|  |
| --- |
| **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 кладёмИ 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 взялиИ,  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!МойтесьСразу,ОбаГлаза!Мойтесь,Уши,Мойся,Шейка!Шейка, мойсяХорошенько!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: мячХод **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 врачаМатериал: телефонХод **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 поочерёдноМы погладим его смело. ладонями сверху внизу.Чтоб не кашлять, не чихать – Указательными пальчикамиБудем 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 сейчасВсем гимнастика для глаз.Глаза крепко закрываем,Дружно вместе открываем.Снова крепко закрываемИ 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 насушилаМышка мышек пригласилиМышки 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 тайкомОт ветров и стужи,А сегодня – прямикомШлепает по лужам,Гонит талые снегаС гомоном и звоном,Чтобы выстелить лугаБархатом зеленым.«Скоро, скоро быть теплу!» -Эту новость первойБарабанит по стеклуСерой 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. |