Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным

осуществлением интеллектуального направления развития воспитанников №75»

ИНН 7536026540 ОГРН 1027501151600 КПП 753601001

мкр. Северный, д 21, Чита 672049, тел. (302 2) 41-84-91, e-mail:det-sad75@mail.ru

**Проект летне-оздоровительной работы**

**в соответствии с ФГОС ДО**

**«Летний калейдоскоп»**

**2017 год**

**Актуальность:**

**Лето – это самое благоприятное время для укрепления здоровья детей. В летний период дети проводят больше времени на воздухе, чем в помещении. Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.  
В связи с этим летний период необходимо организовать так, чтобы вся детская деятельность проходила на открытом воздухе: наблюдения, подвижные игры, игры-эксперименты, прогулки, экскурсии, походы, физкультурные и музыкальные развлечения, закаливающие процедуры.**

**Вид проекта:**

**Информационный, практико-ориентированный, творческий (сбор информации, реализации ее через полную интеграцию образовательных областей: социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, речевое, физическое развитие).**

**Участники проекта:**

* **дети с 3-7 лет (всего 11 группы)**
* **воспитатели;**
* **специалисты (инструктор по физической культуре, воспитатель изо, учитель-логопед, музыкальный руководитель );**
* **медицинская сестра;**
* **семьи воспитанников.**

**Цель проекта:**

**Создание максимально эффективных условий по охране и укреплению здоровья, предупреждению заболеваемости и травматизма детей,**

**обеспечению оптимальной двигательной активности, эмоциональному, личностному, познавательному развитию дошкольников в летний период, использование эффективных форм и методов для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей с учѐтом их индивидуальных особенностей, удовлетворении потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности в совместных мероприятиях с родителями**

**Задачи:**

1. **Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.**
2. **Создавать условия для закаливания детей, используя**

**благоприятные факторы летнего времени (солнце, воздух, вода), способствовать их физическому развитию путём оптимизации двигательной активности каждого ребенка.**

**3. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности в различных образовательных областях.**

**4. Расширять и уточнять доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, формировать основы экологической культуры.**

**5. Проводить осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.**

**6. Активизировать мотивацию родителей в поддержке деятельности детского сада в реализации намеченных задач на летне- оздоровительный период, в том числе подготовки дошкольного учреждения к новому учебному году.**

**7. Использовать природно-пространственную среду для следующих видов деятельности:**

**организация труда в природе (цветник, участок), организация познавательной деятельности, организация различных видов игр, организация различных**

**видов двигательной активности, наблюдений, опытно – экспериментальной и исследовательской деятельности, организация продуктивных видов деятельности**

**Гипотиза:**

**увеличение времени нахождения детей на свежем воздухе в летний период даст возможность для формирования ЗОЖ, повышения двигательной активности, а также обогащения знаний, активизации мыслительных процессов.**

**Срок реализации проекта:**

**Июнь - август 2017 года.**

**Принципы проекта:**

**- учет возрастных, психофизических, индивидуально-личностных особенностей детей;**

**- учет возрастных и психофизических возможностей, особенностей детей (индивидуализация дошкольного образования);**

**- содействие и сотрудничество детей и взрослых;**

**-системность и культурообразность педагогического процесса;**

**-принцип деятельностного подхода к организации образовательной деятельности;**

**-комплексность и интегративность .**

**Ожидаемые результаты:**

**1. Укрепление здоровья и здоровьесберегающих навыков поведения детей**

**2. Оздоровление и закаливание детей в летний период;**

**3. Обогащение познавательного и творческого потенциала воспитанников.**

**4. Совершенствование предметно-пространственной развивающей среды.**

**5. Формирование стойкой привычки к здоровому образу жизни, семейной позиции на активный отдых детей и родителей**

**Механизм реализации проекта**

**Для реализации проекта разработана модель, которая представлена в виде следующих модулей:**

**АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ**

**СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗНОСТОРОНЕЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

**Работа в социуме:**

**Работа по программе предполагает взаимодействие с социумом**

**Музейно-выставочный центр Забайкальского края**

**Библиотека №7**

**Им. В. Л. Шокалюка**

**Кукольные театры (театр кукол и гастрольные)**

**Ботанический сад**

**Экскурсии по городу**

**Краеведческий музей**

**Забайкальская малая железная дорога**

**Читинский зоопарк**

**Содержание работы**

**1модуль**

**Организационный**

**включает два этапа:**

* **первый связан с подготовкой ДОУ к летней оздоровительной компании: составление нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОУ в летний период; разработка проекта летней оздоровительной компании; проведение инструктажа с работниками по охране и укреплению здоровья детей в летний период; предупреждение детского травматизма; охране труда и выполнению требований техники безопасности на рабочем месте; организация режима дня; режима питания; физического развития и воспитания детей. Создание предметно развивающей среды участков, высадка цветов, завоз и проверка на соответствие Сан ПиН песка, налажено водоснабжение для полива зеленых насаждений;**
* **на втором этапе осуществлялось подготовкой выносного материала, оснащением методического кабинета необходимыми материалами в помощь воспитателям для работы с детьми и родителями.**

**2 модуль**

**Создание условий для всестороннего развития детей**

**В связи с введением и реализацией ФГОС дошкольного образования в педагогический процесс ДОУ реализация проектов по данным образовательным областям осуществляется в соответствии основных линий развития ребенка и по комплексно-тематическому принципу.**

**Каждая неделя летнего месяца соответствует своей теме, в течение которой реализуется проект (см. приложение 1)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление работы** | **Условия** | **Ответственный** | |
| **1.Санитарно-гигиенические условия** | | | | |
| 1. | Переход на режим дня в соответствии с тёплым периодом года | Увеличить длительность пребывания детей на свежем воздухе в течение дня (приём детей на участках детского сада);  Увеличить длительность прогулок – 4-5 часов;  дневной сон - 2-2, 5 часа;  Утреннюю гимнастику и физкультурные занятия проводить на свежем воздухе в облегченной одежде  Ежедневно проводить развивающие мероприятия в соответствии с планом работы и рекомендациями специалистов  Ежедневно проводить тематические наблюдения, труд в природе, организовывать опытно- экспериментальную деятельность  С учетом погодных условий проводить игры с водой и песком  В ходе свободной деятельности детей организовывать на участке творческие игры: сюжетно- ролевые, ролевые, режиссерские театральные, конструктивные  Наличие акустической системы для музыкального фона. | Зам. зав по УВР | |
| 2. | Организация водно-питьевого режима | Наличие графинов для охлаждённой кипячёной воды. | Воспитатели  Медсестра | |
| 3. | Организация закаливающих процедур | Наличие индивидуальных полотенец для рук, ног;  таза, лейки;  индивидуальных стаканчиков для полоскания зева и горла | Пом. воспитателя  Воспитатели  Медсестра | |
| **2.Условия для физического развития** | | | | |
| 1. | Организация безопасных условий пребывания детей в ДОУ | Наличие аптечки первой медицинской помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках. | Медсестра  Воспитатели  Зам. зав по АХЧ | |
| 2. | Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни | Наличие дидактического материала для:  работы по ОБЖ,  обучения ПДД,  работы по ЗОЖ. | Зам зав по УВР  Воспитатели | |
| 3. | Организация оптимального двигательного режима | Наличие физкультурного оборудования;  Проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция осанки, плоскостопия и др. );  Организация физкультурных занятий, праздников, досугов и развлечений | Инструктор по физ. культуре  Зам. зав по УВР  Воспитатели | |
| **3.Условия для познавательного и экологического развития** | | | | |
| 1. | Организация экскурсий и целевых прогулок | Экскурсии к автомобильной дороге,  на перекрёсток, на малую железную дорогу,  библиотеку им. Граубина, музейно- выставочный центр Заб. края, гастроли кукольного театра, ботанический сад, краеведческий музей, читинский зоопарк  (1 раз в месяц) | | Зам зав по УВР  Воспитатели |
| 2. | Организация труда и наблюдений в природе | Наличие цветника;  уголка природы в группах;  хоз. инвентаря (лопатки, лейки, грабли) | | Зам зав по УВР  Воспитатели |
| 3. | Организация деятельности (опытно- экспериментальной) с песком и водой | Наличие игр и игрушек, пособий на прогулочных участках; | | Зам. зав по УВР  Воспитатели |
| **4. Условия для развития художественного творчества и ручного труда** | | | | |
| 1. | Организация художественного творчества детей | Наличие традиционных и нетрадиционных материалов для художественного творчества детей (картон, цв. бумага, клей ножницы, нитки, ткань, природный и бросовый материал)  Организация выставок детского творчества. | Изо воспитатель  Воспитатели | |
| **5. Условия для музыкального воспитания** | | | | |
| 1. | Организация музыкального воспитания детей | Наличие музыкальных инструментов  Организация музыкальных занятий, праздников, досугов и развлечений | Музыкальный руководитель  Воспитатели | |

**3 модуль**

**Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Возрастная группа и время проведения** | **Ответственный** |
| **1.Организация двигательного режима** | | | |
| 1. | Приём, утренняя гимнастика на воздухе | Все возрастные группы  (ежедневно) | Воспитатели |
| 2. | Дыхательная гимнастика | Все возрастные группы  (ежедневно) | Воспитатели |
| 3. | Физкультурные занятия | Все возрастные группы  (3 раза в неделю) | Воспитатели |
| 4. | Оздоровительная ходьба за пределами д/сада на развитие выносливости | Начиная со среднего дошкольного возраста  ( ежемесячно) | Воспитатели |
| 5. | Дозированный бег на развитие выносливости | Все возрастные группы  (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям) | Воспитатели |
| 6. | Осуществлять работу по совершенствованию техники выполнения основных видов движений, проводя на прогулке организационные виды деятельности в соответствии с планом работы. | Все возрастные группы  (Ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально) | Инструктор физической культуре  Воспитатели |
| 7. | Подвижные игры на прогулке | Все возрастные группы  (ежедневно) | Воспитатели |
| 8. | Физкультурные досуги и развлечения | Все возрастные группы  (еженедельно) | Воспитатели |
| **2. Закаливающие мероприятия** | | | |
| 1. | Воздушные ванны | Все возрастные группы (ежедневно в тёплую погоду) | Воспитатели |
| 2. | Прогулки | Все возрастные группы (ежедневно, 2 раза в день) | Воспитатели |
| 3. | Обширное умывание | Все возрастные группы, начиная со среднего дошкольного возраста (ежедневно) | Воспитатели |
| 4. | Мытьё ног | Все возрастные группы (ежедневно) | Воспитатели |
| 5. | Ходьба босиком | Все возрастные группы  (ежедневно) | Воспитатели |
| **3. Лечебно-оздоровительная работа** | | | |
| 1. | Полоскание зева холодной кипячёной водой | Все возрастные группы (после приёма пищи) | Воспитатели |
| 2. | С-витаминизация блюд | Все возрастные группы | Повара  Медсестра |

**Формы оздоровительных мероприятий в летний период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Условия организации** | | | **Ответственные** |
| **место** | **время** | **Продолжительность**  **по группам (мин)** |
| Приём детей | на воздухе | ежедневно | все возрастные группы | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика | на воздухе | ежедневно перед завтраком | мл.гр – 6  ср. гр-8  ст.гр - 10  подг.гр– 12 | Воспитатели  Инструктор по физ. культуре |
| Занятия физической культурой | на воздухе | 3 раза в неделю (до наступления жары) | мл.гр – 15  ср. гр- 20  ст.гр - 25  подг.гр– 30 | Воспитатели  Инструктор во физ. культуре |
| Подвижные игры:  сюжетные, несюжетные;  с элементами соревнований;  народные;  с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) | на воздухе | ежедневно | все возрастные группы (10-20) | Воспитатели  Инструктор по физ. культуре |
| Двигательные разминки:  упр. на развитие мелкой моторики;  ритмические движения;  упр. на развитие внимания и координацию движений;  упр. на развитие равновесия;  упр. для активизации глазных мышц;  гимнастика расслабления;  упр. на развитие правильной осанки;  профилактика плоскостопия | на воздухе | ежедневно | мл.гр – 6  ср. гр-8  ст.гр - 10  подг.гр - 12 | Воспитатели  Инструктор по физ. культуре |
| Элементы видов спорта, спортивные упражнения: | на воздухе | ежедневно | ср.гр – 10  ст. гр – 12  подг.гр - 15 | Воспитатели  инструктор по физ. культуре |
| Гимнастика пробуждения:  Гимнастика сюжетно игрового характера: «Сон ушёл. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять!»  После тихого часа проводить закаливающие мероприятия в группах, используя дорожки здоровья и разработанные комплексы | спальная комната | ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп - 3-5 | Воспитатели |
| Упражнения после дневного сна:  с предметами и без предметов;  на формирование правильной осанки;  профилактика плоскостопия;  сюжетные или игровые;  имитационного характера;  с простейшими тренажёрами  (гимн. мячи, палки, гантели, утяжелители., резиновые кольца, эспандер); на развитие мелкой моторики;  на координацию движений; на развитие равновесия | спальная или  групповая комната с постоянным доступом свежего воздуха | ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп - 7-10 | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия:  умывание прохладной водой;  босохождение;  солнечные и воздушные ванны | с учётом специфики и закаливающего мероприятия | по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия | по усмотрению медицинской сестры | Медсестра  Воспитатели |
| Индивидуальная работа в режиме дня | с учётом специфики и индивидуальной работы | ежедневно | 3-7 | Воспитатели  Инструктор по физ. культуре |
| Провести с детьми профилактические беседы - презентации по блокам «Валеология», «ОБЖ»в соответствии с планом группы |  |  |  |  |
| Праздники досуги, развлечения | на воздухе | 1 раз в неделю | не более 30 | Воспитатели  Инструктор физ. Культуре  Музыкальный руководитель |

**5 модуль**

**Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Оформление информационного стенда «Летний калейдоскоп» для родителей по организации детского досуга в ЛОП;  Фотовыставка: «Краски лета!» | июнь-август | Зам. зав по УВР |
| 2 | Общее собрание для родителей вновь поступивших детей «Давайте знакомиться!» |  |  |
| 3 | Оформление родительских уголков и выносных стендов наглядной информации летней тематике.  Оформление памяток, буклетов, почтовых ящиков для родителей. | июнь-август | Воспитатели  Специалисты |
| 4 | **Консультации с родителями вновь поступающих детей:**  Индивидуальные консультации по проблемам воспитания детей и адаптации (по мере необходимости):  -«Лето – пора закаляться!»  -«Удивительное рядом!» | август | Воспитатели  младших групп |
| 4 | **Консультации для родителей:**  -Закрепление полученных детьми в течение учебного года знаний в домашних условиях в летний период;  -Обеспечение безопасности ребенка в летний период;  -Дети на дороге - как научить детей быть осторожности  - Лето с увлечением | июнь - август | Воспитатели  Специалисты |
| 6 | Привлечение родителей к организации и проведению совместных летних мероприятий  (экскурсий, прогулок, досугов, праздников)  Оформления тематических альбомов по экологии: «Наши *питомцы*», «Отдых на море», «Экскурсия в зоопарк», «Туристическая семья» и др. по выбору детей и родителей | июнь-август | Воспитатели |
| 4 | Организация выставок детского творчества совместно с родителями «Летняя мозаика», «Лето красное пришло отдых, радость принесло!» | июнь-август | Воспитатели |
| 5 | Организация игрового семейного конкурса «Моя семья»- конкурс рисунков к празднику «День Семьи, Любви и Верности», «Шляпное дефиле». | июнь-август | Зам. зав по УВР  Воспитатели |
| 6 | Привлечение родителей к посильному участию родителей в озеленении и благоустройству участков, наполнение РППС в летний период (по выбору родителей) | май - июнь | Воспитатели |

**6 модуль**

**Контроль и руководство**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Мероприятия*** | ***Срок реализации*** | ***Исполнители*** |
| *1* | Тематическая проверка готовности ДОУ к летнему периоду по вопросам:  -создание условий для игр детей на участках  -озеленение участков и территории  - наглядная информация | *в течение ЛОК* | *Зам. зав по УВР*  *Медсестра* |
| *2* | Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей на прогулке | *июнь* | *Зам. зав по УВР* |
| 3 | Проведение наблюдений на участке детского сада в летний период (форма, методика, содержание) | *июнь-август* | *Зам. зав УВР*  *Медсестра* |
| *4* | «Организация двигательной деятельности детей» | *июнь - август* | *Заведующая ДОУ*  *Зам. зав. УВР*  *Медсестра* |
| *5* | *«Организация питьевого режима»* | *ежедневно*  *в течение ЛОК* | *Заведующая ДОУ*  *Зам. зав. УВР*  *Медсестра* |
| *6* | «Организация и поддержка детской познавательной деятельности» | *июль* | *Зам. зав. УВР* |
| *7* | *Состояние условий в группе и на участках обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей* | *июль* | *Заведующая ДОУ*  *Зам. зав. УВР* |
| *8* | Проведение подвижных и спортивных игр на прогулке (регулярность, направленность, знание правил детьми, соответствии возрасту) | *июль* | Зам. зав. УВР |
| *9* | Планирование работы в рамках образовательных областей «социально-коммуникативное развитие», «Физкультурное развитие», «Художественно эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» | *июнь - август* | *Зам. зав. УВР* |
| *10* | Проведение закаливающих мероприятий, учет индивидуальных особенностей детей | *2 раза в месяц* | *Заведующая ДОУ*  *Зам. зав. УВР*  *Медсестра* |
| *11* | Выполнение режима дня, своевременность проведения всех режимных моментов и их длительность | *периодически* | *Заведующая ДОУ*  *Зам. зав. УВР*  *Медсестра* |
| *12* | Организация питания: витаминизация, контроль калорийности пищи | *август* | *Заведующая ДОУ*  *Медсестра* |
| *13* | Создание условий для благоприятного прохождения адаптационного периода вновь поступивших детей | *август* | *Зам. зав. УВР*  *Медсестра* |
| *14* | *Хранение продуктов в летний период* | *1 раз в месяц* | *Заведующая ДОУ*  *Медсестра* |
| *15* | *Контроль готовности участков к приему детей* | *ежедневно* | *Заведующая ДОУ*  *Зам. зав. УВР* |
| *16* | *Контроль осуществления режима проветривания* | *регулярно* | *Заведующая ДОУ*  *Зам. зав. УВР*  *Медсестра* |

**7 модуль**

**Заключительный**

**Включает результативно-сравнительный анализ и подведение итогов летне-оздоровительной работы.**

Необходимо отметить, чтобы деятельность детей была интересной и содержательной, педагог должен обладать творчеством и профессиональным мастерством. Для этого была продумана система методической работы, которая включает в себя как традиционные формы: тематические консультации педагогов, семинар, практикум.

С целью оказания помощи педагогам в проведении воспитательных и оздоровительных мероприятий, обеспечения качества работы в программу включен раздел «Контроль и руководство». В течение всего лета предусматривается оперативный контроль.

Ни одна программа, даже самая лучшая не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Поэтому мы стараемся вовлечь в эту работу родителей наших воспитанников. Планируется большая работа по повышению педагогической культуры родителей:

* информация в родительских уголках,
* консультации,
* памятки,
* буклеты,
* заочные мастер- классы,
* смотры- конкурсы,
* совместные праздники и развлечения.

Общие мероприятия для педагогов, детей и их родителей помогают взрослым лучше узнать друг друга, создается особый микроклимат, в основе которого лежат доверительные отношения между родителями и педагогами, т.е. обеспечивается здоровьесбережение и здоровьеформированием детей в летний период.

Приложение 1

**План воспитательно-образовательной работы с детьми**

**на летний оздоровительный период 2017 г.**

**Планирование работы с детьми в летний период носит тематический характер.**

**Используется общая тематика проводимых видов организованной и совместной деятельности в**

**течение недели. Содержание их отличается в разных возрастных группах и зависит от**

**возможностей детей.**

**Июнь 1 неделя**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| **1 июня**  **Четверг**  **Международный **  **день защиты**  **«Счастливое детство»** | * **Путешествие по станциям «Счастливое детство»:**   **-спортивная;**  **- загадочная;**  **- танцевальная;**  **- сказочная;**  **-познавательная;**  **-художественная;**   * **Чтение: «Всемирный день ребенка»,** * **«Нашим детям» Н. Майданик .** * **Права детей в стихах** * **Конкурс рисунка «Счастливое детство»** | **Педагоги** |
| **2 июня**  **Пятница**  **«День архитектуры»** | * **Рассматривание альбома и книг «Мой город»; иллюстраций с изображением** * **архитектурных и строительных профессий** * **Д/и: «Дострой дом», «Найди выход» -** * **лабиринт,** * **Конструирование: «Моя любимая улица»,** * **«Мой дом», «Детская площадка», «Парк будущего», «Фантастический город» конструирование** * **Воспитатели групп** * **Постройки из песка** * **П/и: «Сделай фигуру», «Белое и черное»,** * **«Краски»** * **С/р игра: «Строители города»** * **Конкурс рисунка: «Город будущего»** | **Педагоги** |
| * **Июнь 2 неделя** | | |
| **5 июня**  **Понедельник**  **«Всемирный день океанов»** | * **Игровая программа «Путешествие на остров Буян»** * **Отгадывание загадок о водном мире** * **Рассматривание иллюстраций** * **Игра – путешествие «По дну океана вместе с Русалочкой»** * **Знакомство с правилами поведения на воде** * **Конкурс рисунков «Водное царство» -** * **П/и: «Море волнуется», «Чей дальше» - с** * **мячом», «Прятки»** * **С/р игра: «В гостях у жителей подводного** * **царства»** | **Педагоги** |
| **6 июня**  **Вторник**  **«Пушкинский день»** | * **Оформление группы** * **Чтение произведений А.С. Пушкина: «Ветер** * **по морю гуляет», «Месяц, месяц…», «Ветер,** * **ветер…», «Сказка о царе Салтане…», «Сказка о** * **мертвой царевне и о семи богатырях», «Сказка о** * **рыбаке и рыбке»** * **Рассматривание иллюстраций к** * **произведениям автора** * **Прослушивание произведений в аудиозаписи** * **Конкурс рисунка «Моя любимая сказка»** * **С/р игра: «Библиотека»** * **Сюжетные п/и** | **Педагоги** |
| **7 июня**  **Среда**  **«Всемирный день охраны окружающей среды»** | * **Рассматривание альбомов: «Животные»,** * **«Птицы», «Цветы»…** * **Знакомство со знаками «Правила поведения**   **в природе»**   * **Изготовление знаков «Береги природу»** * **Рисование: «Краски лета», «Летний пейзаж»** * **Опыты с песком и водой** * **Строительная игра «Терем для животных»** * **Составление памяток по охране окружающей** * **среды с привлечением родителей** * **П/и: «Зайцы в огороде», «Ловишки», «Я** * **знаю 5 названий…» - с мячом»** | **Педагоги** |
| **8 июня**  **Четверг**  **«Международный день друзей»** | * **Беседы: «Что такое друг», «Для чего нужны друзья»** * **Аттракцион «Подари улыбку другу»** * **Чтение художественной литературы:**   **«Теремок» обр Ушинского, «Игрушки» А. Барто,**   * **Песенка друзей» С. Михалков, «Три поросенка»**   **пер С. Михалкова, «Бременские музыканты» бр**   * **Гримм, «Друг детства» В.Драгунский, «Цветик –**   **семицветик» В.Катаев, «Бобик в гостях у Барбоса»**  **Н. Носов**   * **Изготовление подарка другу** * **Рисование портрета друга** * **П/и: «Классики», «Скакалки», «Мышеловка»,** * **Ловишки», «Карусели»** | **Педагоги** |
| **9 июня**  **Пятница**  **«День России»** | * **Рассматривание иллюстраций, альбомов** * **«Москва», «Чита»** * **Беседы: «Россия – родина моя», «Наш флаг и**   **наш герб»**   * **Чтение художественной литературы: «Илья** * **Муромец и Соловей – разбойник», «Моя страна» В. Лебедев-Кумач, «Родина» З. Александрова** * **Выставка фотографий «Я и моя страна»** * **Конкурс рисунка «Моя родина»** * **П/и: «Передай флаг», «Кто быстрее», «Найди свой цвет»** * **С/р игры: «Турбюро», «Путешествуем по России»** | **Педагоги** |
| * **Июнь 3 неделя** | | |
| **13 июня**  **Вторник**  **День Здоровья** | * **Туристический поход** * **Беседы: «Витамины я люблю - быть** * **здоровым я хочу», «Уроки безопасности», "Беседа**   **о здоровье, о чистоте" «Друзья Мойдодыра»**   * **Рассматривание иллюстраций, фотографий,**   **картин о здоровье.**   * **Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.** * **Чтение художественной литературы: С.** * **Маршак «Дремота и зевота», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Э. Успенский** * **«Дети, которые плохо едят в детском саду», А. Барто «Прогулка», С. Михалков «Прогулка», С.** * **Михалков «Прививка».** * **Конкурс рисунков «Путешествие в странуздоровья»** * **П/и: «Делай, как я», «Школа мяча», «Ловишки в кругу»…** * **С/р игры: «Поликлиника», «Аптека»…** | **Педагоги** |
| **14 июня**  **Среда**  **День природы** | * **Наблюдения за погодными явлениями** * **Рассматривание альбомов «Времена года»** * **Конкурс загадок о природе** * **Чтение художественной литературы**   **природоведческого характера**   * **Прослушивание аудиозаписи «Голоса леса»** * **Игры с природным материалом** * **Изготовление вертушек, султанчиков,**   **воздушного змея**   * **Д/и: «Береги природу», «Скажи название» «** * **Назвать растение по листу»,** * **П/и: «Земля, вода, огонь, воздух» - с мячом,**   **«Солнечные зайчики», «Скакалки», «Прятки»,**  **«Ловишки»** | **Педагоги** |
| **15 июня**  **Четверг**  **День**  **Олимпийских**  **игр** | * **Знакомство с олимпийской символикой** * **Эстафеты «Попади в цель», «Быстрые**   **наездники», «Достань до флажка»**   * **Катание на велосипедах, самокатах** * **Конкурс «Угадай вид спорта»** | **Педагоги** |
| **16 июня**  **Пятница**  **День юмора и**  **смеха** | * **Конкурс на самую смешную фигуру** * **Чтение рассказов Н.Носова, К.Чуковского** * **Игры с воздушными и мыльными шарами** * **Чтение небылиц «Все наоборот» Г.Кружков** * **Показ фокусов** * **Игры: «Кто смешнее придумает название», «Найди ошибки художника», «Фантазеры», «Да – нет», «Царевна – Несмеяна»** * **С/р игра: «Цирк»** * **П/и: «Найди где спрятано», игры с воздушными шарами, «Достань кольцо», «Краски»** | **Педагоги** |
| * **Июнь 4 неделя** | | |
| **19 июня**  **Понедельник**  **День веселой математики** | * **Чтение потешек и стихов с числительными** * **Математические д/и: «Заплатка на сапоги», «Назови соседей числа», «Соедини похоже», «Разрезные картинки», «Собери фигуру»** * **Изготовление поделок – оригами** * **Развивающие игры: Мозаика, Логический куб, развивающие рамки, игры на развитие мелкой моторики** * **П/и: «Найди пару», «Собери мостик», «Прятки»** * **Выставка семейных творческих работ «На что похожа цифра»** * **С/р игра «Мебельная мастерская»** | **Педагоги** |
| **20 июня**  **Вторник**  **День любимой игрушки** | * **Беседы: «Моя любимая игрушка»** * **«Татарские народные игры: «Чудесный мешочек», «Игры с кеглями»** * **Игры в игровых уголках с любимыми игрушками** * **Рассматривание альбомов «Народная игрушка»** * **Игрушки своими руками» - изготовление игрушек** * **Конкурс рисунков "Моя любимая игрушка"** * **Фотовыставка "Играем все вместе"** * **П/и: «Цветные автомобили», «Найди пару», «Кегли», «Пройди – не задень»** * **С/р игра: «Магазин игрушек»** | **Педагоги** |
| **21 июня**  **Среда**  **День сказок** | **Развлечение «День сказок»**   * **Оформление книжных уголков в группах.** * **Чтение сказок** * **Рассматривание иллюстраций к сказкам** * **Лепка персонажей сказок Прослушивание сказок в аудиозаписи** * **Сочинение сказки детьми** * **Конкурс детского рисунка:** * **«Поспешим на помощь краскам – нарисуем дружно сказку», «Разукрась героя сказки»** * **Развлечение – показ кукольного спектакля» Красная шапочка и добрый волк».** * **Сюжетные подвижные игры** * **С/р игра «Библиотека»** | **Педагоги** |
| **22 июня**  **Четверг**  **День медицинского работника** | * **Беседы о здоровье: «Если что у вас болит, вам поможет Айболит», «Живые витамины», «Вредная еда»** * **Чтение: « Воспаление хитрости» А. Милн, «Прививка» С. Михалков, «Чудесные таблетки»** * **«Рассматривание иллюстраций: «Профессия врач»** * **Приход королевы - Зубной щетки** * **Отгадывание загадок – обманок по сказке «Айболит» К. Чуковского** * **Нарисуй любимого героя из сказки «Айболит» К. Чуковского** * **С-р игра «Больница»** * **Игра – драматизация по сказке «Айболит»** * **П/и: «Помоги Айболиту собрать медицинский чемоданчик», «Позови на помощь», игры с водой** | **Педагоги** |
| **23 июня**  **Пятница**  **Международный олимпийский день** | * **Знакомство с олимпийским Мишкой** * **Рассматривание альбомов по теме** * **Эстафеты: «Достань до флажка», «Попади в цель», «Меткие футболисты», «Быстрые наездники»** * **Конкурс «Угадай вид спорта»** * **Аттракцион «Поймай мяч шляпой»** * **Катание на самокатах, велосипеде** * **Рисование «Спортивная эмблема», «Олимпийский мишка»** * **С/р игра: «Олимпиада»** | **Педагоги** |
| * **Июнь 5 неделя** | | |
| **26 июня**  **Понедельник**  **День хороших манер** | * **Беседы: «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки»** * **Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо» Чтение художественной литературы: «Что такое хорошо и что такое плохо» – В. Маяковский; «Два жадных медвежонка», «Вредные советы»** * **Проигрывание этюдов: «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково»** * **Задания: «Как можно…(поздороваться, попрощаться, поблагодарить, попросить, отказаться, обратиться)** * **П/и: «Добрые слова», «Кто больше назовет вежливых слов» - с мячом, «Передай письмо»** * **С/р игры: «На балу у золушки», « В гости к королеве вежливости** | **Педагоги** |
| **27 июня**  **Вторник**  **Всемирный день рыболова** | * **Рассматривание иллюстраций, альбомов «Рыбы»** * **Отгадывание загадок по теме** * **Чтение художественной литературы: «Сказка о рыбаке и рыбке» А.Пушкин** * **Конкурс рисунка «Золотая рыбка»** * **Д/и: «Где спряталась рыбка», «Четвертый лишний», «Птицы, рыбы, звери»** * **П/и: «Ловись рыбка», «Найди свой дом», «Прокати обруч»** * **С/р игра: «Дельфинарий»** | **Педагоги** |
| **28 июня**  **Среда**  **День радуги** | * **Чтение песенок и речевок про радугу** * **Экспериментирование - образование радуги** * **Д/и: «Соберем радугу», Соберем цветик – семицветик»** * **Рисование «Радуга», «Радужная история»** * **С/р игра: «Зоопарк» П/и «Цветные автомобили** | **Педагоги** |
| **29 июня**  **Четверг**  **День Семьи** | * **Рассматривание альбомов «Семейные фотографии»** * **Беседы с детьми: «Моя семья», «Отдыхаем всей семьей», «Наша бабушка» - воспитание уважения к старшим членам семьи, «Что делают наши мамы и папы» - расширение представлений о профессиях, « Обязанности членов семьи, «Что такое родословное древо»** * **Чтение «Моя бабушка» С. Капутикян; «Мой дедушка» Р. Гамзатов; «Мама» Ю. Яковлев, Э. Успенский «Бабушкины руки»; Е Благинина «Вот так мама»** * **Рисование на тему «Выходные в семье», «Портреты членов семьи»** * **Д/и «Кто для кого» - закрепление представлений о родственных отношениях в семье, «Сочини стих о маме»** * **П/и: «Я знаю 5 имен» - с мячом, «Пройди – не задень», «Попади в цель», «Гуси»** * **С/р игры»: «Дом», «Семья»** | **Педагоги** |
| **30 июня**  **Пятница**  **День июльского**  **именинника** | * **Оформление группы** * **Поздравление именинников** * **Изготовление подарков для именинников** * **Игры – забавы** * **Прослушивание любимых детских песен** * **П/и: «Каравай», игры с воздушными шарами и мыльными пузырями, «Прятки»** * **С/р игра «Кафе»** | **Педагоги** |
| **Июль 1 неделя** | | |
| **Дни недели** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| **3 июля**  **Понедельник**  **День ГИБДД** | * **Беседы: «Какие человеку нужны машины», «Сигналы светофора», «Зачем нужны дорожные знаки», «Безопасное поведение на улице»** * **Чтение художественной литературы:** * **М. Ильин, Е. Сигал «Машины на нашей улице»; С. Михалков «Моя улица»; В. Семерин «Запрещается – разрешается»; Б. Житков «Что я видел»; С. Михалков «Дядя Степа - милиционер»** * **Д/и: «Подбери колесо для машины»; «На чем я путешествую»; «Говорящие знаки»; «Кому что нужно»** * **Оформление альбома «Правила дорожного движения»** * **С/р и строительные игры: «Гараж»; «В автобусе»; «Путешествие», «Различные виды дорог»** * **П/и: «Светофор»; «Цветные автомобили»** * **Рисование: «Автомобили»; «Гараж для транспорта»; «Перекресток»** | **Педагоги** |
| **4 июля**  **Вторник**  **День пожарной безопасности** | * **«Чем можно потушить огонь», «Чем опасен пожар» «Огонь – опасная игра»,** * **«Правила поведения при пожаре»** * **Чтение: «Тревога» М. Лазарев, Знакомство с пословицами и поговорками по теме** * **Д/и: «Что сначала, что потом», «Загадай-ка»** * **Выставка рисунков «Огонь добрый, огонь – злой»** * **Оформление книги: «Поучительные истории»** * **П/и: «Вызов пожарных», «Потуши пожар»** * **С/р игра: «Служба спасения»** | **Педагоги** |
| **5 июля**  **Среда**  **День Кирилла и Мефодия (праздник славянской письменности 24 мая )** | * **Рассматривание альбома «Как люди научились писать»: (Надписи – рисунки Клинопись, Берестяные грамоты, Папирус, Иероглифы, Буквенное письмо, Пергамент, Бумага)** * **Отгадывание загадок** * **Разгадывание кроссвордов** * **Чтение книг** * **Рассматривание азбуки** * **Составление слов из кубиков** * **Опыты: «Клинопись» - выцарапывание на глиняных табличках** * **П/и: «Классики», «Белое – черное», «Карлики – великаны»** * **С/р игра: «Школа»** | **Педагоги** |
| **6 июля**  **Четверг**  **День детских писателей** | * **Оформление книжных уголков в группах.** * **Рассматривание портретов писателей (К. Чуковский, С. Маршак, С. Михалков, А. Барто)** * **Рассматривание иллюстраций к произведениям** * **Рисование по мотивам произведений** * **Литературная викторина по произведениям К.Чуковского Д/и: «Дорисуй героя», «Раскрась героя»** * **Воспитатели групп** * **С/р и: «Путешествие на пиратском корабле», «Книжный магазин» П/и: «Волшебная палочка», «У медведя во бору», «Карусели», «Береги предмет»** * **Среда** * **8 июля** * **Всероссийский день семьи** * **Беседы с детьми: «Моя семья»** | **Педагоги** |
| **7 июля**  **Пятница**  **Всероссийский день семьи** | * **Праздник «День семьи, любви и верности»** * **Беседы с детьми: «Моя семья», «Что такое родословное древо», «Что радует и что огорчает близких людей»** * **Конкурсы: «Семейное древо», «Семейный герб» - совместно с родителями** * **Изготовление подарков для родных и близких людей** * **Беседа «Что радует и огорчает близких людей»** * **Наблюдения за прохожими на прогулке** * **Фотовыставка "Наша дружная семья".** * **С/р и : «Семья»** * **П/и: «Пузырь», «Зайка серый умывается», «Поезд», «Догони мяч», «Добрые слова» - с мячом** | **Педагоги** |
| **Июль 2 неделя** | | |
| **10 июля**  **Понедельник**  **День воинской славы России** | * **Беседы: «Защитники Родины», «Солдаты, летчики, танкисты, моряки…»** * **Чтение художественной литературы: «А. Митяев «Наше оружие», «Почему армия всем родная», Л. Кассиль «Твои защитники», С. Баруздин «Шел по улице солдат»** * **Рассматривание альбомов: «Памятники защитникам Отечества»** * **Рисование: «Самолеты взлетели в небо», «По морям – по волнам»** * **С/р игры: «Моряки», «Летчики», «Солдаты»** * **П/и: «С кочки на кочку», «Самолеты», «перепрыгни через ручеек», «пробеги тихо»** | **Педагоги** |
| **11 июля**  **Вторник**  **Солнце – наш друг** | * **Музыкальное развлечение «Веселое путешествие»** * **Беседы: «Какую пользу приносят солнце, воздух и вода», «Как правильно загорать», «Могут ли солнце, воздух и вода нанести вред здоровью»,** * **Составление памяток: «Правила поведения на воде», «Как правильно загорать»** * **Отгадывание загадок по теме** * **Изготовление эмблемы группы** * **Рисование «Солнце красное» (ТРИЗ)** | **Педагоги** |
| **12 июля**  **Среда**  **День шоколада** | * **Анкетирование детей «Вред и польза шоколада»** * **Презентация «История шоколада»** * **Спортивно- музыкальная программа « Поиск сокровищ индийского вождя)** * **шоколадная викторина со сладкими призами** * **«Битва шок- специалистов» юных художников и кулинарных скульпторов ( пластилин, тесто для лепки, глина)** * **«В мастерской госпожи Услады» (изготовление конфетчиц в технике скрапбукинг)** * **С\р игра «Журналисты» (у воспитателей « Польза и вред шоколада», м\с «Портятся от шоколада ли зубы» )** * Музыкально-развлекательное * представление «Дети любят шоколад». * Знакомство с историей происхождения * шоколада. Подбор стихов, загадок, * пословиц о конфетах. Рисование «Наши * любимые сладости» * Музыкально-развлекательное * представление «Дети любят шоколад». * Знакомство с историей происхождения * шоколада. Подбор стихов, загадок, * пословиц о конфетах. Рисование «Наши * любимые сладости» * **Домашняя фото галерея « Маленький кондитер»** | **Педагоги** |
| **13 июля**  **Четверг**  **День почемучек** | * **Игра – викторина «Страна веселых почемучек», интеллектуальная игра «Что, Где, Когда»** * **Игры на сообразительность** * **Фокусы - эксперименты «Лаборатория чудес»** * **«Расписной аукцион» - рисование** * **С\р игра «Магазин ткани»** | **Педагоги** |
| **14 июля**  **Пятница**  **День театра** | * **Знакомство с понятием театр: (показ слайдов, картин, фотографий). Виды театров (музыкальный, кукольный, драматический, театр зверей и др.).** * **Знакомство с театральными профессиями  (художник, гример, парикмахер, музыкант, декоратор, костюмер, артист).** * **Показ иллюстраций, фотографий московских  театров.** * **Беседа с детьми на тему: «В гостях у сказки».** * **Худ. творчество  «Мой любимый герой»** * **С/р «Мы пришли в театр».** * **Беседы о правилах поведения в театре, дать понятие пословицы «Зрительская культура».** * **Показ видеозаписи кукольного спектакля «В гостях у бабушки».** * **Вечер загадок по произведениям «Сказка о рыбаке и рыбке», «Красная шапочка», «Муха-Цокотуха», «Федорино горе», «Колобок», «Теремок», «Репка».** * **Игра «Попробуйте сами». Пальчиковый театр «Курочка Ряба» (по выбору воспитателя).** | **Педагоги** |
| **Июль 3 неделя** | | |
| **17 июля**  **Понедельник**  **День добра** | * **Беседы «Добрые поступки», «Кто и зачем придумал правила поведения» Чтение художественной литературы «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковского, «Два жадных медвежонка», «Вредные советы» С.Маршака.** * **Акция «Поделись улыбкою своей!»** * **Игры «Кто больше назовет вежливых слов», «Добрые слова»** | **Педагоги** |
| **18 июля**  **Вторник**  **День Часов** | * **Беседы: «О времени», «Если б не было часов», «Что мы знаем о часах»** * **Рассматривание иллюстраций с изображением разных видов часов; частей суток; календарей** * **Чтение художественной литературы: «Сказка о глупом мышонке» С. Маршак, «Краденое солнце» К. Чуковский, «Где спит рыбка» И. Токмакова, «Маша – растеряша» Л. Воронкова,** * **Выставка часов – с участием родителей** * **Конкурс рисунка «Сказочные часы»** * **Д/и: «Когда это бывает», «Подбери узор для часов», «Путешествие в утро, день, вечер, ночь»** * **П/и: «Тише едешь – дальше будешь», «День – ночь».** | **Педагоги** |
| **19 июля**  **Среда**  **День птиц** | * **Беседа на тему: «Птицы, кто они такие?», «Птицы и будущее»** * **Знакомство с пословицами и поговорками о птицах , отгадывание загадок о птицах** * **Сочинение рассказов детьми о птицах** * **Наблюдение за птицами** * **Д/и: «Угадай, что за птица?», «Четвертый лишний»** * **Чтение: «Где обедал воробей» С. Маршак, Покормите птиц А. Яшин, «Синица» Е. Ильин,** * **П/и: «Птички в гнездышках», «Птички и птенчики», «Вороны и гнезда»** * **С/р игра: «Зоопарк», «На птичьем дворе»** | **Педагоги** |
| **20 июля**  **Четверг**  **День цветов** | * **Беседы о цветущих растениях** * **Чтение Ж. Санд «О чем говорят цветы»** * **Рассматривание иллюстраций** * **Оформление альбома «Мой любимый цветок» - рисунки детей** * **П/и «Садовник», «Найди свой цвет», «Такой цветок беги ко мне»** * **Д/и: «Собери букет», «Цветочный магазин»** * **Изготовление цветов из бумаги (способом** * **Воспитатели групп** * **оригами)** * **Лепка «Барельефные изображения растений»** * **Экскурсия на цветник** * **Уход за цветами на клумбе** * **С/р игра «Цветочный магазин»** | **Педагоги** |
| **21 июля**  **Пятница**  **День домашних любимцев** | * **Беседы о домашних животных и о той пользе, которую они приносят людям.** * **Чтение/ заучивание Михалков «Мой щенок «А Барто «Бычок». «Я люблю свою лошадку», Л. Толстой «У Розки были щенки»- пересказ** * **Рассматривание иллюстраций и картин о домашних животных.** * **Оформление альбома «Мой любимый питомец» - фотографии и рисунки детей** * **П/и «Кот и мыши»,** * **Изготовление животных из бумаги (способом оригами)** * **Лепка «Наши верные друзья - животные»** * **Конструирование из песка и подсобных материалов «Домики для животных»** * **С/р игра «Ферма», «Пограничные собаки»** | **Педагоги** |
| **Июль 4-5 неделя** | | |
| **24 июля**  **Понедельник**  **День Насекомых** | * **Беседы о насекомых** * **Чтение художественной литературы: В. Бианки «Как муравьишка домой спешил», К. Чуковский «Муха – цокотуха», А.Пушкин «Сказка о царе Салтане», «Разговор с пчелой» М. Бородицкая** * **Рисование «Бабочки на лугу»** * **Д/и: «Собери цветок», «Найди ошибки художника», «Превращение гусеницы»** * **Игра-перевоплощение «Если бы ты был бабочкой»** * **П/и: «Медведь и пчелы», «День и ночь», «Поймай комара», «Где ты живешь»** * **Наблюдения за насекомыми на прогулке** * **С/р игра: «На даче»** | **Педагоги** |
| **25 июля**  **Вторник**  **Спортивный праздник «День Нептуна»** | **Праздник «День Нептуна»**   * **Отгадывание морских загадок** * **Оформление альбома «Морские сказочные герои»** * **Рисование «Морские обитатели»** | **Педагоги** |
| **26 июля**  **Среда**  **День добра** | * **Беседы «Добрые поступки», «Кто и зачем придумал правила поведения»** * **Чтение художественной литературы «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковского, «Два жадных медвежонка», «Вредные советы» С.Маршака.** * **День вежливости.** * **Акция «Поделись улыбкою своей!»** * **Игры «Кто больше назовет вежливых слов», «Добрые слова»** | **Педагоги** |
| **27 июля**  **Четверг**  **День кино** | * **Беседа о кино, «Какие фильмы вы смотрели,** * **Воспитатели групп** * **какие вам особенно понравились, о чем они», «Как снимают кино»** * **Отгадывание загадок по тематике детских фильмов.** * **Прослушивание музыки и песен из детских фильмов.** * **Просмотр отрывков из детских фильмов, беседы по содержанию** * **Д/и: «Придумай новых героев (ТРИЗ)», «Эмоции героев»** * **Рисование «Мой любимый герой кино» - совместно с родителями** * **С/р игра: «Снимаем кино», «По сюжету кино»** | **Педагоги** |
| **28июля**  **Пятница**  **День военно-морского флота** | * **Игра – путешествие «По дну океана»** * **Беседа «Моряки»** * **Рассматривание альбома «Защитники Родины»** * **Чтение и заучивание стихотворений о моряках** * **Лепка «Лодочка»** * **Рисование «По морям, по волнам»** * **Игры со строительным материалом и песком «Построим корабль»** * **П/и:»Докати мяч», «Достань кольцо», «Найди где спрятано», «Береги предмет»** * **С/р игра: «Моряки»** | **Педагоги** |
| **31 июля**  **Понедельник**  **День июльского именинника** | * **Поздравление именинников** * **Изготовление подарков для именинников** * **П/и: «Каравай», «Я знаю 5 имен» - с мячом, «Классики»** * **Игры: «Снежный ком», «Здравствуй, это я», «Садовник»** * **Д/и: «Разноцветная вода»** * **Опыты: «Дуем, дуем, надуваем» - Стакан с водой, соломинка для коктейля, ваза с водой, веточка.; «Мыльные пузыри»- Тарелка, мыльный раствор, трубочка** | **Педагоги** |
| **Август 1 неделя** | | |
| **1 августа**  **Вторник**  **День здоровья** | * **Спортивный досуг «Веселый стадион»** * **Чтение стихов и рассказов о спорте и физкультуре** * **Рисование «Веселые мячи», «Мы делаем зарядку»** * **Д/и: «Лабиринты», настольно – печатные игры»** * **П/и с мячами и скакалками, конкурсы «Кто самый ловкий» , «Весѐлые эстафеты».** | **Педагоги** |
| **2 августа**  **Среда**  **День Смеха** | * **«Весёлая зарядка»: выполнение обычных упражнений в ускоренном темпе;**   **весёлые игры: «Крушение поезда», «Молекула».**   * **Конкурс рисунков «Смешная рожица» (рисование смешного портрета).** * **«Игра в весёлые стихи» (когда читают весёлое стихотворение, надо хлопать в ладоши).** * **Просмотр любимых мультфильмов (на видео, DVD).** * **«Смешные небылицы» конкурс на самый весёлый и задорных смех** * **Шуточные подвижные игры (по планам воспитателей),** * **Чтение книги Г. Остера «Вредные советы».П\ и с мячом: «Назови имя», «Не зевай и быстрей передавай», «Охотники и утки», «Мой весёлый звонкий мяч»** * **Чтение произведений Н. Носова «Как Шарик к Барбосу в гости ходил», «Живая шляпа» и др.** * **«Весёлая дискотека» (танцы с мягкими игрушками под магнитофон).** * **Шоу мыльных пузырей.** * **Игра «Догони пузырь»** |  |
| **3 августа**  **Четверг**  **День**  **Огородника** | * **Рассматривание энциклопедий** * **Подбор иллюстраций, открыток по теме** * **Чтение художественной литературы, отгадывание загадок** * **Инсценировка «Спор овощей»** * **Оформление газеты «Удивительные овощи»** * **Д/и: «Найди по описанию», «Пазлы», «Разрезные картинки», «Домино», «Чудесный мешочек», «Вершки – корешки»** * **П/и: «Съедобное – несъедобное», «Найди пару», «Огуречик» С\р «Овощной магазин», «Семья»** | **Педагоги** |
| **4 августа**  **Пятница**  **День Российских железных дорог** | * **Беседы: «На чем люди ездят», «Какими были железные дороги в прошлом веке»** * **Рассматривание книг и иллюстраций о поездах** * **Чтение стихов и рассказов о железной дороге, С. Маршак «Дама сдавала в багаж»,** * **Прослушивание и пение песенок на тему дорог «Песенка друзей» на стихи Михалкова** * **Просмотр мультфильма про Чебурашку и крокодила Гену Коллективное рисование «Наш поезд»** * **П/ игра «Поезд»** * **С/р. игра «Путешествие на поезде»** | **Педагоги** |
| **Август 2 неделя** | | |
| **7 августа**  **Понедельник**  **День злаковых** | * **Рассматривание: Колосьев зерновых растений, Сюжетных картинок из серии «Откуда хлеб пришел»,** * **Иллюстраций с изображением машин и приспособлений, используемых для выращивания злаков** * **Чтение пословиц и поговорок о хлеб** * **Игры: «Угадай на вкус» - определяют пшеничный или ржаной хлеб, «Кто назовет больше блюд», «Из чего сварили кашу», «Угадай на ощупь» (крупы), «Назови профессию»** * **Драматизация сказки «Колобок»** * **Конкурс детского рисунка «Волшебное поле»** * **П/и: «Найди, где спрятано», «Съедобное – несъедобное»** | **Педагоги** |
| **8 августа**  **Вторник**  **День книжек В. Сутеева** | * **Музыкально – театральное развлечение « Кто сказал «мяу?»** * **Беседы: «В. Сутеев и его книги» с рассматриванием иллюстраций** * **Просмотр мультфильмов по произведениям В. Сутеева,** * **Совместно с родителями изготовление мини книжек по произведения В. Сутеева** * **Д/и: «Что было бы если бы в сказке «Кто сказал мяу» и др. появились новые герои»,** * **П/и: «Найди свой домику», «Найди и промолчи»** * **С/р игры по сюжету сказок В. Сутеева** | **Педагоги** |
| **9 августа**  **Среда**  **День искусств** | * **Выставки художественного изобразительного искусства: художественная графика, пейзажная живопись, портреты, натюрморты, а также декоративно-прикладное искусство, скульптура** * **Рассматривание летних пейзажей Левитан, Куинджи, Шишки** * **Рассматривание натюрмортов Минон, Воспитатели групп Толстой, Грабарь Игровое упражнение «Композиция», «Составь натюрморт»** * **Конкурс «Лучший чтец»** * **Рисование «Теплый солнечный денек»** * **П/и «Море волнуется», «Солнечные зайчики», «карлики – великаны», «Найди флажок»** * **С\р игра «Музей»** | **Педагоги** |
| **10 августа**  **Четверг**  **День юного следопыта** | * **Опыты:** * **Мокрый - Носовой платок, газета, миска с водой (Вода сама мокрая и может намочить предметы)** * **Прозрачное – непрозрачное - Бумага, миска с водой. Ванночка с водой, игрушки.** * **Волшебные превращения - Банка с водой, ложка (Когда ложка около передней стенки, она выглядит как обычно, а когда у задней стенки и смотришь на нее через толстый слой воды, то она становится большая и круглая…) Воздух и вода - Пластиковая бутылка 0,5 л, емкость с водой  Рисование нетрадиционными способами – проявление ранее нанесенного свечей рисунка** * **П/и: «Найди свой цвет», «Прятки», «Найди флажок»** | **Педагоги** |
| **11 августа**  **Пятница**  **День лесных зверей** | * **Беседа с детьми «Какие звери в лесу?** * **Подбор иллюстративного материала по теме «Животные наших лесов»** * **Викторина «Дикие животные»** * **Беседа «Как можно помочь животным?»** * **Русские народные сказки : «Колобок» обр. Ушинского; «Волк и козлята» обр.Толстого; «Теремок» обр. Чарушина; «Кот,пету и лиса»обр. Боголюбской; «Снегурушка и лиса»обр.Булатова; «Лиса и заяц» обр. Даля** * **П/и: «У медведя во бору», «Зайка серенький..», «Лиса и зайцы»** * **По страницам «Красной книги»** * **Работа с природным материалом** * **Рисование «Несуществующее животное»** * **Д/и: «Кто где живет», «Чьи детки», «Кто как кричит», «Найди пару», «Кто спрятался»** * **П/и: «У медведя во бору», «Волк и зайцы», «Бездомный заяц», «Зайка серый умывается»** * **С/р игра: «Ветеринарная больница»** | **Педагоги** |
| **Август 3 неделя** | | |
| **14 августа**  **Понедельник**  **День физкультурника** | * **Беседа «Спортсмены из страны мульти – пульти»** * **Рассматривание книг, альбомов о спорте** * **Чтение: «Я расту» А. Барто, «Мойдодыр» К Чуковский, «Про Мимозу» С.Михалков, «маленький спортсмен» Е. Багрян** * **Конкурс семейной газеты «Папа, мама, я – спортивная семья»** * **Оформление фотоальбома «Активный отдых семьи»** * **Рисование «Спортивная эмблема группы»** * **П/и: «Мы веселые ребята», «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Кто быстрее до флажка**» | **Педагоги** |
| **15августа**  **Вторник**  **День путешественника** | * **Беседы: «Что мне больше всего понравилось в путешествии»** * **Чтение: «Снежная королева» Г.Х. Андерсен, «Цветик – семицветик» В. Катаев, «Доктор Айболит» К. Чуковский, «Про пингвинов» Г. Снегирев** * **Оформление фотоальбома «Любимые места отдыха моей семьи»** * **П/и: «Найди сокровище» - с опорой на карту, «Бездомный заяц», «Воробушки и автомобиль»** * **Д/и: «Географические пары», «Живая энциклопедия»** * **Выставка «Путешествие в будущее» - транспорт будущего» совместно с родителями** * **С\р игра «Тутбюро»** | **Педагоги** |
| **16 августа**  **Среда**  **Творческая Мастерская**  **«Мастеринка»** | * **Беседы «Кто такие художники», «Жанры живописи»** * **Рассматривание репродукций и картин «Наш художественный музей»** * **Конкурс "Юные художники" коллективное рисование на асфальте** * **Оформление альбома «Мои любимые картины» - совместно с родителями** * **Свободное рисование «Открытка моему другу»** * **Необычное тровчество** | **Педагоги** |
| **17 августа**  **Четверг**  **День хлеба** | * **Знакомство со злаковыми культурами** * **Беседы: «Откуда пришла булочка»** * **Чтение и разучивание стихотворений, пословиц, поговорок, художественных произведений о хлебе** * **Рассматривание альбома «Путешествие колоска»** * **Рисование: «Хлеб – хозяин дома», «Береги хлеб»** * **Драматизация сказки «Колобок»** * **Лепка из соленого теста** * **Оформление альбома «Поэты о хлебе» - совместно с родителями** * **П/и: «Мыши в кладовой», «Найди пару», «Каравай»** | **Педагоги** |
| **18 августа**  **Пятница**  **День солнца** | * **Чтение: «Заботливое солнышко», Ю. Марцинкявичюс «Солнце отдыхает», армянская потешка «Где ночует солнышко»** * **Игра на прогулке: «Следопыты»** * **Д/и: «Кляксы», «Выложи солнце»** * **Рисование солнышка – нетрадиционными способами** * **Наблюдение за солнцем на прогулке** * **П/и: «Солнышко и дождик», «Солнечные зайчики», «Найди свой цвет», «День – ночь»** | **Педагоги** |
| **Август 4 неделя** | | |
| **21 августа**  **Понедельник**  **День Знайки** | * **Игра-путешествие "В гости к Василисе Премудрой"** * **Беседа «Как много есть разных наук, зачем нам нужны науки»,** * **Чтение стихов с математическим содержанием.** * **Развивающие игры: «Четвертый лишний», « Что перепутал художник», «Классификация», «Разноцветные фигуры»,** * **Игра-путешествие: «Волшебные карты» «Цветные автомобили»** * **С/р игры: «Библиотека».** | **Педагоги** |
| **22 августа**  **Вторник**  **День Флага** | * **Развлечение «День рождения Российского флага»** * **Выставка детских книг «Россия – родина моя», «Наша гордость и слава»** * **Выставка детских работ «Мой любимый город», «Символика России», «Мой дом – Россия!»** * **Знакомство с народными играми "Городки", "Казаки-разбойники", "Прятки", "Гуси" и др.** * **Викторины «Гордимся мы Россией», «Откуда на флаге России три цвета?», «Белый, синий, красный»** | **Педагоги** |
| **23 августа**  **Среда**  **Разноцветный день**  **«Путешествие в страну игр»** | * **Забавы для дождливой погоды** * **Игры с камешками** * **Банк веселых затей** * **Рекордсмены и конкурсы**   **Гиретолкатель: кто дальше закинет воздушный шарик.**   * **Горохособиратель: кто за 30 секунд соберет в кружку большее число горошин, рассыпанных на столе. За один раз разрешается брать по одной горошине.** * **Длиннопластилинососискокататель: кто за 30 секунд скатает из кусочка пластилина самую длинную сосиску.** * **Долгокричатель: кто дольше на одном дыхании сможет прокричать звук «А».** * **Игрушкоискатель: кто с завязанными глазами соберет большее количество игрушек с полу за 30 секунд.** * **Карандашепальцедержатель: кто дольше продержит на одном пальце карандаш.** * **Жвачкопузыренадуватель: кто надует самый большой пузырь из жевательной резинки.** * **Скороговоркоповторятель: кто три раза без запинки повторит скороговорку. Для каждого участника — своя скороговорка** | **Педагоги** |
| **24 августа**  **Четверг**  **День туризма** | * **Соревнования в метании сосновых шишек в цель «Меткий стрелок».** * **Соревнования по прыжкам в длину «Супер прыжок».** * **Конкурс краеведения «Мой край».** * **Конкурс рисунков на ватмане, или конкурс букетов и поделок из подручных материалов (в зависимости от наличия подручных материалов).** * **Конкурс поваров « Лесная кухня».** * **Конкурс «Бивуак».** * **Кольцовка песен «А я спою еще одну** | **Педагоги** |
| **25 августа**  **Пятница**  **День строителя** | * **Проведение конкурса лучшая строительная площадка** * **«Строительная площадка -2017»** * **Рассматривание альбома и книг «Мой город»; иллюстраций с изображением** * **архитектурных и строительных профессий** * **Д/и: «Дострой дом», «Найди выход» - лабиринт,** * **Конструирование: «Моя любимая улица», «Мой дом», «Детская площадка», «Парк будущего»** * **Постройки из песка** * **П/и: «Сделай фигуру», «Белое и черное», «Краски»** * **С/р игра: «Строители города»** * **Конкурс рисунка: «Город будущего» - совместно с родителями** | **Педагоги** |
| **Август 5 неделя** | | |
| **28 августа**  **Понедельник**  **День лекарственный трав** | * **Беседы: «Что такое лекарственные растения»; «Где и как используют лекарственные растения»; «Место произрастания лекарственных растений»;** * **Просмотр книг, альбомов, энциклопедий о лекарственных растениях** * **Сбор гербария лекарственных растений.** * **Совместно с родителями изготовление мини альбомов «Лекарство в нашем доме» - загадки, стихи, рассказы собственного сочинения.** * **Д/и: «Что было бы если бы исчезли…», «Какого растения не стало», «Слова», «Что лишнее»**   **П/и: «1-2-3 – к растению беги», «Найди пару»**   * **С/р игры: «Аптека»** | **Педагоги** |
| **29 августа**  **Вторник**  **Книжкин день** |  | **Педагоги** |
| **30 августа**  **Среда**  **День именинника** | * **Чтение стихов, посвященных именинникам** * **Разгадывание кроссвордов** * **Конкурс рисунка «Фантастическое животное»** * **«Лучшее пожелание»** * **Загадывание загадок** * **Изготовление подарков для именинников** * **Поздравления именинников** * **Исполнение песни о дне рождении** * **Хороводы** * **С/р игра: «Кафе»** | **Педагоги** |
| **31 августа**  **Четверг**  **«До свидания Лето»** | * **Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето»** * **Беседы «Чем вам запомнилось лето»** * **Коллективная аппликация «Укрась поляну цветами» (с использованием разного материала: салфетки, бумага, кожа, стружка от цветных карандашей…)** * **Оформление альбома «Как я провел лето» - совместно с родителями** | **Педагоги** |

Приложение 2

**План общих мероприятий с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **Общие тематические развлечения и праздники** | | | |
| **1** | **Праздник, посвященный Дню защиты детей «Счастливое детство»** | **1 июня** | **Музыкальный руководитель** |
| **2** | **Игровая программа «Путешествие на острову Буян»** | **6 июня** | **Музыкальный руководитель**  **Изо воспитатель** |
| **4** | **Туристический поход** | **13 июня** | **Инструктор физ. культуры** |
| **5** | **Развлечение «День сказок»** | **21 июня** | **Музыкальный руководитель**  **Изо воспитатель** |
| **6** | **Праздник «День семьи, любви и верности»** | **7 июля** | **Изо воспитатель** |
| **7** | **Праздник «День Нептуна»** | **25 июля** | **Инструктор физ. культуры** |
| **8** | **День Флага** | **22 августа** | **Воспитатель**  **Власова С.А.** |

Приложение 2

**Режим дня в тёплый период года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты** | **Содержание** |
| 7.00- 8.25 | Мы рады видеть вас!  Играем вместе! | Прием детей (на воздухе).  Самостоятельная игровая деятельность детей.  Индивидуально-коррекционная работа. |
| 8.25-8.35 | «На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя коррекционная гимнастика |
| 8.40- 9.00 | Приятного аппетита! | Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды |
| 9.00- 9.30 | Мир познания | Проведение досугов на свежем воздухе |
| 9.30- 9.40 | «Это время – время игр, будем сами мы играть» | Самостоятельная игровая деятельность детей. |
| 9.40- 12.30 | Час свежего воздуха | Подвижные игры. |
| 12.30- 13.10 | «Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»  «Это время – для обеда, значит, нам за стол пора» | Воспитание культурно-гигиенических навыков.  Обед: воспитание культуры еды. |
| 13.10- 15.30 | «Это – время тишины, все мы крепко спать должны» | Сон с использованием музыкотерапии и чтением произведений художественной литературы. |
| 15.30- 15.40 | «Это время – для здоровья. Закаляйся, детвора!» | Закаливающие процедуры. Коррекционная гимнастика после сна в группе. |
| 15.50- 16.00 | «Это время простокваш, в это время – полдник наш» | Полдник: воспитание культуры еды |
| 16.00- 17.50 | Час свежего воздуха | Познавательно-игровая деятельность.  Игры по интересам |
| 18.00- 18.20 | Ужин | Ужин: воспитание культуры еды. |
| 18.30-19.30 | Прогулка. Уход домой. |  |

Приложение 6

**Оздоровительный режим в детском саду**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Оздоровительные мероприятия** | **Особенности организации** |
| 1 | Приём детей на воздухе | Ежедневно, до -150С |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно, 6-10 минут |
| 3 | Воздушно-температурный режим:   * в группе * в спальне | Ежедневно  + 18…+200С  + 16…+180С |
| 4 | Сквозное проветривание | 2 раза в день, в течение 5-10 мин, до +14…+160С |
| 5 | Одежда в группе | Облегченная |
| 6 | Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 минут |
| 7. | НОД | Ежедневно, на свежем воздухе |
| 8 | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке | Ежедневно, не менее 2 раза в день |
| 9. | Целевые прогулки, походы | 1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет |

**4 модуль**

**Организационно-педагогическая и методическая работа с педагогами**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование мероприятий** | **Срок выполнения** | | **Ответственный**  **за выполнение** |
| **1. Профилактическая работа** | | | | | |
| 1. | | Инструкция по охране жизни и здоровья детей в д/с и на детских площадках.  Инструкция «О предупреждении отравления детей ядовитыми растениями и грибами»  Инструкция «Об организации воспитательной работы с детьми на прогулке».  Инструкция по охране жизни и здоровья в летний период.  Инструкция «О соблюдении техники безопасности при организации трудовой деятельности в д/с».  Инструкция «Оказание первой медицинской помощи» | до 1 июня | | Заведующий  Зав. зав по УВР  Зам. зав по АХЧ,  Медсестра |
| 2. | | «Соблюдение питьевого и санитарно-эпидемиологического режима в летних условиях» | постоянно | | заведующий, ст.воспитатель,  зам.зав по АХЧ,  медицинская сестра |
|  | | Ежедневный осмотр участков  (2 раза в день) на предмет безопасности | постоянно | | воспитатели,  медицинская сестра |
| **2. Организационно – методическая работа** | | | | | |
| 1 | Разработка плана. | | | май | Педагогический коллектив |
| 2 | **Организация проведения консультаций для педагогов ДОУ:**  - «Планирование и организация спортивных игр на прогулке»;  - «Организация адаптационного периода с детьми раннего возраста»;  - «Организация двигательной активности в летний период»;  - «Организация и проведение целевых прогулок и экскурсий»;  -«Тематика и подбор материала праздников и досугов к проведению активного отдыха в летний период»  **Практическая консультация»**  Оборудование для игр с ветром, водой и песком.  **Выставка в методическом кабинете** «Методическая литература для работы с детьми в летний период» | | | июнь-август | Зам. зав по УВР |
| 3 | Организация и проведение консультаций специалистов ДОУ:  - «Профилактические мероприятия и их влияние на детский организм»;  - «Музыкально-дидактические игры в детском саду»;  - «Особенности художественно-эстетического воспитания в летний период». | | | июнь-август | Медсестра  Муз. руководитель |
| 4 | Выставка методической литературы по работе с детьми в летний период:  - «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»;  «Развитие творческих способностей детей». | | | июнь |  |
| 5 | Организация смотров-конкурсов среди педагогов ДОУ на лучшее:  -оформление участков для прогулок;  -цветников;  - коллекций в группах;  - групп к новому учебному году; | | | июнь-август | Заведующий  Зам. зав по УВР  Воспитатели |
| 6 | Разработка методических рекомендаций по проведению подвижных и спортивных игр на свежем воздухе | | |  | Зам. зав по УВР  Инструктор по физ. культуре |
| 7 | Индивидуальная работа с педагогами (по возникшим вопросам) | | | июнь-август | Зам. зав по УВР |
| **3.Воспитательно-образовательная работа** | | | | | |
| 1 | Комплексно-тематическое планирование педагогического процесса | | | июнь-август | Воспитатели  Изо воспитатель  Муз. руководитель  Инструктор по физ. культуре |
| 2 | Музыкальные и физкультурные развлечения | | |
| 3 | Музыкальные и спортивные праздники | | |
| 4 | Игровая деятельность в соответствии с возрастными особенностями детей | | |
| 5 | Экскурсии и целевые прогулки | | |
| **4. Контроль и руководство** | | | | | |
| 1 | «Организация закаливания дошкольников в летний период» | | | июнь | Заведующий  Зам. зав по УВР  Медсестра |
| 2 | Предупредительный контроль:  - анализ календарных планов педагогов;  - организация инструктажа с детьми дошкольного возраста, закаливающих мероприятий, питания;  - соблюдения режима дня;  - укрепление материальной базы;  - финансово-хозяйственная деятельность;  - выполнение рекомендаций и решений педагогических советов;  - готовность к ЛОР;  - готовность к новому учебному году. | | | июнь-август | Заведующий  Медсестра  Зам. зав по УВР  Зам.зав. по АХЧ |
| 3 | Оперативный контроль:  - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;  - организации педагогического процесса в ДОУ;  - соблюдение СанПиНа, правил внутреннего распорядка;  - проведение намеченных мероприятий;  -ведение документации;  - закладка основных видов продуктов;  -соблюдение сезонного меню, требований к организации профилактических мероприятий. | | | июнь-август | Заведующий  Медсестра  Зам. зав по УВР  Зам. зав. по АХЧ |
| 4. | Периодический контроль  -организация условий на прогулочных участках в соответствии с ФГОС ДО | | | июнь-август | Заведующий  Зам. зав по УВР |

**Административно-хозяйственная деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **мероприятия** | **срок** | **ответственный** |
| 1 | Текущие инструктажи (по плану) | май | Зам. зав по АХЧ  Зам. зав по УВР |
| 2 | Заседание родительского комитета  по благоустройству территории ДОУ | май | Заведующий |
| 3 | Благоустройство территории ДОУ  (уборка участка на территории за детским садом) | май | Зам. зав по АХЧ  Зам. зав по УВР  Воспитатели |
| 4 | Работа по созданию условий безопасности  жизнедеятельности детей | май | Зам. зав по АХЧ |
| 5 | Текущие ремонты | май | Зам. зав по АХЧ |
| 6 | Косметический ремонт групп, лестничных маршей | Апрель | Зам.зав по АХЧ  Воспитатели |

**Приложение Гимнастика для глаз в стихах   
Раз –налево, два – направо,   
Три –наверх, четыре - вниз.   
А теперь по кругу смотрим,   
Чтобы лучше видеть мир.   
  
Взгляд направим ближе, дальше,   
Тренируя мышцу глаз.   
Видеть скоро будем лучше,   
Убедитесь вы сейчас!   
  
А теперь нажмем немного   
Точки возле своих глаз.   
Сил дадим им много-много,   
Чтоб усилить в тыщу раз!   
  
\* \* \*   
Мы гимнастику для глаз   
Выполняем каждый раз.   
Вправо, влево, кругом, вниз,   
Повторить ты не ленись.   
Укрепляем мышцы глаза.   
Видеть лучше будем сразу.   
  
\* \* \*   
Глазки вправо, глазки влево,   
И по кругу проведем.   
Быстро – быстро поморгаем   
И немножечко потрем.   
Посмотри на кончик носа   
И в «межбровье» посмотри.   
Круг, квадрат и треугольник   
По три раза повтори.   
Глазки закрываем,   
Медленно вдыхаем.   
А на выдохе опять   
Глазки заставляй моргать.   
А сейчас расслабились   
На места отправились.   
  
Автобус.   
Мы в автобусе сидим,   
Во все стороны глядим.   
Глядим назад, глядим вперед,   
А автобус не везет...   
Внизу речка – глубоко,   
Вверху птички – высоко.   
Щётки по стеклу шуршат   
Все капельки смести хотят.   
Колёса закружились   
Вперёд мы покатились.   
  
Сова.   
В лесу темно.   
Все спят давно.   
Только совушка-сова,   
большая голова,   
На суку сидит,   
во все стороны глядит.   
Вправо, влево, вверх и вниз,   
Звери, птицы, эх, держись!   
осмотрела все кругом –   
за добычею бегои!   
  
Часы   
Тик-так, тик-так   
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,   
Налево раз, направо раз,   
Мы тоже можем так,   
Тик-так, тик-так.   
  
\* \* \*   
Мы ладонь к глазам приставим,   
Ноги крепкие расставим.   
Поворачиваясь вправо,   
Оглядимся величаво.   
И налево надо тоже   
Поглядеть из под ладошек.   
И – направо! И еще   
Через левое плечо!   
  
Хомка - хомка хомячок ,   
Полосатенький бочок.   
Хомка рано встаёт   
Глазки свои хомка трет.   
Поморгает – раз, два, три   
Вдох и выдох. Посмотри   
Далеко ручей бежит,   
На носу комар пищит.   
Смотрит хомка выше, ниже,   
Вправо, влево, дальше, ближе…   
Осмотрел он все кругом   
Праг! и в норочку бегом!   
  
«Жук»   
Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.   
К журавлю жук подлетел,   
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»   
Вот он вправо полетел,   
Каждый вправо посмотрел.   
Вот он влево полетел,   
Каждый влево посмотрел.   
Жук на нос хочет сесть,   
Не дадим ему присесть.   
Жук наш приземлился,   
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж...»   
Жук, вот правая ладошка,   
Посиди на ней немножко.   
Жук, вот левая ладошка,   
Посиди на ней немножко.   
  
Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.   
  
Жук наверх полетел   
И на потолок присел.   
На носочки мы привстали,   
Но жука мы не достали.   
Хлопнем дружно—   
Хлоп-хлоп-хлоп,   
Чтобы улететь он смог.   
«Ж-ж-ж...»   
  
"Дождик"   
Капля первая упала - кап ! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)   
И вторая пробежала - кап !   
Мы на небо посмотрели, (то же самое)   
Капельки кап - кап запели,   
Намочились лица.   
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)   
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)   
Мокрыми стали.   
Плечами дружно поведем (движения плечами)   
И все капельки стряхнем.   
От дождя убежим.   
Под кусточком посидим. (приседают)   
  
"Самолет"   
Пролетает самолет, ( смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)   
С ним собрался я в полет,   
Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и   
Посмотрел. прослеживают взглядом)   
Левое крыло отвел,   
Поглядел.   
  
"Отдыхалочка"   
Мы играли, рисовали ( выполняется действия, о которых идет речь)   
Наши глазки так устали   
Мы дадим им отдохнуть,   
Их закроем на чуть - чуть.   
А теперь их открываем   
И немного поморгаем.   
  
"Ночь"   
Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)   
Надо нам зажмурится.   
Раз, два, три, четыре, пять   
Можно глазки открывать.   
Снова до пяти считаем,   
Снова глазки закрываем.   
Раз, два, три, четыре, пять   
Открываем их опять.   
(повторить 3 - 4 раза)   
  
"Прогулка в лесу"   
Мы отправились гулять. Шагают на месте   
Грибы - ягоды искать   
Как прекрасен этот лес.   
Полон разных он чудес.   
Светит солнце в вышине, смотрят вверх   
Вот грибок растет на пне, смотрят вниз   
Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх   
Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз   
Слева ель растет - старушка, смотрят вправо   
Справа сосенки - подружки. смотрят влево   
Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз   
Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.   
  
"Тишина"   
Мы устали все чуть - чуть.   
Предлагаю отдохнуть.   
Отдыхайте наши уши   
Тишину мы будем слушать.   
И глаза мы закрываем,   
И они пусть отдыхают.   
В тишине представить море,   
Свежий ветер на просторе.   
За волной плывет волна,   
А в округе тишина.   
  
Наши глазки так устали,   
Мы писали, рисовали,   
Встанем дружно по порядку,   
Сделаем для глаз зарядку.   
  
Ночь. Темно на улице.   
Надо нам зажмурится.   
Раз, два, три, четыре, пять   
Можно глазки открывать.   
  
Снова до пяти считаем,   
Снова глазки закрываем.   
Раз, два, три, четыре, пять   
Открываем их опять.   
  
А теперь всем вместе нужно   
Поморгать глазами дружно.   
Вправо - влево посмотрите,   
Вниз и вверх все поглядите.   
  
Отдохнули? Хорошо.   
Повторяем все еще.   
  
"Дождик"   
Капля первая упала - кап ! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)   
И вторая пробежала - кап !   
Мы на небо посмотрели, (то же самое)   
Капельки кап - кап запели,   
Намочились лица.   
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)   
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)   
Мокрыми стали.   
Плечами дружно поведем (движения плечами)   
И все капельки стряхнем.   
От дождя убежим.   
Под кусточком посидим. (приседают)   
  
"Самолет"   
Пролетает самолет, ( смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)   
С ним собрался я в полет,   
Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и   
Посмотрел. прослеживают взглядом)   
Левое крыло отвел,   
Поглядел.   
  
"Отдыхалочка"   
Мы играли, рисовали ( выполняется действия, о которых идет речь)   
Наши глазки так устали   
Мы дадим им отдохнуть,   
Их закроем на чуть - чуть.   
А теперь их открываем   
И немного поморгаем.**

**Прогулка в лесу"   
Мы отправились гулять. Шагают на месте   
Грибы - ягоды искать   
Как прекрасен этот лес.   
Полон разных он чудес.   
Светит солнце в вышине, смотрят вверх   
Вот грибок растет на пне, смотрят вниз   
Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх   
Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз   
Слева ель растет - старушка, смотрят вправо   
Справа сосенки - подружки. смотрят влево   
Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз   
Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.**

Приложение

**Дыхательная гимнастика**

**Примерные комплексы дыхательной гимнастики**

Комплекс 1.

**Послушаем свое дыхание**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, оп­ределять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим призна­кам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа *(как удобно в дан­ный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному ды­ханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно)*;
* какое дыхание: поверхностное *(легкое)* или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом*(автоматической паузой)*;
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической на­грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; ре­гулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа *(это зависит от пре­дыдущей физической нагрузки)*. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 5-10раз)*.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы да­же подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Подыши одной ноздрей**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох *(по­следовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а ле­вую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максималь­но вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд од­ной ноздрей сделать вдох-выдох *(сначала той ноздрей, которой легче ды­шать, затем другой)*. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое ды­хание.

Воздушный шар *(дышим животом, нижнее дыхание)*

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной по­лости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концен­трировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытя­нуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцен­трировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночно­му столбу, пупок как бы опускается.

* Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - жи­вот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
* Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивает­ся к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

**Воздушный шар в грудной клетке** *(среднее, реберное дыхание)*

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концен­трировать свое внимание на их движении, осуществляя венти­ляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются непод­вижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

*Повторить 6-10 раз.*

**Воздушный шар поднимается вверх *(верхнее дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние ды­хательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лег­ких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку поло­жить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным под­нятием и опусканием ключиц и плеч.

*Повторить 4-8 раз.*

**Ветер** ***(очистительное, полное дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды­хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух нескольки­ми отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает *(вентили­рует)* легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает ус­талость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической на­грузки как можно чаще.

**Радуга, обними меня**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды­хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Исходное положение - стоя или в движении.
2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
4. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни­мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс 2.

**Цель данного комплекса:** укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движе­нии.

**Подыши одной ноздрей**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из ком­плекса № 1, но с меньшей дозировкой.

**Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновре­менно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный *(как ёжик)*, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*. Выдох мягкий, произ­вольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

**Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение *(как бы глотаешь воздух)*.
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

*Повторить 4-6 раз.*

**Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправовлево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

**Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, запол­нить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

* Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
* Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

**Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружини­стом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шум­ные, как при накачивании шин насосом *(5-7 пружинистых на­клонов и вдохов)*.
3. Выдох произвольный.

*Повторить 3-б раз.*

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны впе­ред-назад *(большой маятник)*, делая при этом вдох-выдох. Руки при на­клоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

*Повторить 3-5 раз.*

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс 3.

Проводится в игровой форме.

**Ветер на планете**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.

**Планета «Сат-Нам» - отзовись!** *(йоговское дыхание)*

**Цель.** Учить детей укреплять мышечный тонус всего туло­вища и всей дыхательной мускулатуры.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вы­тянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указа­тельные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-нам».

*Повторить 3-5 раз.*

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая жи­вот к позвоночному столбу - это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота-это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесе­нием «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслаб­ляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

**На планете дышится тихо, спокойно и плавно**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабле­ния мышечного тонуса.

**Инопланетяне**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а рас­слабление на выдохе.

Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопро­вождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягают­ся» и т. д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.

* Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно про­говаривая: «Я сильный *(ая)*».
* Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.**

1. Все три комплекса связаны между собой по степени уве­личения физической нагрузки на определенные мышцы дыха­тельной системы и по технике выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам ды­хания - успокаивающе-восстановляющему и очистительному *(упражнения выполняются без особого напряжения мышц)*.

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса оп­ределенных групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мы­шечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. *(При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)*

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражне­ния из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упраж­нения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с посте­пенным усложнением.

2. Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы в ка­честве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются поразному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную тех­нику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плав­но», «Ветер», «Радуга, обними меня» из первого комплекса по­лезны для восстановления организма и дыхания после любой физической нагрузки.

**Комплексы дыхательных упражнений**

Дыхательные упражнения направлены на развитие, улучше­ние функции дыхательной системы, профилактику тонзиллита, бронхита, бронхиальной астмы, туберкулеза.

После разминки выполняются дыхательные упражнения.

1. «К нам залетел теплый ветерок».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, вы­дох - удлиненный с мягким звуком «ха».

2. «На нас подул холодный зимний ветер».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох но­сом, выдох со звуком «у-у-у».

3. «К нам в окно влетела пчела».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, вы­дох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

4. «Щенок хочет с нами поиграть».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, вы­дох со звуком «рр-рр».

Разминка с различными элементами двигательной активно­сти. Дыхательные упражнения те же, только с добавлением диафрагмального дыхания.

**Диафрагмальное дыхание, или брюшное дыхание.**

Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней ладони. Сделать глубокий вдох, а затем спокойный выдох, снова повторить то же. Внимание сконцен­трировать на процессе дыхания. С помощью рук следить, как при вдохе живот «раздувается, наполняясь воздухом» *(6-8раз)*.

Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной по­лости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение.

Диафрагмальное дыхание регулирует деятельность кишеч­ника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, хорошо вентилирует нижние доли легких, успокаивает нервную систему.

Средство для восстановления сил и дыхания после физиче­ской нагрузки. Помогает сохранить душевное равновесие.

**Полное дыхание.**

Техника выполнения: полный выдох, медленно вдохнуть, слегка выпячивая живот, приподнимая и расширяя ребра, закан­чивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опустить живот, среднюю часть груд­ной клетки и ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха одинакова. *(Повторить 5-6раз.)*

Приводит в действие весь дыхательный аппарат, излечивает легочные заболевания, а также простудные заболевания. Выра­батывает правильное дыхание.

**Дыхание для восстановления сил душевного равновесия.**

Дыхание «Ха». Исходное положение - основная стойка. Вдох - медленно поднимая руки вверх, задержать дыхание, выдох - приглушен­ный звук «ха» через рот, наклониться всем корпусом и рассла­бить мышцы рук.

Активизация ладоней: сложить ладони перед гру­дью и энергично потереть их.

Солнечная поза. Исходное положение - стоя на ширине плеч. Медленно под­нять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.

Сопровождающий текст: «Представьте над головой голубое небо и солнце. Тянитесь навстречу его ласковым тёп­лым лучам. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку ва­шего тела, и оно наливается силой, энергией».

Собирать ладошками лучики солнца, медленно сводя ладо­ни. Затем сделать лёгкий массаж.

Энергетический массаж. Исходное положение - стоя или сидя. Разогреть *(растереть)* ладошки и помассировать ладонями лицо, голову, шею, грудь, живот, бедра, ноги ступней.

«Сеятель». Исходное положение - стоя, руки на области сердца - вдох, выдох - руки вперед, послать тепло своего сердца друзьям, по­вернувшись к другу. Посылать лучики своего солнышка-сердца всем людям Земли, друзьям.

«Водолазы». Исходное положение - стоя, выдох, резкий вдох с быстрым приседанием на корточки, нос зажать, насколько возможно, за­держать дыхание.

«Звуковое дыхание «м м м...» Ребенок делает два спокойных вдоха, затем глубокий вдох, выдох и произносим звук «ммм...» с закрытым ртом как можно дольше, до следующего вдоха.

«Очищающее дыхание» *(снимает напряжение, при­меняется вначале и в конце любого оздоровительного комп­лекса)*.

Исходное положение - стоя, через плотно сжатые губы дела­ется ступенчатый выход с сопротивлением.