

## Комплекс гимнастики

**Цель:** создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

**Задачи:** Образовательные:

- создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков;
- обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике;
- создать условия для формирования готовности детей к совместной деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности и инициативы;

**Развивающие:**

- способствовать развитию у детей координации сенсорных систем;
- создать условия для побуждения детей к речевой активности;
- способствовать развитию у детей двигательной, слуховой, долговременной памяти;
- создать условия для развития распределения и переключения внимания;
- способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

**Воспитательные;**

- воспитывать умение слушать друг друга;
- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности;
- создать условия для радостного настроения, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день;

**СЕНТЯБРЬ**  
**1-2 неделя**

1)Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

«Руки вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Постучи по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Пружинки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Волчок».И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

. «Прыжки» И.п.ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

«Петушок». (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

### 2) дыхательная гимнастика.

#### «Подуем на листочки»

*Цели:* тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

*Оборудование:* Пособие-тренажер «Деревце».

*Мы листочки, мы листочки,*

*Мы веселые листочки,*

*Мы на веточках сидели,*

*Ветер дунул – полетели.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

#### Зрительная гимнастика

##### «Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

#### Дыхательная гимнастика

. «Ёж». Дети ложатся на спину (*на ковёр*), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**10. «Трубочка».** Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.

**11. «Жук».** Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи голову держать прямо – вдох. Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,  
Посижу и пожужжу.

#### Гимнастика пробуждения

«Два брата, через дорогу живут...»

- И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
- И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
- И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
- И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
- И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

## || Работа с родителями

### Консультации

Сентябрь-

Консультация  
«Самостоятельность ребенка.Её  
границы 4-5 лет

Информировать родителей о  
важности данного вопроса

Октябрь.

Консультация: тема: «Навыки  
этикета, которыми могут  
овладеть дошкольники»

Познакомить родителей с  
данной проблемой и дать  
рекомендации.

<u>Январь.</u>	<p>Консультация для родителей" Осторожно – терроризм!"</p> <p>Памятка для родителей «Терроризм – угроза обществу»</p> <p>«Рекомендации родителям о правилах поведения детей в д\с»</p>	<p>Дать родителям знания по данным проблемам.</p>
<b>Конкурсы и выставки</b>		
Сентябрь	«Чудеса осени»	Поделки
Октябрь	«Я и природа»	Рисунок
Декабрь	«Волшебница зима»	Поделки Новгодные (ёлочку, снежинку, игрушку )
Апрель	«Нет,террору»	рисунок
<b>Родительское собрание</b>		
Сентябрь	<p>Собрание №1 «Путешествие в страну знаний продолжается, или только вперед!»</p> <p>«Начало учебного года-начало нового этапа в жизни детского сада и его воспитанников»</p> <p><b>Цели:</b> расширение контакта между педагогами и <b>родителями</b>; моделирование перспектив взаимодействия на новый учебный год; повышение педагогической культуры <b>родителей</b>.</p> <p><b>Задачи:</b> рассмотреть возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет; познакомить <b>родителей</b> с задачами и особенностями образовательной работы, задачами дошкольного учреждения на новый учебный год; обновить анкетные данные семей воспитанников; научить <b>родителей</b> наблюдать за ребенком, изучать его, видеть успехи и неудачи, стараться помочь ему развиваться в его собственном темпе; активизировать работу по развитию речи детей.</p> <p><b>План проведения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступительная часть. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Поздравление <b>родителей</b> с началом учебного года.</li> <li>-Знакомство с новыми семьями, воспитателем, узкими специалистами.</li> </ul> </li> <li>2. Особенности образовательного процесса в <b>средней группе</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ознакомление <b>родителей</b> с целями и задачами ДОУ на новый учебный</li> </ul> </li> </ol>	

год, режимом дня, сеткой НОД, с дополнительным.  
3. Консультация: «Терроризм опасность- обществу.»  
- Заполнение **родителями анкеты**  
- Обратная связь с **родителями**  
4. Выборы нового состава **родительского комитета**.  
5. Коротко о разном.

#### Общие рекомендации:

обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;

никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;

у семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.

необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;

в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;

всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;

если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом; старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;

зафиксируйте время обнаружения предмета;

постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от

<p><b>Декабрь</b></p>	<p>Родительское собрание №2  <b>Тема:</b> «ПРЕДНОВОГОДНИЕ ХЛОПОТЫ»  <b>Цель:</b> обсудить все вопросы по подготовке к празднованию Новогоднего утренника детьми в МБДОУ, помочь родителям создать атмосферу праздника в группе, интересно провести новогодние каникулы.</p> <p><b>Повестка родительского собрания:</b>  <b>1 Консультация для родителей на тему:</b>  <b>"Особенности использования дидактических игры в процессе формирования элементарных математических представлений у дошкольников"</b></p> <p>2. Подготовка к новомуднему празднику: изготовление костюмов, приобретение подарков (где, когда, сумма денег, кто будет собирать, число)  3. Поделки на ёлку своими руками (ёлочка, снежинка)  Разное:  1. День радостных встреч (на утренник, карантин)  2. Советы, рекомендации, анкеты (рекомендации и пожелания по работе группы)</p>
<p><b>Май</b></p>	<p>Собрание №3: Родительское собрание средней группы (подведение итогов года)</p> <p><u>Цель:</u> подведение <b>итогов</b> совместного воспитательно-образовательного процесса.</p> <p><u>Задачи:</u> Ознакомить <b>родителей</b> с разнообразными интересами и увлечениями воспитанников <b>группы заинтересовать родителей</b> в развитии умственных и творческих способностей их детей.</p> <p><b>На повестке дня</b></p> <p>1. «Чему мы научились за прошедший период». Подведение итогов года  2. Совместная учебно – воспитательная работа и родителей (решение возникающих проблем, вопросы и рекомендации)  3. Рекомендации по организации летнего отдыха.  4. Анкетирование родителей «оценка качества работы образовательного учреждения»  5Разное</p>

## ||| Изучение, обобщение ,распространения опыта

<b>Участие на педсоветах</b>		
	<b>Доклад на тему</b> <b>«Гендерный подход в</b>	

<b>Ноябрь</b>	организации предметно-развивающей среды в группах.»	
<b>Коллективный просмотр</b>		
<b>Ноябрь</b>	ООД.развитие речи«Животные вокруг нас»	
<b>Март</b>	Региональный компонент:«Дагестан — мой край родной	
<b>Май</b>	ООД.(Ф.э.м.п)«В гости к Циферке»	

### **Перспективный годовой план,средней группы.**

**Воспитателя Абасовой П.А.**

**Цели:**

- обеспечивать развитие личности детей средней группы в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

---

- создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

#### **Задачи :**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями,

развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## | Работа с детьми Календарно-тематический план.

Тема	месяц	Развернутое содержание работы	мероприятие
Детский сад	Сентябрь(1-4 неделя)	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: покрашен забор, появились новые столы), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник,	
Осень	Октябрь 1-2 неделя	Расширять представления детей об осени. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы (похолодало — исчезли бабочки, отцвели цветы и т. д.),	Мероприятие «Осенние чудеса» Выставка детского

		вести сезонные наблюдения. Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях, о профессии лесника. Расширять знания об овощах и фруктах (местных, экзотических). Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления,	творчества
<i>Я в мире человек</i>	<b>Октябрь 3-4неделя</b>	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа и т. д.). Закреплять знание детьми своих имени, фамилии и возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду близких взрослых. Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развивать представления детей о своем внешнем облике. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формировать	<b>Беседы</b>
<i>Мой город, моя страна</i>	<b>Ноябрь 1-2неделя</b>	Знакомить с родным городом (поселком). Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю. Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения. Расширять представления о профессиях. Знакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию.	
<b>День независимости</b>	<b>Ноябрь 3-4 неделя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с главными символами (гимн, флаг, герб).</li> <li>• Расширять представления детей о</li> </ul>	Беседа на День России с презентацией



МОСТИ.		государственной символике российского государства, их историческом происхождении. Задачи: •Обобщить знания детей о Государственном флаге. Познакомить со значением цветов, изображённых на флаге. •Вызвать у детей чувство гордости, восхищения красотой природы России, Государственного флага.. •Воспитывать у детей уважение к могуществу Российской державы, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну	для детей 5-7 лет: Государственная символика: герб, гимн, флаг.
Мониторинг	Декабрь 1-2 неделя	Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории); 2) оптимизации работы с группой детей. Изучение результатов усвоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования и детского развития.	
Новый год	Декабрь 3-4 неделя	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	Праздник «Новый год». Выставка детского творчества..
<i>Зима</i>	Январь 1-2 неделя	Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы. Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц). Формировать первичные представления о местах, где всегда зима. Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах деятельности детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.	Выставка детского творчества.
ПДД и ОБЖ	Январь 3-4 неделя	Формировать безопасность движения и правильность поведения у проезжей части. Развивать четкие представления о	Д/И. Беседы о ПДД . «О чем говорит

		значении и функции светофора и некоторых дорожных знаков на дороге;	светофор» «Можно - нельзя, правильно - неправильно»
<i>День защитника Отечества</i>	<b>Февраль 1-2 неделя</b>	Знакомить детей с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник); с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России. Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитание в девочках уважения к мальчикам как будущим защитникам Родины). Приобщать к	Праздник, посвященный Дню защитника Отечества. Выставка детского творчества.
<b>Обж</b>	<b>Февраль 3-4 неделя</b>	Дать детям представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.	Беседа «В мире опасных вещей».
<i>8 Марта</i>	<b>Март 1-2 неделя</b>	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям, другим сотрудникам детского сада. Расширять гендерные представления. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям.	Праздник 8 Марта. Выставка детского творчества.
<b>Региональ- ный комп.</b>	<b>Март 3-4 неделя</b>	Воспитать любовь и уважение к родному краю, к традициям и обычаям своего народа. Дать понятие о том, что человек – это главное богатство нашей страны. - воспитание чувства патриотизма.- познакомить с символикой Республики Дагестан.	Досуг «Мир глазами не увидишь, не зная края своего».
<i>Весна</i>	<b>Апрель 1-2 неделя</b>	Формировать элементарные представления о весне (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц весной.	Праздник «Весна». Выставка детского творчества.

«Я здоровье берегу-быть здоровым Я хочу»	Апрель 3-4 неделя	Настроить детей на здоровый образ жизни, вызвать интерес к вопросам здоровья; закреплять умения правильно чистить зубы, полоскать рот после еды; соблюдать элементарные правила гигиены; прививать необходимые гигиенические навыки (в предупреждении возникновения и развития кариеса); подвести к мысли, что самое главное в жизни – это здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма; формировать навыки личной гигиены.	Беседы. Спортивный Праздник «День здоровья»
День победы	Май 1-2 неделя	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Воспитывать уважение к ветеранам войны.	Праздник, посвященный Дню Победы. Выставка детского творчества.
Мониторинг	Май 3-4 неделя	Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории); 2) оптимизации работы с группой детей. Изучение результатов усвоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования и детского развития.	
Лето	Июнь 1-2 неделя	Расширять представления детей о лете. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.	Беседы ОБЖ  «Источники опасности в лесу»
День защиты детей	Июнь 1-2 неделя	Дать детям дошкольного возраста элементарные знания и представления о международном празднике “Дне защиты детей”.	Праздник «Здравствуй, лето красное!»