|  |
| --- |
| **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. Мои помощники (международный день здоровья)»** |
| **Дата: 30.03.2020** |
| **Комплекс утренней гимнастики  «Здоровячки»**   1. Ходьба обычная.   В зал спортивный мы зашли – 1,2,3.   Шагают чётко крепыши.  Ходьба на пятках, руки за голову.  Руки за голову кладём  И на пяточках идём.  Ходьба на носках, руки вверх.  А теперь – руки вверх!  На носочках – выше всех!  Ходьба обычная.  Опять спортсмены зашагали – 1-2, 1-2.   1. ОРУ. 2. Вырастем большими. 6 раз.   И.п. о. с.,руки на поясе.  Вырастаем мы большими,  1 -поднялись на носочки, руки вверх.  Были низкими такими,        2-опустились, руки на пояс.   1. Ветер тихо нас качает 8 раз      Вправо, влево наклоняет.  И.п. стоя, ноги врозь, руки за голову.  1- вправо наклон, И.п.  2-влево наклон, И.п.   1. Лесорубами мы стали 4 раза   И.п. ноги врозь, руки вверх в замок.  Топоры в руки взяли  И,  руками сделав взмах,  По полену сильно - бах!  (наклоны вперёд с выдохом «бах!»)   1. Ванька – встанька! Приседай-ка. 8 раз        Ритм по коленям отбивай-ка.              И. п. о. с., присесть, по коленям – «тук-тук»   1. На пол дружно все присели 6 раз               И.п. сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.       Достаём носочки ног – вот!       Коленки не сгибаем, сели!   1. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой 2:2   Ходьба  обычная.  **Математика.**  Познакомить с делением квадрата на 4 равные части, учить называть части и сравнивать целое и часть.  Совершенствовать умение ориентироваться на листе бумаги, определять стороны, углы и середину листа.  Закреплять знание цифр от 0 до 9.  **Игровое упражнение** «Раздели квадрат на части».  **Игровое упражнение** «Раздели квадрат и покажи его части».  **Дидактическая игра** «Запомни и повтори».  У детей листы бумаги и цветные карандаши.  **Задания:**  — вдоль верхней стороны листа проведите прямую линию красным карандашом (вдоль нижней стороны — зеленым карандашом, вдоль левой — синим карандашом, вдоль правой — желтым карандашом);  — в верхнем левом углу нарисуйте круг красным карандашом (в нижнем левом углу — синим карандашом, в верхнем правом — желтым карандашом, в нижнем правом — зеленым карандашом);  — в середине листа поставьте точку красным карандашом.  **Игровое упражнение «Какая цифра спряталась?**  **Картотека игр по математике**:<https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-s-detmi-5-6-let-dlja-formirovanija-matematicheskih-predstavlenii.html>  **Чтение :** Э. Мошковская *«Нос умойся»*  Кран, Откройся! Нос, Умойся!  Мойтесь Сразу, Оба Глаза!  Мойтесь, Уши, Мойся, Шейка!  Шейка,  мойся Хорошенько!  Мойся, Мойся, Обливайся!  Грязь, Смывайся! Грязь, Смывайся!!!  **Рисование**  **«Человек»**  (Рисование простыми карандашами)  Учить рисовать схематично фигуры людей, соблюдая пропорции. Упражнять в передаче положения и движения людей. Формировать образное восприятие.  **Правила дорожного движения:** Закрепите с ребёнком представления о безопасном пути движения от дома к детскому саду. |
| **Дата: 31.03.2020** |
| **Артикуляционная гимнастика**  **1. «Заборчик»** Цель: научить ребенка удерживать губы в улыбке, обнажая верхние и нижние зубы. Выполнение: улыбнуться, показать зубы, удерживать губы в улыбке под счет до десяти.  **2. «Трубочка»** Цель: выработать движения губ вперед. Выполнение: вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой, удерживать под счет до десяти  **3. «Заборчик – трубочка»** Цель: научить легко переключаться с одного положения губ на другое. Выполнение: чередовать положение губ в улыбке и трубочке под счет до десяти. **4. «Окошко»** Цель: научить ребенка спокойно открывать и закрывать рот, удерживая губы в улыбке, развивать подвижность нижней челюсти. Выполнение: 1)улыбнуться, показать зубы, открыть рот, сомкнуть зубы, удерживать рот открытым под счет до десяти. 2) открывать и закрывать рот под счет 1, 2 : губы в улыбке, зубы видны. **5. «Лопатка»** Цель: научить ребенка удерживать широкий спокойный язык. Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, удерживать под счет.  **Ознакомление с окружающим Тема «Части тела»**  Закреплять знания детей о частях тела человека: внешние признаки, функции.  **Дидактическая игра***«Ты – моя частичка»*  Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.  Материал: мяч  Ход **игры**: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.  Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? *(глаза, бровь, нос и т. д.)*  Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? *(волосы, уши)*  Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? *(спина, живот.)* *Расскажи:* Зачем нам нужны части тела и лица? **Словесные и дидактические игры «Здоровье и здоровый образ жизни»** <https://www.maam.ru/detskijsad/slovesnye-i-didakticheskie-igry-na-temu-zdorove-i-zdorovyi-obraz-zhtzni.html>  **Дидактическая игра***«Чудесный мешочек»*.  Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, **словесно-логическое мышление**, память, грамматически правильную речь.  Материал: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.  Описание: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.  **Дидактическая игра***«Если кто-то заболел»*  Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача *«скорой помощи»*, позвонив по номеру *«103»*, поупражнять в вызове врача  Материал: телефон  Ход **игры**: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.  Детям предлагается вызвать врача на дом.Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:  фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы  **Чтение произведений:** К. Чуковский *«Мойдодыр»* |
| **Дата: 01.04.2020** |
| **Дыхательная гимнастика.**  Способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.  **Шарик красный**  Воздух мягко набираем, Вдох.  Шарик красный надуваем, Выдох.  Шарик тужился, пыхтел, Вдох.  Лопнул он и засвистел: Выдох со звуком.  **Развитие речи. Тема**. **Чтение стихотворений о весне.  Дидактическая игра «Угадай слово»**  Продолжать приобщать детей к поэзии; учить задавать вопросы и искать кратчайшие пути решения логической задачи.  Чтение стихотворения (Ф. Тютчев «Весенние воды», «Зима недаром злится…», А. Плещеев «Весна», И. Белоусов «Весенняя гостья», А. Барто «Апрель», С. Есенин  **Дидактическая игра «Угадай слово»**  Детям предлагается отгадать слово.  — Дети:Это живое?  — Родители:Да.  — Животное?  — Нет.  — Растение?  — Нет.  — Человек?  — Да.  — Взрослый?  — Нет.  — Ребенок?  — Да.  — Мы его знаем?  — Да.  — Он здесь?  — Да.  — Это девочка?  — Да.  — Со светлыми волосами?  **Картотека игр по развитию рчи**:<https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-rechevye-igry-i-uprazhnenija-dlja-detei-5-6-let.html>  **Пальчиковая гимнастика**  **Неболей-ка**  Чтобы горло не болело, Поглаживание поочерёдно  Мы погладим его смело. ладонями сверху внизу.  Чтоб не кашлять, не чихать – Указательными пальчиками  Будем носик растирать. растираем носик снизу-вверх.  Лобик тоже разотрём,  Ладонь поставим козырьком. Ладонями по очереди растираем лоб.  Вилку пальчиками сделай, Делаем «вилочку» из пальчиков указательного и большого.  Ушко ты погладь умело. Разглаживаем ушки.  Знаем, знаем, да, да, да: Хлопаем в ладоши.  Нам простуда не страшна!  **Лепка «Щенок»**  Учить детей изображать собак, щенят, передавая их характерные особенности (тело овальное, голова круглая, морда вытянутая, короткие толстые лапы и хвост). Закреплять приемы лепки: раскатывание между ладонями, оттягивание, соединение частей приемом прижимания и сглаживания мест скрепления.  ***Подбор слов-признаков, слов действий к предмету. Узнавание предмета по признаку.***  Рука – чистая, грязная, ловкая, умелая, нежная………….  Рука – рисует, чистит, моет, машет, вырезает…………….. |
| **Дата: 02.04.2020** |
| **Гимнастика для глаз.** А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем. Снова крепко закрываем И опять их открываем. Смело можем показать, Как умеем мы моргать. Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди. Глазки влево, глазки вправо - Упражнение на славу. Глазки вверх, глазки вниз, Поработай, не ленись! И по кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите. Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками. **Обучение грамоте**  **Чистоговорки**  Ги-ги-ги,ги-ги-ги Гена, маме помоги.  Га-га-га,га-га-га у меня болит нога.  Гу-гу-гу,гу-гу-гу мыть посуду не могу.  Ги-ги-ги,ги-ги-ги не гуляй из-за ноги.  **Скороговорки**  **С**  Везёт Сенька с Санькой Соньку на санках.  **Ш-С**  Мышка сушек насушила  Мышка мышек пригласили  Мышки сушки кушать стали  Мышки зубки поломали  **Игра *«Назови одним словом»***  (Воспитатель называет группу слов, дети называют обобщающее слово, для этой группы. После правильного ответа можно показать картинку.)  -тарелка, кастрюля, чайник, ложка. *(Посуда)*  -диван, стул, стол, кровать, шкаф. *(Мебель)*  - помидор, огурец, морковь, свекла, лук, перец. *(Овощи)*  - самолет, машина, поезд, грузовик, корабль. *(Транспорт)*  - повар, шофер, плотник, продавец, врач. *(Профессии)*  **Игра *«Наоборот»*.**  -Скажу я слово *«высоко»*, а ты ответишь (*«низко»*).  -Скажу я слово *«далеко»*, а ты ответишь (*«близко»*).  -Скажу я слово *«потолок»*, а ты ответишь (*«пол»*).  -Скажу я слово *«потерял»*, а скажешь ты (*«нашёл»*!  -Скажу тебе я слово *«трус»*, ответишь ты … (*«храбрец»*).  -Теперь *«начало»* я скажу – ну, отвечай, … (*«конец»*). |
| **Дата: 03.04.2020** |
| **Комплекс направленный на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.**     Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область,  икры ног и пяток должны касаться стены.  Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.  *Общеразвивающие упражнения.*  Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);  И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).  И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.   И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.  «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.  *Основная часть:*          И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.  Поднять голову, задержаться в этом положении ( на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.  Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.  Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.  Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);  **Рисование «Дети на зарядке»**  (Рисование цветными карандашами) .  Учить рисовать людей, соблюдая соотношение головы и тела по величине. Учить передавать в рисунке положение рук и ног при выполнении детьми упражнений зарядки. Развивать творчество.  **Выучить стихотворение:**  **Я.Аким «Апрель»**  Долго шла весна тайком  От ветров и стужи,  А сегодня – прямиком  Шлепает по лужам,  Гонит талые снега  С гомоном и звоном,  Чтобы выстелить луга  Бархатом зеленым.  «Скоро, скоро быть теплу!» -  Эту новость первой  Барабанит по стеклу  Серой лапкой верба…  ***Игровое упражнение «Скажи ласково****»*  Формировать понятие об уменьшительно - ласкательной форме слова (ёж – ёжик, упражнять в образовании слов с уменьшительно – ласкательным значением.  ***Игровое упражнение «Наоборот»***  Формировать представления о словах – антонимах *(слова с противоположным значением)*.  Игра с мячом. Дети стоят в кругу. Воспитатель произносит слово *«чёрное»*, бросает ребёнку мяч, тот должен сказать слово наоборот. |