

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 432 «Солнечный зайчик»

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

МКДОУ д/с № 432

Протокол № 4

от 24 мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ д/с № 432

Т.П. Терентьева

Приказ № 45-ог

от 30 мая 2022 г.



**Тематическое планирование
на летний оздоровительный период 2022 год по ООП в соответствии с
ФГОС ДО**

13.03.23

ВЕРНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ
МКДОУ Д/С № 432
ТЕРЕНТЬЕВА Т. П.

Т.П. Терентьева



Подготовили: Куликова Н.А.

Марченко В.Г.

Ульянова Н.А.

Штерк М.А.

НОВОСИБИРСК, 2022

Тематическое планирование **на летний оздоровительный период 2022 год по ООП в соответствии с** **ФГОС ДО**

Цель - создание условий для организации оздоровительной работы и развития познавательного интереса, творческих способностей воспитанников.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»:

- Развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
- Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
- Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
- Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
- Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
- Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:

- Закреплять и углублять музыкальные впечатления, полученные в течение года.
- Поддерживать инициативу детей в импровизации.
- Активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка.
- Развивать основы музыкально-театральной культуры, духовно обогащать детей положительными эмоциями.
- Развивать коммуникативные навыки в различных ситуациях общения: со сверстниками, педагогами, родителями и другими людьми.
- Приобщать детей к наблюдению за действительностью, развивать умение видеть мир глазами творца-художника.
- Предоставить свободу в отражении — доступными для ребенка художественными средствами — своего видения мира.
- Развивать умения передавать настроение, состояние, отношение к изображаемому, экспериментировать с различными видами и способами изображения.

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- Развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой.
- Обеспечить широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, чувствовать различные элементы окружающего мира.

Образовательная область «Речевое развитие»:

- Обогащать активный словарь воспитанников.
- Развивать речевое творчество.
- Знакомить детей с книжной культурой, детской литературой, пониманию на слух текстов различных жанров детской литературы.

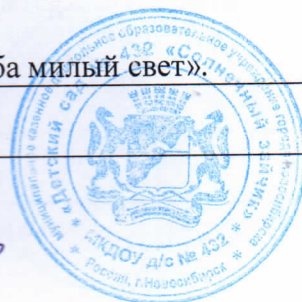
Образовательная область «Социально - коммуникативное развитие»:

- Развивать игровую деятельность воспитанников;
- Приобщение к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- Продолжать работу по формированию гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств;
- Развивать трудовую деятельность, воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей, его результатам;

- Дать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.

Тема	Содержание образовательной деятельности
Июнь	
1-3 июня «Счастливое детство». День защиты детей.	
День защиты детей.	- Беседа: «Всемирный день ребенка», «Что такое лето?» - Чтение художественной литературы: Л.Воронкова «Что сказала бы мама». - Конкурс рисунков на асфальте: «Лето – это маленькая жизнь». - Развлечение «Дети - цветы жизни»
День дружбы.	- Беседы: «Для чего нужны друзья» - Чтение художественной литературы: «Бременские музыканты» бр. Гримм. - Словесная игра «Кто больше скажет добрых и теплых слов». - Подвижная игра «Скучно, скучно так сидеть». - Изготовление подарка другу.
День вежливости и хороших манер.	- Чтение книги: «Вредные советы» - Беседы: «Мои хорошие поступки» - Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо» - Проигрывание этюдов: «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково» - Проигрывание этюдов: «Назови ласково».
6-10 июня «Неделя знатоков своего города и страны»	
День рождения великого поэта	- Беседа о русском поэте А.С.Пушкине. - Выставка книг А. С. Пушкина. - Чтение произведений А.С. Пушкина: «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» - Рассматривание иллюстраций к произведениям автора. - Разукрашивание раскрасок по мотивам сказок А.С.Пушкина. - С/р игра: «Библиотека»
День дружбы народов.	- Беседы: «Народные традиции и праздники России», «Кто такие Минин и Пожарский?». - «Что означает – народное единство?». - Коллективное изготовление стенгазеты «День народного единства». - Рассматривание, беседа по набору картинок «Национальности мира».
День транспорта	- Подвижные игры: «Светофор». - Беседы: «Правила дорожного движения». - Чтение художественной литературы и рассматривание иллюстраций Н.Носов «Автомобиль».
День светофора	- Заучивание «Пешеход, пешеход, помни ты про переход....» - Беседа «Как правильно переходить дорогу» - Знакомство со знаками сервиса - П/и «Шоферы и светофор»
День России	- Беседы: «Мы — Россияне», «Москва – столица нашей Родины». - Рассматривание государственных символов России. - Рисование «Где бы я хотел побывать». - Прослушивание гимна России. - Книжки для чтения и рассматривания: В. Жуковский: «Родного неба милый свет».
14-17 июня «Неделя экспериментов»	

13.06.23
ЗАВЕДУЮЩИЙ
МКДОУ Д/С № 432
ТЕРЕНТЬЕВА Т. П.



День опытов и экспериментов	- Беседы: «Кто такие ученые, исследователи», «Правила безопасности при проведении экспериментов». - Игровое упражнение «Как правильно пользоваться лупой». - Экспериментирование с предметами из различных материалов. - Исследование «Рассматриваем через микроскоп и сравниваем».
День ветра	- Физминутка «Ветер дует нам в лицо» - Экспериментирование: «Сила ветра», «Направление ветра», «Ветер – силач». - Беседы: «Ураган, буря, смерч», «Когда ветер опасен». - Наблюдение: «Воздух» (доказать, что воздух бесцветный, без запаха, невесомый). - Рисование: «Разрисуем воздушные шарик».
День воды	- Беседа «Польза воды». - Экспериментирование: «Вода – растворитель», «Прозрачность воды», «Различные состояния воды», «Тонет, не тонет», «Подкрашивание воды». - П/и: «Лягушата», «Перепрыгни через ручей». - Д/и «Кто в море живет?», «Стань другом природы».
День магнита	- Экспериментирование: «Какие материалы притягивает магнит?», «Танцующая фольга», «Магниты действуют на расстоянии», «Магнит имеет два полюса», «Магнитное поле Земли». - Рассматривание компаса. - Конструирование «Магнитный конструктор». - Фокусы: «Почему двигается?»

20-24 июня «Неделя здоровья и спорта»

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	-Беседы: «Какую пользу приносят солнце, воздух и вода». -Рисование «Солнце красное». -Наблюдения: «Солнечный зайчик». -Игры: «Солнечные зайчики». -Эксперимент: «Вода в сосуде» (нагревание воды лучами солнца). - Подвижные игра: «День – ночь»
День здоровья	-Беседы: "Беседа о здоровье, о чистоте". -Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». -С/р игры: «Поликлиника». -Выставка детских рисунков по теме здоровья.
В гостях у Айболита Витаминкина беседа.	- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника». - Дидактические игры: «Что растет на огороде». - Чтение художественной литературы: И. Токмакова «Купите лук». -Игра: «Отгадай загадку».
День подвижных игр.	- Беседа о спорте, о его пользе здоровью. - Придумывание речевки для соревнований. - Рассматривание иллюстрации «Виды спорта». - Игровые упражнения с физкультурным оборудованием. - Рисование «На стадионе», «Красивый мяч».
День эстафет и соревнований.	- Игры-соревнования: «Меткие стрелки», «Чье звено быстрее соберется», «Перекаати мяч», «Быстро пробег»», «Пролезь – не застрянь». - Беседа «Надо ли радоваться успеху друга». - Игра-тренинг «Похвали друга».

27 июня - 1 июля «Мой город – мой Новосибирск»

130323 ВЕРНО
МХДОУ д/с № 432
ТЕРЕНТЬЕВА Т. П.



День улиц моего города.	- Беседа: «Мое любимое место в городе». - Строительная игра: «Мой город». - Сюжетно-ролевая игра: «Путешествие по родному городу». - Художественное творчество: Рисование «На улицах родного города». - Рассматривание альбома и книг «Мой город»; иллюстраций с изображением архитектурных и строительных профессий - Д/и: «Дострой дом» - Конструирование: «Детская площадка». - Конкурс рисунка: «Город будущего» - совместно с родителями
Песочная страна	- Беседа: «Где люди используют песок?» - Наблюдение: «Песочные часы» (с какой скоростью пересыпается песок, как долго длится минута). - Опыты: «Свойства почвы» (рассматривание и изучение сырой и сухой почвы), «Что сделают с почвой пять дождевых червей?», «О чем говорят следы на песке?», «Какой он, песок?» (пересыпание и просеивание песка, сравнение его температуры, сравнение мокрого и сухого песка), «Живая гора» (имитация горных массивов - танцевальная импровизация с использованием ткани).
День семьи	- Беседы: «Дружная семья всем нужна», «Что такое семья». - Выставка рисунков «Моя семья» (оформление альбома) - Рисование «Ромашка – символ семьи». - Спортивные соревнования «Папа, мама, я – дружная семья».

Июль

4 -8 июля «Наедине с природой»

День растений	- Беседа об экологической безопасности «Мы не разрушаем этот мир». - Минутка здоровья «Держим руки в чистоте». - Целевая программа по территории детского сада «По экологической тропинке». - С/р игра «Поход в лес». - Создание экологической азбуки «Растения».
День животных	- Рассматривание картин из серии «Домашние животные». - Дидактические игры: «Кто как кричит?», «Найди маму», «Чей малыш». - Подвижные игры: «Лохматый пёс», «У медведя во бору». - Чтение энциклопедий о животных. - Рисование «Кого можно встретить в лесу». - Беседы: «Дикие и домашние животные», «Животные жарких стран», «Животные северных стран». - С/р игра: «Ветеринарная больница».
День овощей и фруктов	- Просмотр мультфильма « Польза правильного питания» - Беседа на тему: «Полезная еда: овощи и фрукты». - Подвижные игры: «Собири овощи и фрукты». - Д/и: «Четвертый лишний». - Лепка «Корзинка витаминная»
День насекомых	- Беседы о насекомых. - Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Муха – цокотуха» - Рисование «Бабочки на лугу». - Наблюдения за насекомыми на прогулке. - Логоритмические упражнения «Друзья помогли». - Подвижные игры: «Медведь и пчелы».
День красной книги	- Рассматривание иллюстраций к сказкам о животных. - Развивающая игра «Скажи разными голосами». - Чтение, обсуждение сказок о животных.



13.03.23

	- Беседа «Кто занесёт в красную книгу»
11-15 июля «Неделя творчества»	
День шоколада	Беседа «От куда появился шоколад?» С/р «Чаепитие» Тренажёр «Как ухаживать за зубами» Рисование «Любимое шоколадное лакомства»
День конструктора	- Беседа «Опасность мелких детей». - Создание моделей самолётов, кораблей, домов. - Рисование иллюстраций к постройкам.
День музыки и танца	- Сочинение сказки «Путешествие веселой нотки» - Слушание русских народных мелодий, классической музыки. - Танцевальная импровизация. Дискотека «Веселое лето».
День песни	- Беседа «Кто придумывает песни». - Детское творчество «Пропоем знакомое стихотворение». - Слушание детских песен из любимых мультфильмов - Конкурс «Угадай мелодию».
День талантов	- Беседа «У каждого есть талант». - Развивающая игра «Сочиняем сказку». - Сюжетно-ролевая игра: «Цирк». - Конкурс на самую смешную фигуру. - Рисование придуманных сказочных героев.
Август	
1-5 августа «Неделя интересных дел»	
День мыльных пузырей	- Беседа «Изготовление мыла», «Мыло – помощник». - Экспериментирование: «Свойства мыла», «Как быстрее растворяется», «Изготавливаем жидкость для мыльных пузырей», «Из каких предметов можно выдувать мыльные пузыри», «Рисование мыльными пузырями».
День любимой игры и игрушки	- Беседа «Моя любимая игра». - П/и: «Дождик и солнышко». - Сюжетно-ролевая игра «Детский мир».
День чистоты	- Чтение «Мойдодыр», «Федорино горе». - Экспериментирование «Сколько времени понадобится, чтобы хорошо помыть руки». - Чтение стихотворения «Девочка – чумазая» А.П. Барто. - нетрадиционное рисование разноцветными мыльными пузырями.
День добрых дел	- Чтение, рассматривание иллюстрации к книге В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». - Копилка добрых дел. - Беседа «О хороших и плохих поступках». - Обсуждение правила: «Не перенимай дурных поступков, старайся сам подать хороший пример другим».
День шуток	- Беседа «Когда человеку смешно». - Игра-развлечение «Жмурки». - Конкурс «Самая смешная рожица». - Рисование «Неведомая зверюшка». - Сюжетно-ролевая игра «Цирк: выступают клоуны».

ВЕРНО

ЗАВЕДУЮЩИЙ
МКОУ Д/С № 432
г. Новосибирск

13.03.23

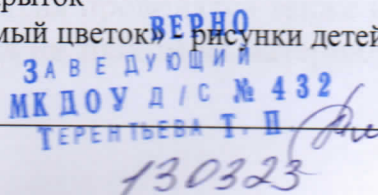


8-12 августа «Неделя познания»	
П	В

День бумаги и фантика	- Беседы: «Изготовление бумаги», «Как мы бережем природу». - Оригами «Чудо своими руками» (изготовление простейших поделок из бумаги, с последующим обыгрыванием). - Экспериментирование «Свойства бумаги», «Такая разная бумага».
День стекла	- Экспериментирование «Свойства стекла». - Беседа «Безопасное обращение со стеклом». - «Изготовление стеклянной вазы».
День металла	- Развивающая игра «Найди в группе как можно больше предметов из металла». - Исследование «Почему делают из металла?».
День резины.	- Экспериментирование «Что такое упругость», «Свойства и качества резины». - Беседа «Где используют резину?». - Игровые упражнения с резиновым мячом. - Рассматривание картинок «Предметы из резины». - Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская: красивая прическа с резиночками».
День дерева	- Беседа о деревьях. - Подвижная игра «Беги к березе, осине...» - Игра «Какое дерево?». - Дидактическая игра «С какого дерева листок».

15-19 августа «Секреты природы»

День лекарствен- ных растений	- Беседа об лекарственных растениях: «Что такое лекарственные растения», «Место произрастания лекарственных растений» (подорожник, тысячелистник, душица, зверобой, шиповник, календула). - Просмотр книг, альбомов, энциклопедий о лекарственных растениях. - Сбор гербария лекарственных растений. - Д/и: «Какого растения не стало». - С/Р игры: «Аптека»
Путешест- вие капельки.	- Беседа «Круговорот воды в природе». - Рассматривание плаката «Круговорот воды в природе». - Экспериментирование «Испарение», «Пар – это вода». - Наблюдения (картинки): «Путешествие капельки» (свойства воды, разные её состояния: роса, лужа, дождь, река, пруд, болото и т. д.).
День радуги	- Беседа «Когда я увидел радугу». - Экспериментирование «Создаем радугу». - Рисование «Радуга – дуга». - Разучивание стихотворения «Над рекою коромыслом...». - Д/и «Соберем цветик – семицветик». - Чтение песенок и речевок про радугу.
Мы на луг ходили	- Беседа о луговых цветах. - Заучивание стихотворений о цветах из сборника «Лукошко» (дальневосточные авторы). - Чтение В. Катаева «Цветик – семицветик» - Д/и «Собери букет», - Лепка «Колокольчик»
День цветов	- Беседы о цветущих растениях «Цветочная радуга» (знакомство с разнообразием окраски цветов). - Рассматривание иллюстраций, открыток - Оформление альбома «Мой любимый цветок» - рисунки детей - П/и «Найди свой цветок» - С/р игра «Цветочный магазин»



22-26 августа «Прощание с летом»	
Подарки лета	- Беседы: «Любимое время года». - Чтение стихов, отгадывание загадок о лете. - Аппликация «Летний денек».
Юный флорист.	- Беседа «Мой любимый цветок» - Изготовление композиции из цветов - Рисование «Узоры на ткани». - Рассматривание плаката «Цветы».
Летние развлечения	- Беседа: «Летние развлечения». - Подвижные игры: «Жмурки». - Изготовление открыток, поделок для друзей. - Игра-тренинг «Как можно сделать приятное другому».
Разноцветная неделя.	- П/и «Встань на свое место» - Развивающая игра «Какого карандаша не стало». - Рисование по замыслу карандашами. - Экспериментирование «Смешиваем цвета - получаем другой цвет». - Беседа «История создания карандаша».
До свидания лето	- Беседа «Чем запомнилось это лето» - Коллективная аппликация «Мое лето» - Оформление альбома «Как я провел лето» - совместно с родителями - Свободное общение «До свиданья, лето красное».
29-31 августа «Вкусное лето»	
Фрукты, ягоды	- Презентация «Волшебный сад» - Беседа «В огороде и в саду витамины я найду» о фруктах, ягодах - Артикуляционная гимнастика «Язычок и вкусное варенье». - Лепка - «Фрукты» - Коллективная работа «Ягодное лукошко» - Развлечение: «Бал в зеленом городе».
Дары леса	- Беседы: «Наш дом – природа». - Рассматривание плаката «Съедобные и несъедобные грибы». - Чтение рассказ В.Катаев «Грибы». - Поисково-исследовательская деятельность «Как отличить двойника?». - Свободное общение «Какие грибы я знаю». - Дидактические познавательные – речевые игры: «Отгадай по силуэту», «Что где растет», «Съедобный – несъедобный», «Соберем грибы» - Продуктивная деятельность из природного материала «Грибы для белочки».

130323

ЗАВЕДУЮЩИЙ
МКДОУ Д/С № 432
ТЕРЕНТЬЕВА Т. П.



В летний оздоровительный период утренняя гимнастика, прием детей, игровая деятельность осуществляется на улице при наличии хороших погодных условий. Варианты проведения утренней гимнастики разнообразны. Физкультурные занятия проводятся также на свежем воздухе на спортивной площадке и строятся на знакомом материале. Ребята

отрабатывают и закрепляют полученные в учебном году двигательные навыки.

Утренняя гимнастика

Комплекс утренней гимнастики №1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка [4], руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

Заключительная часть

1. Игра «Тишина»

Дети идут в обход площадки в колонне по одному.

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши.

Засыпайте, малыши.

(На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 сек.)

2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).
6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
7. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Заключительная часть

1. Игра «Съедобное — несъедобное»

Дети стоят по кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребёнок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя. Ребёнок, не справившийся с заданием, становится водящим, и игра повторяется.

2. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Комплекс утренней гимнастики №3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол (рис. 25); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

Заключительная часть

1 Игра "У кого мяч?"

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

2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег между предметами змейкой.

ОРУ

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – шаг вправо (влево); 3 – приставить ногу; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые; 2 – поворот вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

Заключительная часть

1. Игровое упражнение "Не попадись".

Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий-ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным не из числа ранее пойманных.

2. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой

Комплекс утренней гимнастики №5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение "По мостику". Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика.

Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

ОРУ

Упражнения без предметов

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

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверх. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

6. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

Заключительная часть

1. Игра «Ворота»

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «Ворота!» останавливаются и поднимают руки. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Игра продолжается.

2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №6

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения с флажками

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

Заключительная часть

1. Игра «Свободное место»

Играющие сидят по кругу. Педагог вызывает двух рядом сидящих, они становятся спиной друг к другу и по сигналу: «Раз, два, три, беги!» – бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Взрослый и дети отмечают, кто первым занял свободные места. Затем воспитатель вызывает двух других детей и игра повторяется.

2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №7

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка [4], руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

Заключительная часть

1. Игра "Удочка".

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

2. Ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики №8

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения с кубиком

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в

стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Заключительная часть

1. Игровое упражнение "Великаны и гномы".
2. Ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики №9

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения без предметов

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

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2 – поворот вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).

Заключительная часть

1. Игра «Ворота»

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «Ворота!» останавливаются и поднимают руки. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Игра продолжается

2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №10

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Аист!"

остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: "Лягушки!" остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную

ОРУ

Упражнения с мячом

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

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

5. И. п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение (5–6 раз).

Заключительная часть

1. Игра "Передай мяч!"

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

2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №11

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения с короткой скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

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

Заключительная часть

1. Игра "Великаны и гномы".

2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №12

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

ОРУ

Упражнения с короткой скакалкой

Упражнения с обручем

1. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза

Заключительная часть

1. Игра "Великаны и гномы".
2. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики №13

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

ОРУ

Упражнения с мячом

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

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

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

4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

Заклучительная часть

1. Игра "Удочка".

Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель дает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

2. Ходьба и бег вокруг мячиков с поворотом по сигналу воспитателя

Комплекс утренней гимнастики №14

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Игра "Великаны и гномы".

ОРУ

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.
5. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

Заключительная часть

1. Игра "Не попадись!" (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
2. Ходьба и бег вокруг мячиков с поворотом по сигналу воспитателя

Закаливание в летний период

Формы закаливания:

1. Закаливание воздухом

- Прогулки на свежем воздухе (соблюдение режима прогулок), ежедневно.

- Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

- Прием детей на улице

- Утренняя гимнастика на воздухе

- Физкультурные занятия на воздухе

- Воздушные ванны – после сна, ежедневно.

- Выполнение режима проветривания помещения (по графику), ежедневно.

- Дневной сон с открытой фрамугой, ежедневно.

- Дыхательная гимнастика- во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна, ежедневно.

- Хожение босиком по массажным коврикам – после сна, ежедневно,

2. Закаливание водой

- Умывание – после каждого приема пищи, после прогулки, после сна, ежедневно

- Мытье рук по локоть, ног до колена- после сна.

Игры для закаливания рук

Игры с мылом – маленькие куски мыла опускаются на дно таза. Ребенок ловит их ладошками.

Выжми мочалку – взрослый предлагает ребенку наполнить миску водой с помощью губки, набирая в нее воду и отжимая потом в миску.

3. Закаливание солнцем

- Отдых в тени;

- Солнечные ванны на прогулке по 10 минут;

- Гимнастика после сна (спокойная музыка (релаксация), упражнения лёжа в кровати, упражнения сидя в кровати, самомассаж

- Хожение босиком по массажным коврикам.

4. Пальчиковая и дыхательная гимнастика.