|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | | Зрительная и дыхательная гимнастика. Осень. Старшая, подготовительная группа |
| Сентябрь | День Знаний. Тематические дни. | |  |
| Диагностика | |  |
| Диагностика | |  |
| Осень | Растения сада и огорода | **Зрительная гимнастика «Овощи»**   |  |  | | --- | --- | | Ослик ходит выбирает,  Что сначала съесть не знает.  Наверху созрела слива,  А внизу растет крапива,  Слева – свекла, справа – брюква,  Слева – тыква, справа – клюква,  Снизу – свежая трава,  Сверху – сочная ботва.  Выбрать ничего не смог  И без сил на землю слег. | *Обвести глазами круг.*  *Посмотреть вверх.*  *Посмотреть вниз.*  *Посмотреть влево – вправо*  *Влево — вправо.*  *Посмотреть вниз.*  *Посмотреть вверх.*  *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)* |   **Дыхательная гимнастика «На грядке»**  Цель: развитие физиологического дыхания.  Описание игры: Положить руки ниже ребер,  сделать вдох и надуть живот как большая тыква  *(под счет до «трех»)*  Выдох - живот втянуть *(похож на ямочку).*  Положить руки ниже ребер,  сделать вдох и надуть живот как большая капуста  *(под счет до «трех»)*  Выдох - живот втянуть *(похож на ямочку). и др. овощи* |
|  |  | Грибы. Ягоды. Орехи | **Зрительная гимнастика «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.*  **Дыхательная гимнастика «Грибок»**  *И.п.: глубокий присед, вдох,*  *руки обхватывают колени*  («грибок маленький»).  *Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны,*  *немного отвести голову назад – выдох*  («грибок вырос»). |
| Октябрь | Хлеб. Злаки. | **Зрительная гимнастика «Мельница»**  Труженица-мельница *смотрят в одну точку - прямо*  Встала у реки.  Намели нам, мельница, *смотрят вправо*  Из зерна муки!  Мельница не ленится – *смотрят влево*  Вертит жернова,  И шумит, и пенится *Зажмурить глаза, потом поморгать.*  Быстрая вода.  **Дыхательная гимнастика «Приятный запах»**  Вот он, хлебушек душистый,   *дети гладят живот левой рукой*  С хрупкой корочкой витой.  Вот он, теплый, золотистый, *дети гладят живот правой рукой*  Словно солнцем налитой.  *Глубокий вдох, на выдохе «Ах, какой ароматный хлеб!»* |
| Лекарственные растения. Безопасность в природе | **Зрительная гимнастика «На поляне»** Вот поляна, а на ней,  *Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на*  Много солнечных огней *кончики пальцев.*  Не фонарики горят  *Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз,*  А ромашки в ряд стоят.  *вправо- влево.*  **Дыхательная гимнастика**  Никогда не ешьте *(погрозить пальцем)*Незнакомых ягод… *(круг руками)*И грибы-поганки *(шапка сверху над головой – крыша)*В рот тащить не надо: *(погрозить пальцем)* Голова закружится, *(показать движениями)*Заболит животИ от отравления *(погрозить пальцем)*Доктор не спасёт… |
| Осень.  Лес.  Деревья Кустарники. (родного края) | **Зрительная гимнастика «Деревья»**     |  |  | | --- | --- | | Осень по опушке краски разводила,  По листве тихонько кистью поводила.  Пожелтел орешник и зарделись клены,  В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  Утешает осень: не жалейте лета,  Посмотрите – осень в золото одета! | *Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз*  *Посмотреть влево – вправо.*  *Посмотреть вверх – вниз.*  *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).* |   **Дыхательная гимнастика «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**  И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны;  2 — выдох — наклон туловища вправо;  3 — вдох — вернуться в и.п.;  4 — то же влево. |
| Путешествие в прошлое книги | **Зрительная гимнастика «Библиотека»**  О, сколько в этом доме книг!  *Обвести глазами круг.*  Внимательно всмотрись – *Посмотреть вверх.*  Здесь тысячи друзей твоих *Посмотреть вниз.*  На полках улеглись. *Посмотреть влево – вправо*  **Дыхательная гимнастика**  **«Карлсон»**   |  |  | | --- | --- | | Он моторчиком жужжит,  И над улицей кружит,  Он летит все выше, выше.  У него есть дом на крыше. | *И. п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища - повороты вправо – влево, с вращением рук «моталочка» и длительным проговариванием «ж-ж-ж-ж-ж-ж»* | |
| Ноябрь | Человек | День народного единства | **Зрительная гимнастика «Страна»**  На карте мира – части света - */ посмотреть вверх, вниз*  Как на ладони вся планета. */ посмотреть вправо, влево*  Здесь виден каждый океан, */ круговые движения глазами*  Очерчены границы стран.  Страна родная всех дороже - */ закрыть глаза*  Она видна на карте тоже, */ широко открыть глаза*  Её Россией мы зовём, */ поморгать глазами*  Границы свято бережём. */ посмотреть прямо*  **Дыхательная гимнастика «Вдохнем свежий воздух на Земле».**  И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.  Вдох – через стороны поднять руки вверх;  выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!».  *Повторить 3-5 раз.* |
| Дом. Квартира. Мебель | **Зрительная гимнастика «Обувь на полке»**  Мы на полки обувь ставим,  *(поднимают поочерёдно руки* *вверх)*  А потом её считаем: *(сгибают пальцы по порядку)*  Сапоги, кроссовки, туфли,  Шлёпанцы, сандалии в кухне,  Босоножки, кеды, боты  И высокие ботфорты,  Валенки, лапти, калоши,  Их испачкать нам не гоже. *(повороты головы в стороны)*  Посчитай, скажи ответ, *(пальцы раздвинуты)*  Знаешь, сколько или нет?  *(спрятать руки за спину, поворачивать* *голову в стороны)*  **Дыхательное упражнение«Строим дом»**  Цель: развитие речевого дыхания и голоса.  Описание игры:  Приколачиваем оконные рамы.  Сверлим дырки дрелью.  Произносить на одном выдохе звуки: «Т-т-т, д-д-д»,  а затем слоги: та - да-та-да, ты-ды-ты-ды, ук-тук-тук-тук» |
| Предметы помощники | **Пальчиковая игра «Без холодильника»**  Без холодильника беда. *(ладони раскрываем)*  В тепле испортится еда. *(ладони закрываем)*  И даже наш голодный кот *(кулаки поворачиваем пальцами внутрь)*  К такой еде не подойдет. *(открываем большой палец и шевелим им)*  Утюг похож на пароход, *(ладони вниз)*  Он плавно по белью плывет, *(гладим одной рукой другую)*  Помялось платье? – ничего! *(меняем руки)*  Разгладит быстро он его. *(меняем руки)*  Без печи микроволновой *(ладони раскрываем)*  Трудно справиться в столовой *(ладони закрываем)*  Приготовлю и согрею *(кулаки сжимаем)*  Пищу легче и быстрее. *(кулаки разжимаем)*  **Динамическая пауза «Электрический ток»** Вижу розетку внизу на стене *(наклон вниз)* И интересно становится мне, *(повороты головой внизу)* Что за таинственный зверь там сидит, *(присесть)* Нашим приборам работать велит? *(руки в стороны)* Зверя зовут электрический ток. *(встать)*  Очень опасно играть с ним, дружок! *(погрозить пальцем правой руки)* |
| Удивительные  предметы | **Пальчиковая игра «Жираф»**  Он высокий, *(загибаем пальцы на двух руках начиная с мизинцев)*  Он огромный  Он похож на кран подъемный.  Только это кран живой  С настоящей головой,  Тот из вас и будет прав, *(ладони раскрыть)*  Догадались кто – жираф *(показать жирафа – руками)*  **C:\Users\км\Desktop\1103682.jpg**  **Динамическая пауза «Вертолет и стрекоза»**  Летит над нами вертолёт, *(руки вверх, ладони вместе)*  Внутри него сидит пилот, *(руки вниз, присели)*  Исправно вертолёт ведёт, *(встать)*  Чтоб был устойчивым полёт. *(руки вверх, ладони вместе)*  Когда вдали он пролетает, *(правую руку ко лбу, смотрим вдаль)*  То стрекозу напоминает. *(руки в стороны)*  Когда же в поле он садится, *(присесть)*  Похож на сказочную птицу. *(встать, взмахи крыльями)* |