

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

Месяц	Неделя	Тема	Виды гимнастики	Стихи	Движения
Сентябрь	III неделя	Детский сад. Профессии	Зрительная гимнастика	<p>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.</p>	<p><i>Поморгать глазами.</i></p> <p><i>Посмотреть влево-вправо.</i></p> <p><i>Посмотреть вверх.</i></p> <p><i>Закрыть глаза ладошками.</i></p> <p><i>Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.</i></p> <p><i>Посмотреть вниз.</i></p> <p><i>Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>В нашей группе все друзья Самый младший – это я. Это Маша, это Саша, Это Юра, это Даша.</p>	<p><i>Ритмично стучат кулаками друг о друга.</i></p> <p><i>Разжимают пальчики, начиная с мизинчиков.</i></p>

	IV неделя	Осень. Деревья.	Зрительная гимнастика	<p>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!</p>	<p>Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз</p> <p>Посмотреть влево – вправо.</p> <p>Посмотреть вверх – вниз.</p> <p>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).</p>
	I неделя	Овощи	Пальчиковая гимнастика	<p>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...</p>	<p><i>Плавные, волнообразные движения ладонями</i> <i>Загибают по одному пальчику на обеих руках</i></p> <p><i>Спокойно укладывают ладони на стол</i></p>
Октябрь			Зрительная гимнастика	<p>В огороде мы гуляли, За овощами наблюдали. К солнцу тянется лучок И горошка стручок. Вот морковка красная, Девица прекрасная. Справа – баклажан, капуста</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговое вращение глазами</li> <li>- широко открывают глаза</li> <li>- взор фиксируют вверху</li> <li>- взор фиксируют влево.</li> <li>- опускают взор вниз.</li> <li>- взор фиксируют вправо.</li> <li>- моргают глазами.</li> </ul>

			<p>Разрослись на грядке густо. Хорошо мы погуляли И немножечко устали.</p>	-закрывают глаза (5-10 с) (повторить 2-3 раза)	
		Пальчиковая гимнастика	<p>Мы пришли в огород, Что тут только не растет:  Тыква, репка и чеснок, Лук, капуста, кабачок, Помидор и огурец. Вот хозяин молодец!</p>	<p><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></p>	
		Двигательная гимнастика	<p>Посадка овощей. Раз, два, три, четыре, пять, Будем овощи сажать. Дружно приседаем- Грядку мы вскапаем. Наклонились низко- Сеяли редиску. Лейки в руки взяли- Огород наш поливали. А потом пошли домой По тропинке луговой.</p>	<p><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></p>	
	II неделя	Фрукты	Зрительная гимнастика	<p><b>Фруктовая загадка</b> Раз, два, три, четыре, пять, Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша,</p>	<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>
	<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<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 Опустить кисти вниз, свободно свесив пальцы</i></p> <p><i>Соединяя все пальцы правой руки по очереди с большим Соединяя все пальцы левой руки по очереди с большим.</i></p>
	<p>Двигательная гимнастика</p>	<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. Движения правой рукой вверх, вниз. Выкапывают" яму и "саджают" в нее куст «Ударяют" молотком. 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 вверху</i> <i>Взор фиксируют внизу</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>Сжимание-разжимание пальцев в кулаки</i>  <i>Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца</i>
IV неделя	Ягоды	Зрительная гимнастика	<b>По ягоды</b> 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>Соединяя все пальцы правой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяя все пальцы левой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяя все пальцы правой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяя все пальцы левой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяя все пальцы правой руки по очереди с большим</i> <i>Соединяя 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 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 (отрицательный жест).</i>

		<p>А третья сказала: "Мне хочется спать!" Четвёртая стала чуть-чуть замерзать. А пятая крикнула: "Здесь крокодил! Плыvите отсюда, чтоб не проглотил!"</p> <p>Рыбки плавают, ныряют – Корм подводный собирают. Раз, два, три – Со-бе-ри! Рыбки плавают, ныряют – И друг друга догоняют. Раз, два, три – Догони, догони, догони... Рыбки плавают по дну – Не поймаешь ни одну. Раз, два, три – Замри!</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 – упłyвают.</i></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>Закрыть 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 соединяю одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших Пальцы обеих рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя Последовательно соединяю пальцы правой руки с большим Последовательно соединяю 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 дружочеков 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	Перелетные птицы	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>Пой–ка, подпевай–ка, Десять птичек – стайка, Эта птичка – воробей, Эта птичка – совушка, Сонная головушка. Эта птичка – свиристель, Эта птичка – коростель, Эта птичка – скворушка, Серенькое перышко. Эта – зяблик, Эта – стриж, Эта – развеселый чиж. Ну а эта – злой орлан, Птички, птички, по домам.</p>	<p><i>Загибаются пальцы обеих рук.</i></p> <p><i>Руки за спину</i></p>
		Двигательная гимнастика	<p>Мы бежали по дорожке, Промочили свои ножки, Потом сели, посидели. Смотрим: птицы полетели. Ветер сильный вдруг подул, Мы испугались: «Караул!»</p>	<p><i>Дети бегут друг за другом.</i></p> <p><i>Трясут ногами.</i></p> <p><i>Приседают.</i></p> <p><i>Машут руками.</i></p> <p><i>Качают руками влево–вправо.</i></p> <p><i>Дети убегают и садятся за столы.</i></p>
III неделя	Игрушки	Зрительная гимнастика	<p>Мой веселый звонкий мяч Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<p><i>-Моргают глазами</i></p> <p><i>-Взор перемешают вправо, влево.</i></p> <p><i>Широко открывают глаза.</i></p> <p><i>-Зажмуривают глаза.</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 Развернуть ладонь вверх, соединить все пальцы обеих рук, начиная с больших Раскрыть ладони Сжать руки в кулаки Соединить все пальцы обеих рук, начиная с больших Вытянуть сомкнутые руки вперед.</i></p>
		Двигательная гимнастика	<p>Ванька-встанька. Ванька-встанька, Ванька-встанька, Приседай-ка, приседайка-ка. Непослушный ты такой, Нам не справиться с тобой.</p>	<p><i>-ходят по кругу, высоко поднимая колени, руки на поясе. -приседаю, встают -приседают, встают. -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 зажмуриваются -перемещают взор по квадрату. -перемещают взор по диагонали -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>

			<p>Хлеб и булку в хлебницу кладем. Молоко в молочник наливаем, А в солонку соли наберем.</p>	<p><i>Сгибать одновременно указательные и средние пальцы рук</i> <i>Сгибать одновременно безымянные пальцы рук</i> <i>Сгибать одновременно мизинцы.</i></p>	
		Двигательная гимнастика	<p>Шаг вперед – ведро с водой, Шаг назад – кастрюли, До чего же хорошо, Моей кукле Юле! Она бегает всегда, Бегает повсюду, А я мою из ведра Мою всю посуду.</p>	<p><i>Идут по кругу- шаг вперед, шаг назад.</i> <i>Бегут легким бегом по кругу.</i> <i>Приседают, руки вперед, выпрямляются, руки вниз</i></p>	
Декабрь	I неделя	Зима	Зрительная гимнастика	<p>Снежинки У сестренки, у Маринки, На ладони две снежинки. Всем хотела показать, Глядь – снежинок не видать. Кто же взял снежинки У моей Маринки?</p>	<p><i>Смотрят на ладонь, широко открыв глаза</i> <i>Переводят взор вправо, влево</i> <i>Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки</i> <i>Моргают глазами</i> <i>Закрывают глаза, отдыхают 10 с.</i></p>
			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><i>воздухе. 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, воробыи, Сойки, голуби, синицы; Прилетели снегири.</p>	<p><i>пальцы в стороны и соединять Последовательно поднимать большой, указательный, средний пальцы правой руки Поднимать безымянный палец, мизинец правой руки и большой палец левой руки Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены и переплетены – «птичка, остальными пальцами совершать колебательные движения.</i></p>
		Двигательная гимнастика	<p>Скачет шустрая синичка Ей на мести не сидится, Прыг – скок, прыг – скок Завертелась, как волок Вот присела на минутку Причесала клевом грудку И с дорожки на плетень Тири – тири – тень – тень – тень</p>	<p><i>дети прыгают на двух ногах  кружатся приседают почесывают пальчиками грудку убегают на места взмахивают кистями рук</i></p>

Декабрь	Хвойные деревья	III неделя	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.  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  Качаются  Приседают</i></p>

IV неделя	Новый год	Зрительная гимнастика	<p>Взгляд налево отведу —      Шарик красный я найду.      Теперь вправо посмотрю —      Глазами шарик поищу.      Подниму глаза я кверху,      Отыщу цветную ленту,      Потом снова опущу      И на метку посмотрю.</p>	<p><i>Смотрим влево</i></p> <p><i>Смотрим вправо</i></p> <p><i>Моргаем глазками</i></p> <p><i>Смотрим вверх</i></p> <p><i>Смотрим вниз.</i></p>
		Пальчиковая гимнастика	<p>Раз, два, три, четыре, пять—      Будем елку украшать:      Бусы, шарики, игрушки,      Дождик, звездочки,      хлопушки      Миллион на ней огней—      Можно приглашать гостей</p>	<p><i>Соединять одноименно пальцы рук, начиная с больших</i></p> <p><i>Переплести пальцы рук, показать «елку»</i></p> <p><i>Сгибать большой, указательный, средний пальцы правой руки</i></p> <p><i>Сгибать безымянный палец и мизинец правой руки и большой палец левой руки</i></p> <p><i>Руки согнуть в локтях, пальцы рук сложить в щепоть. Выпрямить пальцы, а затем снова сжать в щепоть. Повторить несколько раз</i></p> <p><i>Хлопнуть в ладоши, а затем вытянуть руки вперед ладонями вверх.</i></p>

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

III неделя	Домашние животные и их детеныши	Зрительная гимнастика	<p>Мой конь.</p> <p>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</i>  <i>Взор переводят влево, вправо.</i>  <i>Взор переводят сверху вниз.</i>  <i>Широко открывают глаза.</i>  <i>Закрывают глаза и представляют себя на коне</i>  <i>Взор переводят друг на друга.</i></p>
		Пальчиковая гимнастика	<p>Собака.</p> <p>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, врачают кулачками.</i>  <i>Пальцы соединяют «домиком»</i>  <i>Пальцы сжаты в кулак, имитируют указательным и средним пальцами бег по столу.</i></p>
		Двигательная гимнастика	<p>Кошка.</p> <p>Ходит кошка по дорожке, Мягко ставит лапки в плошку Сидет, тихо посидит,</p> <p>Спинку выгнет, поглядит.</p> <p>А потом как побежит, А устанет – полежит.</p>	<p><i>Ходят по кругу, мягко переступая ногами.</i>  <i>Низко приседают</i>  <i>Становятся на колени</i>  <i>Выгибают спинку</i>  <i>Выпрямляют спинку, смотрят по сторонам</i>  <i>Встают и разбегаются.</i>  <i>Ложатся на ковер, отдыхают</i></p>

IV неделя	<i>Дикие животные и их детеныши</i>	Зрительная гимнастика	<p><b>Медведь.</b></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 влев, 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><b>Лиса.</b></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><b>Лось.</b></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><b>Самолёт</b></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> <i>Движения глазами влево</i> <i>Круговые движения глазами</i> <i>Движения глазами вверх</i></p>
			Пальчиковая гимнастика	<p>Поезд. 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	Машины. По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень, Поедут направо, налево, кругом, Ездят машины и ночью, и днём.	<i>Движения глазами по кругу.</i>  <i>Движения глазами направо, налево.</i>  <i>Дети глаза открывают – закрывают.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Папа мне купил машину  Значит, я теперь шофер.  Открываю я кабину, Завожу мотор. На педали нажимаю,  По площадке разъезжаю.	<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>
	III неделя	Правила дорожного движения	Зрительная гимнастика	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.	<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>
			Пальчиковая гимнастика	Светофор горит зеленый-	<i>Пальцы рук сжаты в кулак; ставить один кулак на другой сверху вниз. Раскрыть</i>

			<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. Закрыть оба кулака, нижний кулак поднять на верхний и раскрыть.</i></p>
		<b>Двигательная гимнастика</b>		
IV неделя	День защитника Отечества	<b>Зрительная гимнастика</b>	<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>Дети закрывают глаза.  Круговые движения глазами. Движения глазами влево.  Движения глазами вправо. Движения глазами вниз. Движения глазами вверх. Открыть глаза.</i></p>
		<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<p>Пограничником я буду,  Чтоб границы защищать,  И страна могла спокойно  Крепким сном ночами спать.</p>	<p><i>Сжимать и разжимать 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	Весна	I неделя	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 расстался, 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>
		II неделя	Двигательная гимнастика		
	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</i> <i>Разъединять все пальцы по парам, начиная с больших</i> <i>Изобразить «солнце»</i> <i>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</i> <i>Поднимаются на носочки и тянут вверх широко расставленные руки</i> <i>Ладони разворачивают вверх</i> <i>Руки соединяют над головой, медленно</i>

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

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

			Пальчиковая гимнастика		
			Двигательная гимнастика		
Май	I неделя	Насекомые	Зрительная гимнастика	Душистые цветы. На горе мы видим дом, Много зелени кругом, Вот - деревья, вот - кусты, Вот – душистые цветы.	<i>Поднять глаза вверх. Круговые движения глазами. Посмотреть влево – вправо, Посмотреть вперёд.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Ладошки мы соединим, Потом немного округлим:  Тюльпан раскроет лепестки, Его подарим маме мы.	<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>
			Двигательная гимнастика		
			Зрительная гимнастика	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.	<i>Движения глазами влево – вправо.  Движения глазами вверх – вниз. Круговые движения глазами. Прикрыть веки.</i>
			Пальчиковая гимнастика	Раз, два, три, четыре, пять- Насекомых надо знать:	<i>Сжимать и разжимать пальцы в кулаки. Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими,</i>

			Муха, бабочка, пчела, Муравей, комар, оса, Шмель, кузнечик и сверчок... И у каждого шесть ног.	<i>Поочередно сгибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки</i>  <i>Поднять правую руку раскрытой ладошкой вверх, а левую сжать в кулак, подняв вверх большой палец-показать шесть пальцев.</i>
		Двигательная гимнастика		
II неделя	День Победы	Зрительная гимнастика	Будь здоров. Чтобы глазки зорче были, И в очках, чтоб не ходить, Эти нужные движения 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!	<i>Движения глазами по тексту стихотворения</i>
		Пальчиковая гимнастика	День Победы великой России В майский день отмечает страна. И огнями зелеными синими	<i>Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими</i>  <i>Пальцы сжаты в щепоть, разводить</i>

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