

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители тема этой недели в марте «Международный женский день»

В этот период основным целями являются:

Учить детей времени; развивать непроизвольную память, мышление, координацию составлять рассказ на тему «8марта» с опорой на картинки-подсказки; согласовывать существительные в косвенных падежах, в роде, в настоящем и прошлом движений.

Рубрика «В здоровом теле- здоровый дух»

Утренняя гимнастика

Комплекс 1

1. Игра «Великаны и гномы».

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 – обруч вверх; 2 – шаг вправо с наклоном вправо; 3 – приставить ногу, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Гимнастика после дневного сна.

Комплекс 1

1.Гимнастика пробуждения в постели.

Кто  спит в постели сладко?  Уже давно пора вставать!

Ну-ка просыпайтесь и на зарядку собирайтесь!

1.И.п.:  лежа  на спине, руки вдоль туловища, поднять правую прямую ногу, опустить; поднять левую прямую ногу – опустить.

Повторить 4 раза.

« Едем на велосипеде». И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль».

Вып.: дети имитируют езду на велосипеде.

2. Профилактика плоскостопия.

Ходьба по корригирующим дорожкам, затем  ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку; ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3.Профилактика нарушения осанки.

Из исходного положения: ноги вместе, руки на поясе.

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы ходили на носках,( шагают на месте на носках)

А потом на пятках (ходьба на месте на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба  обычная на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (быстрая ходьба  на месте)

И после к бегу перейдем. (бег на месте)

4.Дыхательная гимнастика.

И.п.: стоя, руки в кулаки прижаты к животику на уровне пояса. Сделать глубокий вдох, при этом руки резко опустить вниз, к полу (руки выпрямлять до конца), выдох вернуться в и.п.   Повторить 3-4 раза.

5. Водные и закаливающие процедуры. обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

Комплекс 2

1.Гимнастика пробуждения в постели.

Дети все движения делают в соответствии с текстом.

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться!

А теперь пошевелите пальчиками  рук и пальчиками  ног.

Согните  руки в локтях, подняв их над головой, соединить в замок.

Хорошо потянитесь всем телом.  Потянулись? Встаем!

2.Профилактика плоскостопия.

Дети идут по ребристой доске, затем на носочках, затем боком по толстому шнуру.

3.Профилактика  нарушения осанки.

1. «Распустились почки». И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: вытянуть руки вперёд, пальцы сначала сжать в кулачок, затем разжать.

Руки поднять вверх и повторит тоже самое.  Повторить 4-5 раз.

2. «Кустик – дерево». И.п.: стоя, руки в стороны.

Вып.: присесть, руки вытянуть вперёд, подняться на носочки; вернуться в и.п.                                                                                            Повторить 4-5 раз.

3. «Дерево качается» . И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: поворот вправо, руки отвести в правую сторону; поворот влево – руки отвести в левую сторону.  Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Допрыгни  до веточки». Выполняют высокие прыжки, в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика

«Ворона» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.  Вып.: руки в стороны,  раскрыли крылья – вдох; медленно опустить руки вниз , сложили крылья  – выдох.   Повторить 4-5 раз.

5.Водные и закаливающие процедуры. обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

Рубрика «Давайте почитаем»

1 НЕДЕЛЯ

Заучивание стихотворения Г.Виеру «Мамин день»

Помочь запомнить и выразительно читать стихотворение. Развивать слуховую память. Воспитывать чуткость к художественному слову, желание с помощью стихотворения сделать приятное маме.

Чтение  «Легенда о матерях»  Иван Федорович Панькин

Научить видеть любовь матери к детям.

Учить формировать главную мысль произведения. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, уважение к женщине - матери, бережное отношение к ней.

Рассказывание ненецкой сказки «Кукушка»   (Затулина, 119)

Формировать у детей нравственные понятия, побуждать к размышлению об общности стремлений и чаяний всех народов, закрепить представление о сказке как о сокровище народной мудрости, о поучительности как жанровом признаке сказки

С.Погореловский. Спокойной ночи.

В. Берестов «Праздник мам».

В.Сутеев. Мамин праздник.

Н.Бромлей. Главное слово.

Л.Квитко. Бабушкина руки.

Я.Аким. Маме.

Е.Благинина. Вот какая мама.

Н.Саконская. Разговор о маме.

В. Сухомлинский «Моя мама пахнет хлебом»

2 НЕДЕЛЯ

Заучивание стихотворенья Н.Белоусова «Весенняя гостья»

Помочь запомнить и выразительно читать одно из стихотворений

Чтение стихотворения С. Есенина «Черёмуха». (Гавриш, 123)

Учить детей декламировать стихотворение, выбирать средства выразительности в соответствии с содержанием произведения и передаваемым им настроением. Учить подбирать эпитеты, сравнения для образного описания весенней природы.

Чтение песенки «Грачи-киричи..»,  В. Бианки Три весны».

познакомить детей с русским устным народным творчеством, продолжать учить детей запоминать короткие небылицы. Развивать память, совершенствовать отчетливое произнесение слов, интонационную выразительность речи. Воспитывать любовь и уважение к русским народным праздникам, традициям.

Чтение сказок Э. Шима «Солнце, мороз, ветер», «Камень, ручей, сосулька и солнце».

Познакомить детей с новыми сказками, учить понимать смысл произведения, образные выражения в тексте. Закреплять умение точно отвечать на вопросы по содержанию. Воспитывать интерес к сказкам и любовь к природе.

Чтение стихотворения Ф. Тютчева «Зима недаром злится». (Затулина, 125)

Учить воспринимать содержание стихотворения эмоционально. Побеседовать о том, какие чувства и переживания оно вызывает.

«Как звери и птицы весну встречали» В. Бианки      Н. Некрасова «Дед Мазай и зайцы»

Г. Скребицкий «Март»        И.Соколов-Микитов «Ранней весной».

3 НЕДЕЛЯ

Чтение русской народной сказки «Царевна лягушка».  (Ушакова,136; Гавриш 156)

Познакомить детей с волшебной сказкой «Царевна лягушка».

Заучивание стихотворения А. С. Пушкина «У Лукоморья дуб зеленый…» (отрывок из поэмы «Руслан и Людмила»).  (Затулина, 50)

Учить выразительно рассказывать небольшое стихотворение, активно и доброжелательно взаимодействовать с педагогом.

Чтение глав из книги Т. Александровой «Домовёнок Кузя».

Развивать у детей интерес к художественной литературе, стимулировать  желание слушать произведение. Предложить ребятам придумать новые приключения домовенка, развивать фантазию, вербальное воображение, активизировать словарь

Чтение: А. С. Пушкин «Сказка о царе Салтане…».

Учить детей видеть особенности построения произведения, предугадывать повторяющиеся события. Формировать художественный вкус, развивать воображение.

Рассказывание русской народной сказки «Сивка-бурка». (Ушакова ,138; Затулина,26; Гавриш, 160)

Учить детей внимательно слушать произведение, пересказывать понравившиеся фрагменты. Развивать эмоциональную отзывчивость.

4 НЕДЕЛЯ

Чтение рассказа Е. Ильина  «Машины на нашей улице»

Учить детей осмысливать содержание прочитанного, понимать жанровые особенности рассказа, отличие его от сказки. Развивать навыки пересказа литературного текста. Воспитывать безопасное поведение на улицах города.

Чтение голландской песенки «Счастливого пути!» в обработке И. Токмаковой.

Учить детей целостно воспринимать произведение, понимать  его основную мысль, подбирать рифму.

Разгадывание загадок про транспорт.

Закреплять знания детей о жанровых особенностях загадок; учить отличать загадки от миниатюр других жанров. Формировать умение разгадывать загадки, построенные на простом описании.

Чтение Чиарди «О том у кого три глаза»

С .Михалков. От кареты до ракеты.

5 НЕДЕЛЯ

Пересказ Я. Тайца «Все здесь».

Учить пересказывать литературное произведение близко к тексту. Формировать интонационную выразительность речи. Развивать память и познавательные интересы у детей

Чтение сказки Н. Телешова «Крупеничка»

Познакомить детей с новой сказкой, с автором – Н. Д. Телешовым. Воспитывать интерес к сказкам, к русским традициям. Развивать активный словарь детей, связную речь, внимание, память, мышление, воображение. Продолжать учить детей настраиваться на прослушивание сказки, уметь выражать свои эмоции: удивление, радость, переживание.

Чтение А. Милна «Баллада о королевском бутерброде».

Вызвать эмоциональный отклик на это произведение, провести беседу о том, какие продукты можно получить из молока. Обратить внимание детей на новую книгу в книжном уголке, закрепить правила бережного отношения

Чтение Алмазов «Горбушка»

Познакомить с новым произведением Б. Алмазова «Горбушка»; Учить беречь хлеб; Продолжить знакомство с циклом произведений о жизни людей в военные годы; Расширять и обогащать знания детей о значении хлеба в жизни человека;

Р.н. сказка. Три калача и одна баранка. Каша из топора

Рубрика «Давайте поиграем на прогулке»

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила: Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только  по сигналу воспитателя «Лиса! ».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк! ».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

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.

ПТИЧКИ И КОШКА

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила: Кошка ловит птичек только в кругу.

                Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

«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.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

ЛОШАДКИ

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей! ». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали! » конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать! ». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей! » конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню! ». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

Правила: Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

Варианты: Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

КОШКА И МЫШКА

Задачи: Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

Описание: Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька серенький,

Хвост пушистый – беленький.

Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается,

Лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет,

Притаится Васька – кот.

Серых мышек ждет».

После слов кошка начинает ловить мышку.

Правила:

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убегать после слова «ждет».

Варианты: Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

ГДЕ ПОЗВОНИЛИ

Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора! », играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

Правила: Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора! »

Варианты: Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

КРОЛИКИ

Задачи: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

Описание: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках! » - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки! ». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Правила: Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки! ».

Варианты: В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.