|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 смогИ 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 искатьКак 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, ботыИ 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 огромныйОн похож на кран подъемный.Только это кран живойС 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)* |