|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим дня | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| Утро | **Музыкотерапия**. М. Глинка «Жаворонок». | Музыкотерапия. П.И.Чайковский «Песня жаворонка» из Детского альбома. |
| Гимнастика | **Ритмический танец «Волшебный цветок»**  (под песню В. Шаинского)  И.п. — сидя в группировке. Дети свободно располагаются по залу.  *Вступление.* Ведущий «поливает» цветы из лейки и убегает. 1-е предложение. «Цветы поднимают головы».  «Цветы растут» — медленно и плавно поднять руки вверх через стороны и также плавно их опустить, поднимаясь на ноги.  *1-й куплет.* **1**-е предложение.  **1**-я фраза. Поднять руки вверх через стороны и опустить.  2-я фраза. Поднять руки перед собой и опустить.  3-я и **4**-я фразы.  Повторить движения **1**-й и 2-й фраз.  2-е предложение.  **1**-я фраза. Шаг вперед, взмах руками вперед-вверх; шаг назад, руки опустить.  2-я фраза.  Повторить движения **1**-й фразы.  3-я фраза. Короткие взмахи руками с подъемом вверх и вниз («лапша»)  . **4**-я фраза. Поднять руки вверх через стороны и опустить вниз.  Повторить движения 3-й и **4**-й фраз.  *Припев.* И.п — руки на поясе.  **1**-е предложение. Поочередно выставлять ноги на носок с поворотом туловища вправо-влево, выдвигая локти вперед. 2-е предложение. Кружиться на носках, подняв руки вверх вправо, на повторение — влево.  *2-й куплет.* Идти по кругу пружинящим шагом.  *Припев.* Движения повторяются.  *3-й куплет.* **1**-е предложение  . **1**-я фраза. «Пружинка», выста­вить правую ногу на носок перед собой.  2-я фраза. Повторить «пружинку», выставляя левую ногу вперед.  3-я и **4**-я фразы.  По­вторить движения **1**-й и 2-й фраз.  2-е предложение. Движения, как во 2-м предложении **1**-го куплета.  *Припев.* Движения повторяются.  *Заключение.* Идти в центр круга, постепенно поднимая руки вверх («букет»).  *(Автор композиции — А. Буренина, вариант движений — М. Картушина.)* | **Комплекс гимнастики «Утро в лугу».**  (по методике Н. Ефименко)   1. **«Природа спит».** И.п. — лежат на спине, глаза закрыты, тело расслаблено. Звучит фонограмма пьесы «Все птички в гос­ти к нам». 2. **«Трава начинает шевелиться».** И.п. — лежат на спине. Под­нимают руки вверх за голову и шевелят пальцами, вытягивая одновременно позвоночник. 3. **«Цветы расправляют стебельки».** И.п. — то же. Руки разведе­ны в стороны и лежат на полу. Движения руками вверх — перед грудью и вниз — в стороны. 4. **«Поворачивают бутоны к солнцу».** И.п. — то же. Поднять руки вверх и делать кистями движение «фонарики». 5. **«Растения наливаются силой»** И.п. — то же. Прогибать груд­ной отдел позвоночника. 6. **«Кузнечики разминают ноги».** И.п. — то же. Ноги поджимать, сгибая в коленях, и вытягивать вперед. 7. **«Жуки болтают лапками».** И.п. — то же. Болтать в воздухе руками и ногами. 8. **«Червячки разминают свое тельце».** И.п. — то же. Руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые в коленях, вправо и влево. 9. **«Сонная гусеница переворачивается».** Перевороты со спины на живот и обратно, руки вытянуты вверх.   10. **«Гусеница поднимает голову».** И.п. — лежат на животе, руки под грудью. Поднимать и опускать голову.  11 **«Кузнечик поднимает ножки».** И.п. — то же. Руки под грудью. Поднимать и опускать прямые ноги.   1. **«Муха качается на паутинке».** И.п. — то же. Взяться руками о голени и покачаться вперед-назад. 2. **«Ползет гусеница»** Ползти вперед на животе без помощи ног.   14 **«Ползет паучок».** Сесть и ползти вперед, опираясь на ступ­ни и ладони, приподняв таз.  15. **«Прыгает кузнечик».** Прыжки в приседе. |
| Художественно-  изобразительная  деятельность | **Зрительная гимнастика «Во дворе»**  На горе мы видим дом. Много зелени кругом:  (Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)  Огород, а вот кусты,  (Смотрят влево-вправо)  Вот - душистые цветы.  (Смотрят вперед.) Повтор 2-3 раза. | **Физминутка «Выросли цветочки в поле».**  Выросли цветочки в поле.  Хорошо расти на воле!  *(Потягивания — руки в стороны.)*  Каждый старается,  К небу, к солнцу тянется.  *(Потягивания — руки вверх.)*  Вот подул весёлый ветер,  Закачались стебельки,  *(Дети машут руками.)*  Наклонились до земли.  *(Наклоны вперёд.)*  Вправо-влево, взад-вперёд -  Так цветочки ветер гнёт.  *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*  Он их вертит, он их крутит.  Да когда же отдых будет?  *(Вращение туловищем.)* |
| Восприятие окружающего  мира, природы | **Двигательная гимнастика «Мы – цветы»**   * 1. Распрямили стебли, вытянули ветки (*руки*).   2. Расправили листочки, пошелестели листочками (*пальцы*).   3. Гимнастика для стебля: наклоны туловища вправо-влево; вперёд-назад.   4. Гимнастика для корней: вытянули правую ногу – повращали ступнёй; вытянули левую ногу – повращали.   5. Моем листья, стебли под дождём: подняли руки вверх, растопырили пальцы,подставили ладошки дождю, кружимся.   **Малоподвижная игра «Посадили семена».**    Дети садятся на ковер (на стулья) и «сажают» семена на огороде друг для друга – каждый называет слово(укроп, морковь, огурец, репа,…) и прикасается к ладошке сидящего рядом ребенка.    **Пальчиковая гимнастика « Видишь, бабочка летает».**  Видишь, бабочка летает,  *(Машем руками-крылышками.)*  На лугу цветы считает.  *(Считаем пальчиком)*  - Раз, два, три, четыре, пять.  *(Хлопки в ладоши.)*  Ох, считать не сосчитать!  *(Прыжки на месте.)*  За день, за два и за месяц...  *(Шагаем на месте.)*  Шесть, семь, восемь, девять, десять.  *(Хлопки в ладоши.)*  Даже мудрая пчела  *(Машем руками-крылышками.)*  Сосчитать бы не смогла!  *(Считаем пальчиком.)*      **Физминутка «Ветер веет над полями».**  Ветер веет над полями,  И качается трава.  (Дети плавно качают руками над головой.)  Облако плывет над нами,  Словно белая гора.  (Потягивания – руки вверх.)  Ветер пыль над полем носит.  Наклоняются колосья –  Вправо – влево, взад – вперед,  А потом наоборот.  (Наклоны вправо – влево, вперед – назад).  Мышки прячутся во ржи.  Как увидеть их, скажи?  В норке прячется полевка.  Покажись, скорей, плутовка!  (Приседания.)  Мы взбираемся на холм,  (Ходьба на месте.)  И немного отдохнем.  (Дети садятся за столы.)  **Зрительная гимнастика «Цветы».**  Вот ромашка, василек,  (Широко открывают глаза, моргают.)  Как красив из них венок!  (Круговые вращения глазами.)  Погулять ты выйдешь в поле,  (Взор переводят влево, вправо.)  Их сорвать ты не спеши-  (Закрывают глаза и представляют цветы.) Повтор 3-4 раза.  **Зрительная гимнастика «Бутончики».**  Каждый бутончик  Склониться бы рад,  (Движения глазами влево – вправо.)  Вперед и назад.  (Посмотреть вдаль и на кончик носа.)  От ветра и зноя бутончики эти  (Широко открыть глаза.)  Спрятались живо в цветочном букете.  (Сомкнуть веки.)  **Танцевальная терапия «На лугу».**  Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).  Воспитатель (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец насекомых. При повторном касании волшебной палочкой «насекомое» снова замирает.  Воспитатель дает комментарии, стимулируя проявление индивидуальности.  **Подвижная речевая игра «Огородник и воробей».**  «Воробья» и «огородника» выбирают считалкой. Дети стоят в кругу - это «огород». «Воробей» в кругу, «огородник» за кругом. Дети идут по кругу - и говорят:  Воробей, воробей.  Не клюй мой конопель.  Ни своих, ни чужих, ни соседовых!  После этих слов «огородник» ловит «воробья», как в игре «Кошки-мышки».    **Подвижная игра «Мимо сада».**  По считалке выбирается водящий. Играющие стоят в кругу. Водящий - в центре круга. Он начинает считать:  Катилося яблоко  Мимо сада  Мимо огорода,  Мимо частокола.  Кто его поднимет.  Тот вон выйдет.  Играющий, на котором остановилась считалка, убегает, а водящий его догоняет. Если водящий догнал игрока, тот ста­новится водящим. Игра начинается снова  **Массаж рук «Божья коровка» (по А. Уманской |**    Божья коровушка,  Полети на солнышко,  («Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.  Принеси нам с неба.  Чтобы были летом  В огороде бобы,  («Пробегают» пальцами по правой руке.)  В лесу ягоды, грибы,  В роднике водица.  Во поле пшеница.  ( Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу.)  (Так же поглаживают правую руку.)  Повтор 2-3 раза.  **Релаксация под музыку.**  **Ходьба по ребристым дорожкам.**  **Русская народная малоподвижная игра «Капустка».**  Все играющие берутся за руки, начинают петь песню:  Ах, капустка,  рассадка моя,  Только милому досадка одна.  Ах, капустка, легко стелется –  Двое ходят - третий сердится.  Ах, капустка, золотой корешок,  А мой милый - золотой паренек!  Далее со словами «вейся, вейся, завивайся» круг в одном месте разрывается (возле ведущего) и все начинают, как спираль, закручиваться вокруг одного из концов.  Затем со словами «Вейся, вейся, развивайся» ведущий начи­нает быстро раскручивать «спираль». «Спираль» можно раскру­чивать быстро, змейкой, восьмеркой и т. д.  (Повтор 2-3 раза.) | **Зрительная гимнастика «Василек».**  Уронило солнце лучик золотой  (Взор переводят сверху - вниз, снизу- вверх.)  Вырос василечек  (Взор переводят вправо – влево.)  Первый, молодой.  (Моргание.)  У него чудесный синеватый цвет.    (Закрывают глаза.)  От большого солнца маленький привет.  (Открывают глаза.) Повтор 3-4 раза.  **Малоподвижная игра «Сад – огород».**  Ведущий бросает ребенку мяч и говорит, например: «Сад!». Ребенок называет любой фрукт и бросает его обратно ведущему, который бросает мяч следующему ребенку. Если ведущий говорит: «Огород!» - участник игры должен произнести название любого овоща.  **Зрительная гимнастика «Насекомые».**  Посмотри- ка на ребят,  ((Бросить взгляд вперед.)  Теперь на небо, там птички летят.  (Движения глазами вверх.)  Внизу, по травке, жук ползет,  (Движения глазами вниз.)  А слева – василек растет,  (Влево.)  Направо – алые цветы,  (Вправо.)  Закрыв глаза, понюхай ты.  (Закрыть глаза, потом открыть.)  Над ними бабочка кружит,  (Влево.)  С ней рядом шмель большой жужжит.  (Вправо.)  **Физминутка «Мы на огороде».**  Мы стоим на огороде,  Удивляемся природе.  (Потягивания – руки в стороны.)  Вот салат, а здесь укроп.  Там морковь у нас растет.  (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  Поработаем с тобой,  Сорнякам объявим бой –  С корнем будем выдирать  Да пониже приседать.  (Приседания.)  У забора всем на диво  Пышно разрослась крапива.  (Потягивания – руки в стороны.)  Мы ее не будем трогать –  Обожглись уже немного.  (Потягивания – руки вперед.)  Все полили мы из лейки  И садимся на скамейки.  (Дети садятся за столы.)  **Зрительная гимнастика «Жук».**  На лужайке по ромашкам  Жук летал в цветной рубашке.  (Движения глазами влево – вправо.)  Жу – жу – жу, жу – жу –жу,  На ромашки погляжу.  (Движения глазами вверх – вниз.)  Я на тучке покачаюсь  И на землю опускаюсь.  (Прикрыть веки.)  **Игровой массаж в паре «Зайкин огород».**  Был у зайки огород  (Разглаживают ладонями спину от центра к бокам.)  Ровненьких две грядки.  (Плотные поглаживания от шеи до ягодиц двумя ладонями.)  Там играл зимой в снежки,  (Легко стучат кончиками пальцев.)  Ну, а летом в прятки.  А весною в огород  Зайка с радостью идет.  (Указательным и средним пальцами «ходят» по спине.)  Но сначала все вскопает,  (Вращательные движения кулачками по спине.)  А потом все разровняет.  («Расчесывают» спину сверху вниз.)  Семена просеет ловко  (Трясут кистями рук по спине.)  И пойдет сажать морковку.  Ямка – семя, ямка – семя,  (Собирают в щепотку кожу на спине одной рукой, а в центре нее ставят «точку»  другой рукой.)  Закопает, разровняет  (Хлопают ладонями по спине, расчесывают».)  И глядишь, на грядках вновь,  Вырастут горох, морковь!  (Прикладывают кулачки к спине.)  А как осень подойдет,  Урожай свой соберет.  (Ребром ладоней гладят спину сходящимися движениями рук.)  Все собрал и как раз-  Здесь закончился рассказ!  (Плотно проводят ладонями от шеи до ягодиц двумя руками.)  **Танцевальная терапия «Веселый поход на луг».**  Детистроятся колонной и двигаются «змейкой». Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое – то движение, остальные повторяют.  Затем «командир» уходит в конец колонны и его занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, воспитатель приходит на помощь.  **Подвижная речевая игра «Медведь в огороде».**  Рисуют два круга. Один круг - «огород», другой - «деревня». Один из детей - «медведь». Он садится посреди «огорода», остальные играющие идут из «деревни» и говорят:  Мы горох посевали,  Пололи, поливали  Зеленый горох.  Вырос да неплох .  А ты, медведюшка.  Горох воруешь,  Щипаешь, не тужишь:  Матушке в стаканчик.  Батюшке в рукавчик,  А себе - ничего!  «Медведь» выбегает из «огорода» и ловит детей. Они бегут назад в «деревню», там их ловить нельзя. Пойманных детей «медведь» усаживает на землю, и они в игре больше не участвуют. Так продолжается, пока «медведь» не переловит всех играющих.  (Повтор 2-3 раза.)  **Подвижная игра «Первоцвет».**  По считалке выбирается «садовник». Играющие ставят на землю кувшин (вазу). Затем они садятся вокруг него и закладывают руки за спину, в руках у каждого ребенка цветок. «Садовник» ходит позади сидящих детей с цветами. Все говорят:  Цвет-цвет, первоцвет.  Собирается букет.  Машенька несет незабудочку,  Мишенька несет колокольчик.  Игорек - василек.  Наташка - ромашку,  Макарчик - одуванчик.  Не говори ми «да», ни «нет»,  А неси цветы в букет!  Во время этих слов «садовник» кладет в руки нескольким детям по одному цветку. Потом командует:  Раз, два забегай! Букет собирай!  Дети с цветами встают и бегут вокруг сидящих участников, возвращаются к местам, где раньше находились, и через эти проходы входят в круг. Кто из игроков первым кладет цветок в кувшин, тот собирает у остальных цветы и становится хозяином букета.  **Дыхательное упражнение «Полет жука».**  Жуку надо хорошенько подумать, на какой цветок лететь дальше, дел – то весной невпроворот. Вот он стоит и думает, опустив крылышки.  Решение принято, и жук поднимает голову, делает вдох, расправляет крылья (разводят руки в стороны) и летит, громко жужжа. (Выдох со звуком «ж – ж –ж») (Повтор 4 –5 раз)  **Музыкотерапия.**  **Ходьба по массажным дорожкам.**  **Упражнение для развития моторики, ритма и темпа движений «Дождик, дождик, поливай».**  Дождик, дождик, поливай,  (Руки вверх, ритмично опустить вниз.)  Будет хлеба каравай.  (Руки соединить кольцом перед собой.)  Дождик, дождик, припусти,  (Руки вверх, ритмично опустить вниз.)  Дай гороху подрасти.  (Присесть, потянуться на на носочках, руки вверх.)  Дождик, дождик, поливай,  Будет славный урожай:  (Ритмично опустить руки.)  Будет белая пшеница,  Будет рожь и чечевица,  (Руки вверх, плавно покачивать ими.)  В огороде лук, бобы,  (Изобразить, как дергают лук.)  В лесу ягоды, грибы,  (Изобразить, как собирают грибы, ягоды.)  А в саду зеленый хмель.  (Руки переплести между собой, плавно поднимать вверх.)  Лей – ка, дождик, целый день!  (Ритмичные хлопки.) |
|  |  |