

**Картотека зрительной гимнастики, пальчиковых игр
для детей старшей коррекционной группы с нарушением
зрения.**

Ме-сяц	Неделя	Тема	Виды гимнастики	Стихи	Движения
Сентябрь	III неделя	Детский сад. Профессии	Зрительная гимнастика	Ах, как долго мы сидели Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись.	<i>Поморгать глазами.</i> <i>Посмотреть влево-вправо.</i> <i>Посмотреть вверх.</i> <i>Закрыть глаза ладошками.</i> <i>Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.</i> <i>Посмотреть вниз.</i> <i>Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.</i>
			Пальчиковая гимнастика	В нашей группе все друзья Самый младший – это я. Это Маша, это Саша, Это Юра, это Даша.	<i>Ритмично стучат кулачками друг о друга.</i> <i>Разжимают пальчики, начиная с мизинчиков.</i>

	IV неделя	Осень. Деревья.	Зрительная гимнастика	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).
			Пальчиковая гимнастика	Ветер по лесу летал, Ветер листики считал: Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой, Вот последний лист с осинки, Ветер бросил на тропинку...	<i>Плавные, волнообразные движения ладонями</i> <i>Загибают по одному пальчику на обеих руках</i> <i>Спокойно укладывают ладони на стол</i>
Октябрь	I неделя	Овощи	Зрительная гимнастика	В огороде мы гуляли, За овощами наблюдали. К солнцу тянется лучок И горошка стручок. Вот морковка красная, Девушка прекрасная. Справа – баклажан, капуста	- круговое вращение глазами - широко открывают глаза -взор фиксируют вверху -взор фиксируют влево. -опускают взор вниз. - взор фиксируют вправо. -моргают глазами.

				Разрослись на грядке густо. Хорошо мы погуляли И немножечко устали.	<i>-закрывают глаза (5-10 с) (повторить 2-3 раза)</i>
			Пальчиковая гимнастика	Мы пришли в огород, Что тут только не растет: Тыква, репка и чеснок, Лук, капуста, кабачок, Помидор и огурец. Вот хозяин молодец!	<i>Сжимание-разжимание пальцев в кулаки Хлопнуть в ладони, развести руки в стороны Поочередно сгибать пальцы сначала правой, а затем левой руки, начиная с большого Руки сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх.</i>
			Двигательная гимнастика	Посадка овощей. Раз, два, три, четыре, пять, Будем овощи сажать. Дружно приседаем- Грядку мы вскопаем. Наклонились низко- Сеяли редиску. Лейки в руки взяли- Огород наш поливали. А потом пошли домой По тропинке луговой.	<i>Ходят по кругу, высоко поднимая колени Приседают и голову опускают на колени Встают, делают наклоны вперед Имитируют полив грядки Ходят, высоко поднимая колени (повторить 3-4 раза)</i>
	II неделя	Фрукты	Зрительная гимнастика	Фруктовая загадка Раз, два, три, четыре, пять, Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша,	<i>Дети смотрят перед собой</i>

			<p>Сочная, но нельзя скушать. Слева, на столе – лимон – Фруктовый господин – барон, Справа – яблоко в корзине. Его купили в магазине Ну а снизу – апельсин, На полу лежит один. Сколько фруктов, посчитали? Четыре фрукта – угадали!</p>	<p><i>Дети смотрят влево</i></p> <p><i>Дети смотрят вправо</i></p> <p><i>Дети смотрят вниз</i></p>
		Пальчиковая гимнастика	<p>В нашем саду урожай самый лучший, Спелые фрукты на ветках висят: Сладкие яблоки, вкусные груши, Сочные сливы, крепкий гранат</p>	<p><i>Руки, согнутые в локтях, поднять вверх, пальцы широко развести в стороны</i> <i>Опустить кисти вниз, свободно свесив пальцы</i> <i>Соединяем все пальцы правой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяем все пальцы левой руки по очереди с большим.</i></p>
		Двигательная гимнастика	<p>Мы вчера в саду гуляли, Мы смородину сажали. Яблони белили мы известью, белилами. Починили мы забор, Завели мы разговор: — Ты скажи, садовник наш, Что ты нам в награду дашь? - Дам в награду слив лиловых, Груш медовых, самых</p>	<p><i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i> <i>Движения правой рукой вверх, вниз.</i> <i>Выкапывают” яму и “сажают” в нее куст</i></p> <p><i>«Ударяют” молотком.</i> <i>В круг выходит один ребенок.</i></p> <p><i>Загибают по одному пальцу.</i></p>

				крупных, Спелых яблок, вишен целый килограмм. Вот что вам в награду дам!	
	III неделя	Грибы	Зрительная гимнастика	Вверх грибочек подними На него ты посмотри Вниз грибочек опусти На него ты посмотри. Влево-вправо, влево-вправо Только глазками смотри. Ай-да, дети, молодцы! Глазками моргают, Глазки закрывают!	<i>Взор фиксируют вверх</i> <i>Взор фиксируют вниз</i> <i>Взор фиксируют слева, затем справа</i> <i>Моргают глазками</i> <i>Закрывают глазки.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Раз, два, три, четыре, пять! Мы грибы идем искать. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел!	<i>Сжатие-разжатие пальцев в кулаки</i> <i>Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца</i>
	IV неделя	Ягоды	Зрительная гимнастика	По ягоды Справа зреет земляника, Слева – сладкая черника, Справа – красная брусника, Слева спеет ежевика. Ягоды все соберём	<i>Движения глазами влево – вправо</i> <i>Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд,</i>

				Отдохнём и потом домой пойдём.	<i>повторить 6-8 раз</i>
			Пальчиковая гимнастика	Поищу на грядке я, Где клубничка сладкая. А потом еще малинку, Соберу в свою корзинку. Урожай несу из сада- Мама будет очень рада.	<i>Соединяем все пальцы правой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяем все пальцы левой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяем все пальцы правой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяем все пальцы левой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяем все пальцы правой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяем все пальцы левой руки по очереди с большим</i>
	V неделя	Аквариумные рыбки	Зрительная гимнастика	Рыбка к носу движется, А потом обратно. На неё посмотреть Очень нам приятно.	<i>В руки детям дают палочку на которую приклеена рыбка.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Пять маленьких рыбок играли в реке, Лежало большое бревно на песке, И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!" Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."	<i>Ладони сомкнуты, чуть округлены.</i> <i>Выполняем волнообразные движения в</i> <i>воздухе.</i> <i>Руки прижаты друг к другу.</i> <i>Переворачиваем их с боку на бок.</i> <i>Ладони сомкнуты и чуть округлены.</i> <i>Выполняем ими "ныряющее" движение.</i> <i>Качаем сомкнутыми ладонями</i> <i>(отрицательный жест).</i>

				<p>А третья сказала: "Мне хочется спать!"</p> <p>Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.</p> <p>А пятая крикнула: "Здесь крокодил!"</p> <p>Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"</p>	<p><i>Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит. Быстро качаем ладонями – дрожь. Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.</i></p> <p><i>Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.</i></p>
				<p>Рыбки плавают, ныряют – Корм подводный собирают. Раз, два, три – Со-бе-ри!</p> <p>Рыбки плавают, ныряют – И друг друга догоняют. Раз, два, три – Догони, догони, догони...</p> <p>Рыбки плавают по дну – Не поймаешь ни одну. Раз, два, три – Замри!</p>	<p><i>плавать» как рыбки собирать» воображаемый корм – присесть и брать его с пола обеими руками</i></p> <p><i>плавать бегать друг за другом по комнате</i></p> <p><i>плавать</i></p> <p><i>при слове «замри» дети останавливаются в тех позах, в которых их застала команда Воспитатель проходит между детьми и смотрит, чтобы никто не шевелился. Кто пошевелится, тот садится на стульчик. Остальные продолжают игру после слов: Раз, два, три – отомри!</i></p>

Ноябрь	I неделя	Осенняя одежда, обувь, головные уборы	Зрительная гимнастика	А теперь глаза закрой И погладь руками, Помечтаем мы с тобой О любимой маме	<i>Закрывать глаза и поглаживать веки подушечками пальцев.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Раз, два, три, четыре, пять- Будем вещи мы стирать: Платье, брюки и носочки, Юбку, кофту, платочки, Шарф и шапку не забудем, Их стирать мы тоже будем.	<i>Последовательно соединяем одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя Последовательно соединяем пальцы правой руки с большим Последовательно соединяем пальцы левой руки с большим. Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя</i>
			Двигательная гимнастика	На одежке есть кружочки, Наши верные друзья. Хочешь что-то застегнуть- Про дружочков не щабудь. Вот тогда все смело Возьмемся мы за дело	<i>Вращают руками вперед, затем назад Приседают, руки вперед, встают, руки вниз Шагают на месте</i>
	II неделя	Перелеты птиц	Зрительная гимнастика	Птичка польку танцевала, На лужайке в ранний час. Хвост налево, хвост направо Это полька Карабас.	<i>взгляд вверх, вниз (Зраза) Зраза - взгляд налево, направо</i>

			Пальчиковая гимнастика	<p>Папа мне купил машину, Значит, я теперь шофер.</p> <p>Открываю я кабину, Завожу мотор. На педали нажимаю, По площадке разъезжаю.</p>	<p><i>Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням</i> <i>Развернуть ладонь вверх, соединить все пальцы обеих рук, начиная с больших</i> <i>Раскрыть ладони</i> <i>Сжать руки в кулаки</i> <i>Соединить все пальцы обеих рук, начиная с больших</i> <i>Вытянуть сомкнутые руки вперед.</i></p>
			Двигательная гимнастика	<p>Ванька-встанька. Ванька-встанька, Ванька-встанька, Приседай-ка, приседай-ка. Непослушный ты такой, Нам не справиться с тобой.</p>	<p><i>-ходят по кругу, высоко поднимая колени, руки на поясе.</i> <i>-приседаю, встают</i> <i>-приседают, встают.</i> <i>-ходьба на месте</i></p>
	IV неделя	Посуда	Зрительная гимнастика	<p>Сковородка не простая- На плите как золотая. Рыба жарится, котлеты, Белоснежные омлеты. Приготовит все она- Вот какая сковорода!</p>	<p><i>-Широко открывают глаза, затем сильно зажимаются</i> <i>-перемещают взор по квадрату.</i> <i>-перемещают взор по диагонали</i> <i>-закрывают глаза, отдыхают 5-10 с.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>В сахарницу сахар насыпаем,</p>	<p><i>Сгибать одновременно указательные и средние пальцы обеих рук</i></p>

				Хлеб и булку в хлебницу кладем. Молоко в молочник наливаем, А в солонку соли наберем.	<i>Сгибать одновременно указательные и средние пальцы рук Сгибать одновременно безымянные пальцы рук Сгибать одновременно мизинцы.</i>
			Двигательная гимнастика	Шаг вперед – ведро с водой, Шаг назад – кастрюли, До чего же хорошо, Моей кукле Юле! Она бежит всегда, Бежит повсюду, А я мою из ведра Мою всю посуду.	<i>Идут по кругу- шаг вперед, шаг назад. Бегут легким бегом по кругу. Приседают, руки вперед, выпрямляются, руки вниз</i>
Декабрь	I неделя	Зима	Зрительная гимнастика	Снежинки У сестренки, у Маринки, На ладони две снежинки. Всем хотела показать, Глядь – снежинок не видать. Кто же взял снежинки У моей Маринки?	<i>Смотрят на ладонь, широко открыв глаза Переводят взор вправо, влево Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки Моргают глазами Закрывают глаза, отдыхают 10 с.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Узоры Все узоры сотканы	<i>Указательным пальцем рисуют круги в</i>

				<p>В чудный хоровод, Кружева за окнами Зимушка плетет. То круги, то линии Дивной красоты, На стеклах бело-синие Выросли цветы.</p>	<p>воздухе. <i>Раскрытые ладони вертикально опускают сверху вниз Рисуют в воздухе круги, линии указательными пальцами обеих рук Сжатые кулаки: то разжимают, то сжимают пальцы.</i></p>
			Двигательная гимнастика	<p>Зима. Вот цветы на тонких ножках На заснеженных окошках, Перепутав зиму с летом, Расцветают белым цветом. Мерзнет нос, а толку мало, Их зима нарисовала. И зачем их рисовать? Ни понюхать, не сорвать.</p>	<p><i>Ходьба на носках, руки на поясе Низко приседают, потом медленно поднимаются Прыжки на месте, потирают руками плечи Ходьба на месте</i></p>
	II неделя	Зимующие птицы	Зрительная гимнастика	<p>Сова. Удивляется луна: Засветились два окна, А за ними два крыла Показались из дупла. Тихо вылетела птица, Ночью ей в дупле не спится. Если писк она услышит, Плохо будет старой мыши.</p>	<p><i>Широко открывают глаза, поднимают брови Взор переводят влево, затем вправо Моргают Перемещают взор по диагонали. Закрывают глаза.</i></p>
			Пальчиковая	Зимовать у нас остались	<i>Руки на столе ладонями вниз; разводить</i>

			гимнастика	<p>Дятлы, совы, воробьи,</p> <p>Сойки, голуби, синицы;</p> <p>Прилетели снегири.</p>	<p><i>пальцы в стороны и соединять</i></p> <p><i>Последовательно поднимать большой, указательный, средний пальцы правой руки</i></p> <p><i>Поднимать безымянный палец, мизинец правой руки и большой палец левой руки</i></p> <p><i>Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены и переплетены – «птичка, остальными пальцами совершать колебательные движения.</i></p>
			Двигательная гимнастика	<p>Скачет шустрая синичка</p> <p>Ей на мести не сидится,</p> <p>Прыг – скок, прыг – скок</p> <p>Завертелась, как волок</p> <p>Вот присела на минутку</p> <p>Причесала клювом грудку</p> <p>И с дорожки на плетень</p> <p>Тири – тири – тень – тень – тень</p>	<p><i>дети прыгают на двух ногах</i></p> <p><i>кружатся</i></p> <p><i>приседают</i></p> <p><i>почесывают пальчиками грудку</i></p> <p><i>убегают на места</i></p> <p><i>взмахивают кистями рук</i></p>

Декабрь	III неделя	Хвойные деревья	Зрительная гимнастика	<p>Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	<p><i>Выполняют движения глазами. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо.</i></p> <p><i>Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>В иголках-хвойках Сосна, пихта, елка И кедр могучий, Он тоже в иголках. У лиственницы – иглы хвоинки, Хотя они нежные, словно травинки. У этих деревьев хвоинки растут, Поэтому хвойными все их зовут.</p>	<p><i>Ребенок поднимает вверх переплетенные пальцы правой и левой рук, изображая ветку хвойного дерева. Загибает или разгибает по очереди пальцы на руке.</i></p>
			Двигательная гимнастика	<p>Во дворе стоит сосна К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. Ветки гнутся взад-вперед, Ветер их качает, гнет. Будем вместе приседать- 1,2,3,4,5. Мы размялись от души И за столы вновь спешим.</p>	<p><i>Поднимают руки вверх, встают на носочки</i></p> <p><i>Качаются</i></p> <p><i>Приседают</i></p>

Январь	II неделя	Домашние птицы и их птенцы	Зрительная гимнастика	<p>Гусыня. По лужку гусыня бродит, Из воды сухой выходит. Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки</p>	<p><i>Круговое вращение глазами. Моргают глазками. Закрывают глаза, затем широко открывают их. Закрывают глаза.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Курица. Я съем червя, попью водицы, Хлебных крошек поищу. А потом снесу яичко, Ребятишек угощу.</p>	<p><i>Стучат пальцами по столу Ходят указательным и средним пальцами по столу. Рисуют в воздухе овал. Растирают ладони.</i></p>
			Двигательная гимнастика	<p>Курочка. Птица серая парила Крылья черные раскрыла, Громко гаркнула она. Только курочка умна: Под крылом хохлатки Спрятались цыплятки.</p>	<p><i>Легкий бег, руки в стороны, машут руками</i></p> <p><i>Приседают, опускают голову на колени</i></p>

	III неделя	Домашние животные и их детеныши	Зрительная гимнастика	<p>Мой конь. Гоп, гоп! Конь живой И с хвостом, и с гривой. Он качает головой, Вот какой красивый! Я залез на коня И держусь руками. Посмотрите на меня, Я поехал к маме.</p>	<p><i>Моргают глазами Взор переводят влево, вправо. Взор переводят сверху вниз. Широко открывают глаза. Закрывают глаза и представляют себя на коне Взор переводят друг на друга.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Собака. Заворчал замок живой, Лег у двери поперек. Две медали на груди, Лучше в дом не заходи! Крепко схватит за штаны, Ты беги, беги, беги!</p>	<p><i>Пальцы сжаты в кулак, вращают кулачками. Пальцы соединяют «домиком» Пальцы сжаты в кулак, имитируют указательным и средним пальцами бег по столу.</i></p>
			Двигательная гимнастика	<p>Кошка. Ходит кошка по дорожке, Мягко ставит лапки в плоску Сядет, тихо посидит, Спинку выгнет, поглядит. А потом как побежит, А устанет – полежит.</p>	<p><i>Ходят по кругу, мягко переступая ногами. Низко приседают Становятся на колени Выгибают спинку Выпрямляют спинку, смотрят по сторонам Встают и разбегаются. Ложатся на ковер, отдыхают</i></p>

IV неделя	Дикие животные и их детеныши	Зрительная гимнастика	<p>Медведь.</p> <p>Летом ходит по дороге Возле сосен и берез, А зимою спит в берлоге, От мороза пряча нос. А весною, как проснется, Из реки воды напьется, Ловит рыбу и рычит. Здесь медведь уж не молчит!</p>	<p><i>Взор перемещают влево, вправо. Взор перемещают вверх, вниз Закрывают глаза Широко открывают глаза Моргают глазами Закрывают глаза и широко открывают, затем опять закрывают, отдыхают 5-7 с</i></p>
		Пальчиковая гимнастика	<p>Лиса.</p> <p>Лиса, лисонька, красавица, Всем она очень нравится. Хвост пушистый, мех золотистый. По лесу важно бродит, Страх на зайцев наводит.</p>	<p><i>Потирают руки Показывают всем свои красивые кисти с растопыренными пальцами, поворачивая их, поглаживают пальчики «Ходят» пальцами по столу (указательным и средним) Стучат пальцами по столу.</i></p>
		Двигательная гимнастика	<p>Лось.</p> <p>Трав копытами касаясь, Ходит по лесу красавец. Он рога несет легко, Хоть раскинул широко. Кверху голову поднял, Под собой траву примял.</p>	<p><i>Ходят, высоко поднимая колени Приставляют к голове растопыренные пальцы, имитируя рога, продолжают идти. Разводят руки в стороны. Поднимают голову вверх, потягиваются Топают ногами (идут дробным шагом)</i></p>

Февраль	I неделя	Транспорт	Зрительная гимнастика	<p>Самолёт</p> <p>Пролетает самолёт. С ним собрался я в полёт Правое крыло отвёл – Посмотрел, Левое крыло отвёл – Поглядел. Я мотор завожу И внимательно гляжу Поднимаюсь ввысь, лечу Возвращаться не хочу.</p>	<p><i>Движения глазами вверх</i> <i>Движения глазами вправо</i></p> <p><i>Движения глазами влево</i></p> <p><i>Круговые движения глазами</i></p> <p><i>Движения глазами вверх</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Поезд.</p> <p>Тук-так, тук-так- Музыка такая Под колесами звучит Не переставая. Поезд спорит с ветерком: «Ну-ка, кто быстрее?» Машинист глядит вперед: Семафор краснеет, Значит, надо сбавить ход И остановиться, А дадут зеленый свет- Поезд вновь помчится.</p>	<p><i>Стучат по столу кулачками.</i> <i>Пальчиками «бегают» по столу,</i> <i>постепенно переходят на «ходьбу»</i> <i>указательным и средним пальцами по столу</i></p> <p><i>Кладут растопыренные пальцы на стол</i></p> <p><i>Пальчики «бегают» по столу.</i></p>

	II неделя	Профессии на транспорте	Зрительная гимнастика	<p>Машины. По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень, Поедут направо, налево, кругом, Ездят машины и ночью, и днём.</p>	<p><i>Движения глазами по кругу.</i></p> <p><i>Движения глазами направо, налево.</i></p> <p><i>Дети глаза открывают – закрывают.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Папа мне купил машину Значит, я теперь шофер. Открываю я кабину, Завожу мотор. На педали нажимаю, По площадке разъезжаю.</p>	<p><i>Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням</i> <i>Развернуть ладонь вверх, соединить все пальцы обеих рук, начиная с больших.</i> <i>Раскрыть ладони</i> <i>Сжать руки в кулаки</i> <i>Соединить все пальцы обеих рук, начиная с больших</i> <i>Вытянуть сомкнутые руки вперед</i></p>
	III неделя	Правила дорожного движения	Зрительная гимнастика	<p>Светофор У дороги, словно в сказке. На столбе живет трехглазка. Все мигает и мигает, Ни на миг не засыпает. Она транспорт стережет, Пешеходам путь дает.</p>	<p><i>Взор переводят вверх, вниз.</i> <i>Взор переводят вправо, влево.</i> <i>Моргают глазами.</i> <i>Широко раскрывают глаза.</i> <i>Глаза закрывают.</i> <i>Широко открывают глаза, закрывают.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Светофор горит зеленый-</p>	<p><i>Пальцы рук сжаты в кулак; ставить один кулак на другой сверху вниз. Раскрыть</i></p>

				<p>Значит, можно нам идти. Если желтый-приготовься, Красный-стой и подожди.</p>	<p><i>нижний кулак. Расвести руки в стороны, раскрыв кулак. Кулаки поставить друг на друга, раскрыть верхний кулак. Заккрыть оба кулака, нижний кулак поднять на верхний и раскрыть.</i></p>
			Двигательная гимнастика		
	IV неделя	День защитника Отечества	Зрительная гимнастика	<p>Мечта. Давайте с вами помечтаем. Глаза закроем и представим: Как по лесу мы гуляем. Грибы и шишки собираем.</p> <p>Слева - ягоды цветут, Справа – здесь грибы растут. Снизу – шишки да трава, Сверху – неба синева. Откройте, дети, глазки. Вот вышли мы из сказки.</p>	<p><i>Деть закрывают глаза. Круговые движения глазами. Движения глазами влево. Движения глазами вправо. Движения глазами вниз. Движения глазами вверх. Открыть глаза.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Пограничником я буду, Чтоб границы защищать, И страна могла спокойно Крепким сном ночами спать.</p>	<p><i>Сжмать и разжмать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.</i></p>

			Двигательная гимнастика		
Март	I неделя	Весна	Зрительная гимнастика	Весна, весна! Пришла весна! Тепло на крыльях принесла. И вот на самом солнцепёке С поднятой гордо головой Расцвёл подснежник голубой.	<i>Потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими сомкнутые глаза. Широко открыть глаза. Поморгать глазами.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Снова солнце в небе улыбается, Снег растаял, ручейки звенят. И подснежник первый распускается, С юга птицы с песнями летят.	<i>Соединять пальцы правой руки с большим. Соединять пальцы левой руки с большим. Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отодвигая их друг от друга. Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены и переплетены – «птичка», остальными пальцами совершать колебательные движения.</i>
			Двигательная гимнастика		
	II неделя	8 Марта. Мамин праздник	Зрительная гимнастика	Бутончики. Каждый бутончик Склониться бы рад Влево и вправо, Вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти	<i>Движения глазами влево – вправо. Посмотреть вверх, вниз. Посмотреть вдаль и на кончик носа.</i>

				Спрятались живо в цветочном букете.	<i>Сомкнуть веки.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Огромный букет нарисую я маме И с праздником женским поздравлю ее. Пусть мамочку солнце согреет лучами, И радостно птицы поют для нее.	<i>Соединять все пальцы по парам, начиная с больших Разъединять все пальцы по парам, начиная с больших Изобразить «солнце» Изобразить «птичку»</i>
			Двигательная гимнастика		
	III неделя	Комнатные растения	Зрительная гимнастика	Раз, два - закрывай глаза, Раз, два, три, четыре, пять - Можно снова открывать. Смотрим близко, далеко. Влево, вправо, высоко. Снова раз, два - Закрывай скорей глаза.	<i>Имитация движений в соответствии со словами</i>
			Пальчиковая гимнастика		
			Двигательная гимнастика	На окне в горшочках Поднялись цветочки. К солнцу потянулись. Солнцу улыбнулись. К солнышку листочки Повернут цветочки. Развернут бутоны	<i>Дети сидят на корточках, лицом в круг, медленно встают Поднимаются на носочки и тянут вверх широко расставленные руки Ладони разворачивают вверх Руки соединяют над головой, медленно</i>

Апрель	IV неделя	Почта		В солнышке утонут.	<i>разводят в стороны</i>
			Зрительная гимнастика		
			Пальчиковая гимнастика		
	I неделя	Наш город	Двигательная гимнастика		
			Зрительная гимнастика	В городе. По городу автобусы и трамваи идут, Их по маршруту водители ведут: Поедут направо, налево, кругом Нужны машины эти и ночью, и днём.	<i>Круговые движения глазами.</i> <i>Движения глазами влево, вправо.</i> <i>Поморгать глазами.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Это улица моя, Здесь высокие дома, Детский садик мой и школа- Там учиться буду я.	<i>Левая ладонь перед собой ладошкой вверх. Указательным и средним пальцами правой руки «бежать» по раскрытой ладошке. Ладони стоят параллельно друг другу, пальцы подняты вверх. Изобразить пальцами «домик»; ладони вниз, локти развести в стороны, соединить руки, соприкасаясь средними пальцами. Согнув локоть, поднять правую руку вверх. Левую руку согнуть и приложить ладонью вниз к правому локтю.</i>
			Двигательная		

			гимнастика		
	II неделя	Космос	Зрительная гимнастика	<p>На луну. Старших всех мы уважаем, Младших мы не обижаем. Мы гуляем и читаем, На луну слетать мечтаем.</p>	<p><i>Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Движения глазами направо – налево. Посмотреть вверх.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Руки вместе прижимаю, Ввысь ракету запускаю...</p> <p>Пальцы все соединю</p> <p>И на лодке поплыву.</p>	<p><i>Соединить руки, плотно прижав их ладонями Соединенные руки поднимать вверх, имитируя взлет ракеты Развести руки в стороны и соединить их поднятыми вверх ладонями, прикасаясь мизинцами. Покачать руками из стороны в сторону.</i></p>
			Двигательная гимнастика		
	II неделя	Откуда хлеб пришел	Зрительная гимнастика	<p>Солнышко встаёт. Вот как солнышко встаёт- Выше, выше, выше. К ночи солнышко зайдёт - Ниже, ниже, ниже. Хорошо, хорошо Солнышко смеётся, А под солнышком нам Хорошо живётся.</p>	<p><i>Посмотреть наверх. Посмотреть вниз. Часто поморгать глазами. Широко открыть, затем закрыть глаза.</i></p>

			Пальчиковая гимнастика		
			Двигательная гимнастика		
	IV неделя	Цветы садовые и луговые	Зрительная гимнастика	<p>Душистые цветы. На горе мы видим дом, Много зелени кругом, Вот - деревья, вот - кусты, Вот – душистые цветы.</p>	<p><i>Поднять глаза вверх. Круговые движения глазами. Посмотреть влево – вправо, Посмотреть вперёд.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Ладочки мы соединим, Потом немного округлим:</p> <p>Тюльпан раскроет лепестки, Его подарим маме мы.</p>	<p><i>Соединить обе руки Согнуть немного пальцы, не отрывая подушечки одноименных пальцев друг от друга Разъединять последовательно пальцы обеих рук, начиная с больших Вытянуть руки вперед.</i></p>
			Двигательная гимнастика		
Май	I неделя	Насекомые	Зрительная гимнастика	<p>Жук. На лужайке по ромашкам Жук летел в цветной рубашке Жу-жу-жу, жу-жу-жу, На ромашки погляжу. Я на тучке прокачусь И на землю опущусь.</p>	<p><i>Движения глазами влево – вправо. Движения глазами вверх – вниз. Круговые движения глазами. Прикрыть веки.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Раз, два, три, четыре, пять- Насекомых надо знать:</p>	<p><i>Сжимать и разжимать пальцы в кулаки. Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими,</i></p>

				<p>Муха, бабочка, пчела, Муравей, комар, оса, Шмель, кузнечик и сверчок... И у каждого шесть ног.</p>	<p><i>Поочередно сгибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки</i></p> <p><i>Поднять правую руку раскрытой ладонью вверх, а левую сжать в кулачок, подняв вверх большой палец-показать шесть пальцев.</i></p>
			Двигательная гимнастика		
	II неделя	День Победы	Зрительная гимнастика	<p>Будь здоров. Чтобы глазки зорче были, И в очках, чтоб не ходить, Эти нужные движенья Предлагаю повторить: Вдаль посмотрим и под ножки, Влево, вправо побыстрей. Удивился – что такое? И закроем их скорей. А теперь вращай по кругу, Словно стрелочка часов. Открывай глаза. И снова – на занятие. Будь здоров!</p>	<p><i>Движения глазами по тексту стихотворения</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>День Победы великой России В майский день отмечает страна. И огнями зелеными синими</p>	<p><i>Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими</i></p> <p><i>Пальцы сжаты в щепоть, разводить</i></p>

				Зажигает салют небеса.	<i>пальцы и снова сжимать в щепоть.</i>
--	--	--	--	------------------------	---