|  |
| --- |
| **Уважаемые родители!**Предлагаем Вам для совместных занятий с ребёнком план на неделю с 30 марта по 3 апреля в соответствии с образовательной программой вашей возрастной группы |
| Тема недели: **«Если хочешь быть здоровым.** |
| **Дата: 30.03.2020** |
| **Комплекс утренней гимнастики** (приложение №1)**Аппликация.** «Ручеек и кораблик» - учить детей составлять изображение кораблика из готовых форм и рисовать ручеек по представлению (сначала наклеиваем кораблик, а затем дорисовываем ручеёк карандашами). Формировать умение свободно размещать детали, аккуратно приклеивать. Развивать чувство формы, цвета и композиции.**Дидактическая игра** «Чудесный мешочек. Посуда». Цель: Формировать умение детей определять предметы на ощупь. Закреплять знания детей о посуде.**Гимнастика после дневного сна.** Закаливающие процедуры – укреплять здоровье детей (приложение №2, 3, 4)**Подвижные игры:** ходьба и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. «Автомобили», «Самолеты». Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре (приложение №5) |
| **Дата: 31.03.2020** |
| **Комплекс утренней гимнастики** (приложение №1)**Математика.**Закреплять способы сравнения двух предметов по длине и ширине, обозначать результаты сравнения соответствующими словами. Формировать умение различать количество звуков на слух (много и один). Упражнять в различении и назывании геометрических фигур: круга, квадрата, треугольника.**Дидактическая игра.** «Какие бывают фигуры» - закрепить знания о геометрических фигурах.**Гимнастика после дневного сна**. Закаливающие процедуры – укреплять здоровье детей (приложение №2, 3, 4)**Подвижные игры:** Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; упражнять в ползании. (приложение №5) |
| **Дата: 01.04.2020** |
| **Комплекс утренней гимнастики** (приложение №1)**Ознакомление с окружающим.**«Со здоровьем я дружу, быть здоровым я хочу» Учить детей правильно ухаживать за зубами. Познакомить со свойствамизубной щетки: состоит из маленьких ворсинок, хорошо трет, чистит.Объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Развивать познавательный интерес, навыки исследовательской деятельности, мышление, память, речь; расширять представления о составляющих здорового образа жизни, применять имеющиеся знания в практических ситуациях.Прививать ребёнку культурно гигиенические навыки. Ситуативный разговор за столом по формированию навыки культурного поведения**Гимнастика после дневного сна. Закаливающие процедуры – укреплять здоровье детей** (приложение №2, 3, 4)**Подвижные игры**: Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, (приложение №5) |
| **Дата: 02.04.2020** |
| **Комплекс утренней гимнастики** (приложение №1)**Развитие речи.** Рассматривание сюжетных картин. Продолжать учить детей рассматривать сюжетную картину, помогая им определить ее тему и конкретизировать действия и взаимоотношения персонажей. Отрабатывать правильное и отчетливое произношение звукоподражательных слов (учить характеризовать местоположение предметов).**Дидактическая игра** «Угадай зверя» - (мимику, жест, позу, походку);Словесная игра «Кому это надо?»Цель: формировать знания о профессиях взрослых, профессиональных принадлежностях, формы одежды по профессиям, её функциямПодвижные игры: ходьба и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.**Гимнастика после дневного сна**. Закаливающие процедуры – укреплять здоровье детей (приложение №2, 3, 4)**Подвижные игры**: тренировать прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча(приложение №5) |
| **Дата: 03.04.2020** |
| **Комплекс утренней гимнастики** (приложение №1)**Рисование** «Нарисуй что-то прямоугольной формы» Учить детей самостоятельно задумывать содержание рисунка, применять полученные навыки изображения разных предметов прямоугольной формы. Учить отбирать для рисунка карандаши нужных цветов. Упражнять в рисовании и закрашивании предметов прямоугольной формы. Развивать чувство цвета, воображение **Дидактическая игра**: «Угадай по голосу»Цель: уточнять и закреплять правильное произношение звука у изолированно и в словах; учить образовывать глаголы от звукоподражательных слов.**Гимнастика после дневного сна**. Закаливающие процедуры – укреплять здоровье детей (приложение №2, 3, 4)**Подвижные игры:** упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами(приложение №5) |

А так же чтение художественной литературы, русских народных сказок с иллюстрациями и картинками. Прослушивание аудиосказок.

Приложение №1

 (комплекс утренней гимнастики)

**Комплекс № 1**

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

***Упражнения с кубиками***

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих, руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2**

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Игра «По ровненькой дорожке».

Приложение №2

1.**Массаж пальцев**: «Умывание»

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем- да-да -да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку По- нем- нож- ку.

Нет, не понемножку- Посмелей!

Будет умываться веселей

2. **Массаж лица**: «Воробей»

Сел на ветку воробей *Обеими ладонями проводят*

И качается на ней. *от бровей до подбородка* и

Раз - два- три - четыре- пять- *обратно вверх (не слишком*

*надавливая) Массируют височные*

Неохота улетать. *впадины большими* *пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.*

3. **Массаж носа**: «Улитки»

От крылечка до калитки *Трут указательные пальцы,*

Три часа ползут улитки *массируют ноздри сверху вниз*

Три часа ползли подружки, *и снизу вверх 10- 12 раз* На себе таща избушки.

*Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.*

Приложение №3

**Пальчиковая гимнастика**

**Мы считаем**

Можно пальчики считать:

Раз-два-три-четыре-пять.

На другой руке — опять:

Раз-два-три-четыре-пять.

Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.

**Жук**

*Я* веселый Майский жук.

Знаю все Сады вокруг,

Над лужайками Кружу,

А зовут меня Жу-жу...

(А. Береснев)

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами».

**Комарик**

Не кусай, комарик злой!

*Я* уже бегу домой.

Сжать кулачок.

Указательный палец выдвинуть вперед (это — «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить» ребенка). Мизинец и большой пальцы, расслабив, опустить вниз (это — «лапки»).

**Оса**

Оса села на цветок.

Пьет она душистый сок.

Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое — пальцем левой руки.

Большой братец

Покажи уменье другу,

Покружись-ка ты по кругу!

Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.

Приложение №4

**Гимнастика для глаз**

**«Белка».**

Белка дятла поджидала, *Резко перемещают взгляд вправо- влево.*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри! *Смотрят вверх-вниз.*

Вот орехи-1,2,3.

Пообедал дятел с белкой *Моргают глазками.*

И пошел играть в горелки. *Закрывают глаза, гладят веки указательным*

**«Заяц белый».**

Заяц белый отвечал: *Быстро моргают глазами.*

Ты куда за лыком бегал?

Заяц белый отвечал: *Наклонять и выпрямлять голову* «Я не бегал, я скакал», *вперёд, закрыв глаза.*

Заяц белый, заяц белый, *Опять быстро сжимать и* Ну а где же ты обедал? *разжимать веки.*

Заяц белый отвечал: *Наклоны головы вправо-влево.*

«Я сегодня голодал». *Закрыть глаза ладонями, расслабив глаза.*

Приложение №5

**Подвижные игры:**

**ЗАЙКА**

**Задачи:** Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

**Описание:** На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

**Правила:**

1. Дети убегают только после слов « И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

**Варианты**: На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

**СОЛНЫШКО И ДОЖДИК**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

**Описание:** Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

**Правила:**

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

**Варианты**: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

**ЧТО СПРЯТАНО?**

**Задачи:** Развивать у детей зрительную память, внимание.

**Описание:** Дети сидят на стульях, на полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга и говорит «Посмотрите». Дети открывают глаза, поворачиваются лицом к центу и вспоминают, какого предмета нет. Воспитатель подходит к детям и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется.

**Правила:**

1. Когда воспитатель прячет предмет, играющие поворачиваются спиной и закрывают глаза
2. По сигналу «Посмотрите!», играющие открывают глаза и снова поворачиваются лицом к центру круга.

**Варианты**: Закрепить знания основных цветов, взять кубики или флажки. Вызывать одного играющего. Убирать по 2 предмета.

**У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит».  Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

**Правила:**

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

**Варианты**: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

**ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК**

**Задачи:** Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Описание:** Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

**Правила:**

Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.