музыкальные НОД проводятся со всей группой.

Третье физкультурное НОД в неделю проводится во время прогулки.

**Формы организации образовательного процесса в разновозрастной группе.**

**Физическое развитие:**

*Фронтальная непосредственная образовательная деятельность* и мероприятия, в которых участвуют все дети группы (всех возрастов), но реализуют разные задачи.

*Подгрупповые мероприятия,* которые объединяют детей в зависимости от двигательных возможностей: здесь активно используются подвижные игры.

*Малые подгруппы,* Объединяют 3-4 ребенка в зависимости от возраста детей.

*Индивидуальные формы работы,* которые пронизывают все перечисленные формы организации физического воспитания детей разновозрастной группы, используя дифференцированный подход.

**Перечень программ и технологий**

Комплексная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Васильевой М.А., Комаровой Т.С., –М., 2014г.

Программы, технологии и пособия, перечисленные выше в образовательных областях.

**Перечень пособий**

Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. – СПб.

Алямовская В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. – М., 2002.

Безруких М. М., Ефимова С. П. Ребенок идет в школу. – М., 2000.

Дубровина И. В. Готовность к школе. – М., 2001.

Дьяченко О. М. Развитие. Педагогическая диагностика. Старший дошкольный возраст. Учебный центр Венгера. – М., 2004.

Фопель К. Подвижные игры для детей 3–6 лет. – М., 200

**Учебный план образовательной деятельности ДОУ**

Построение воспитательно-образовательного процесса осуществляется через учебный план отражающий количество занятий

Учебный план – нормативный документ, отражающий структуру учебного процесса данного дошкольного учреждения с учетом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Составляется учебный план на каждый учебный год в соответствии с нормативными документами:

- временными требованиями к содержанию и методам воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях;

- санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ СанПин 2.4.1. 3049-13,;

- комплексными программами, реализуемые в МКДОУ «Детский сад №42» в 2010-2011 учебном году в МКДОУ реализуется образовательная программа: Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Васильевой М.А., Комаровой Т.С., –М., 2014г» .

**Базисный учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Базовая часть** (инвариантная) федеральный компонент | | | | | | | | | |
| **1.1.** | ***Познавательно-речевое направление развития*** | | | | | | | | | |
|  | **образовательные области** | 1 младшая группа | 2 младшая группа | средняя группа | старшая группа | | подгот.  к школе группа |  | |  |
| Познание | 13,5мин | 37,5 мин | 40 мин | 62,5мин | | 105 мин |  | |  |
| Коммуникация | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | | 30 мин |  | |  |
| Чтение художественной  Литературы | 10 мин | 7,5 мин | 10 мин | 25 мин | | 30 мин |  | |  |
| **1.2** | ***Социально-личностное направление развития*** | | | | | | | | | |
|  | Социализация | - | - | 5 мин | 6,2 мин | | 7,5 мин | 0,25 | 0,25 | |
| Труд | - | - | - | - | | - | - | - | |
| Безопасность | - | - | 5мин | 6,2 мин | | 7,5 мин | 0,25 | 0,25 | |
| **1.3** | ***Художественно-эстетическое направление развития*** | | | | | | | | | |
|  | Музыка | 20 мин | 30 мин | 40 мин | 50 мин | | 60 мин | 2 | 2 | |
| Художественное творчество | 15 мин | 22,5 мин | 50 мин | 75 мин | | 902 мин | 3 | 3 | |
| **1.4** | ***Физическое направление развития*** | | | | | | | | | |
|  | Здоровье | - | - | - | | - | - | - | - | |
| Физическая культура | 30 мин | 45 мин | 60 мин | | 75 мин | 90 мин | 3 | 3 | |
|  | **ИТОГО:** | **100** мин | **150** мин | **220** мин | | **325** мин | **420** мин | **14** | **14** | |
| **2.** | **Вариативная часть** | 1 младшая группа | 2 младшая группа | средняя группа | | старшая группа | подгот.  к школе | старшая груп | подг  к шк  гр | |
| **2.1.** | Детские объединения по интересам | - | - | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | |
|  | **ВСЕГО (СанПин)** | **100** мин | **150** мин | **240м**ин | | **350**мин | **480**мин | **15** | **17** | |

**Пояснительная записка**

Базисный учебный план представляет собой составленную матрицу, в которой определенны направления развития воспитанников, рассчитано количество занятий по каждому направлению и время, которое отведено для организованной деятельности в течении недели.

В структуру Базисного плана входит три взаимосвязанных и дополняющих друг друга части: инвариативная и вариативная части, а также региональный компонент. В инвариативной части обозначены направления развития воспитанников, которые усваиваются воспитанниками за счет реализации соответствующих разделов комплексной программы и внедрения парциальных программ по отдельным направлениям развития. В вариативной части учитываются особенности индивидуальный характер развития образовательного учреждения, приоритетное направление развития воспитанников ДОУ. Региональный компонент в учебном плане ДОУ, не выделяется в отдельную часть, а реализуется в интеграции на занятиях по всем направлениям развития и в свободной деятельности.

Непосредственная образовательная деятельность (НОД) в дошкольном учреждении начинается с 900- 920  часов. Продолжительность НОД:

* в младшей группе (дети от 2 до 3 лет) - 10 минут;
* во 2-й младшей группе (дети от 3 до 4 лет) - 15 минут;
* в средней группе (дети от 4 до 5 лет) - 20 минут;
* в старшей группе (дети от 5 до 6 лет) - 25 минут;
* в подготовительной группе (дети от 6 до 7 лет) - 30 минут.

НОД проводить по подгруппам не имеет возможности, в связи с этим в МКДОУ «Детский сад № 42» воспитатели проводят во все группе. В середине каждого НОД педагоги проводят физминутку. Предусмотрены перерывы длительностью 10 минут.

НОД физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимают не менее 50% общего времени занятий.

Домашнее задание воспитанникам дошкольного учреждения не задается.

Согласно СанПиН в каждой возрастной группе включены три НОД по физической культуре: два проводятся в физкультурном зале, одно - на свежем воздухе. В физкультурном зале НОД проводится с детьми по подгруппам, на свежем воздухе - со всей группой детей.

**Учебный план по НОД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды занятий** |  | | **Вторая младшая группа** | | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** | |
|  | **Количество занятий** | | | | | |  | | | |
| **Физическая культура** |  |  | 3 | **108** | 3 | 108 | 3 | 108 | 3 | 108 |

**Основные мероприятия:**

* Обеспечение санитарно – гигиенических условий, выполнение требований охраны жизни и здоровья детей.
* Приобретение дополнительного оборудования и игрушек для разных видов деятельности.

Здоровьесберегающая среда, созданная в условиях нашего МДОУ, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

**Предметно – развивающая среда МДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления развития** | **Помещения и их оснащения** |
| **Физическое развитие. Охрана жизни и укрепление здоровья** | Физкультурные уголки в каждой возрастной группе.  Спортивная площадка |

**4. Формы сотрудничества с семьей.**

Современное образовательное учреждение немыслимо без системного, осмысленного взаимодействия с семьей, поэтому МКДОУ ИМРСК «Детский сад № 42» ставит основной

**целью:** взаимодействие ДОУ и семьи для успешного развития и реализации личности ребенка. При этом реализует выполнение следующих **задач:**

* 1. Создавать условия для взаимодействия с родителями
  2. Планировать работу с родителями на основе анализа структуры семейного социума и психологического климата
  3. Привлекать родителей к участию в жизнедеятельности ДОУ и управлении
  4. Оказывать помощь родителям в воспитательном процессе

Семья является не только и не столько одним из заказчиков образовательного учреждения и потребителем его образовательных услуг, прежде всего семья – это основа воспитания личности ребенка, неслучайно именно семья является институтом первичной социализации растущего человека. Родители – это первые и главные (по силе и степени оказываемого влияния) воспитатели ребенка. Принимая данный постулат как аксиому, мы обозначаем для нашего МДОУ следующие **принципы** взаимодействия с семьей.

**Направления работы с родителями:**

1. Оказание помощи семье в воспитании
2. Вовлечение семьи в образовательный процесс
3. Культурно – просветительная работа
4. Создание условий для реализации личности ребенка

Эффективность взаимодействия детского сада с семьями воспитанников повышается благодаря тесному сотрудничеству с родительским комитетом, активности родителей в совместных мероприятиях.

**Линии, способы и формы взаимодействия с семьей.**

|  |  |
| --- | --- |
| Линии взаимодействия | Формы взаимодействия |
| Физическое развитие | Спортивные праздники и развлечения совместно с родителями. |
| Индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре, медицинского работника. |

**Нормативная база, в соответствии с которой разработана ООП:**

Основная образовательная программа МКДОУ ИМРСК «Детский сад №42» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- «Законом об образовании РФ» (Принят 29.12.2012г. N 273-ФЗ

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений». СанПиН 2.4.1.3049-13 (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 19.12.2013г. № 68);

- «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении» (утв. Постановлением Правительства РФ от 12 сентября 2008 г. N 666);

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 27.10.2013 № 1155;