**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

**4. «Наши ноги»**

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

2. И.П.

**5. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Переложи кеглю»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

2. И.П.

**4. «Кеглю поставь»**

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

2. И.П.

**5. «Лежа на спине»**

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

**Март**

***33.«Ветерок дует с горки»***

*С горки дует ветерок,*

*И несет он холодок.*

***Цель:*** научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.

***Описание:*** Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

***34.«Мостик построим – мостик разрушим»***

*Ставлю я язык «дугой»*

*И кладу – даю покой.*

***Цель:*** научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

***Описание:*** Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»). Удержать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.

***35.«Чистим нижние зубы»***

***(с внутренней стороны)***

*Ходит «горка» влево – вправо,*

*Чистит зубки очень браво.*

***Цель:*** научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка.

***Описание:*** Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

***36.«Катушка»***

*Широко раскрою рот,*

*«Горку» выведу вперед.*

*И, назад отодвигая,*

*Я ее не разрушаю.*

***Цель:*** развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

***Описание:*** Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта. Упражнение

повторить 8-10 раз в спокойном темпе.

***37.«Жуём блинчик»***

*Вот опять язык свернулся,*

*В зубы нижние уткнулся.*

*Двину чуть его вперед,*

*Разжую его вот-вот.*

***Цель:*** научить ребенка распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков.

***Описание:*** Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперёд и покусывать свёрнутый язык 10-15 раз.

***38.«Гармошка»***

*Присосу язык на нёбо,*

*А теперь смотрите в оба:*

*Ходит челюсть вверх и вниз –*

*У нее такой круиз.*

***Цель:*** развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать

подъем языка.

***Описание:*** Улыбнуться, открыть рот (видны верхние и нижние зуб) и широким язычком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

**Картотека наблюдений.**

**Март**

***Карточка №1***

|  |  |
| --- | --- |
| *Название деятельности* | *Содержание, цель* |
| *Наблюдение за сосульками* | ***Цель:*** *обобщать и углублять представления о весне по су­щественным признакам (неживая природа).*  ***Ход наблюдения:***  *- Посмотрите, как под крышами висит красивая бахрома со­сулек, которые днем падают, разбиваются на прозрачные ледя­ные осколки. Почему днем они тают? Почему сосульки тают не со всех сторон крыши? Расскажите детям о мерах безопасно­сти весной.*  ***Приметы:*** *если на крышах образуются длинные сосульки - весна будет затяжной; облака черные, низкие, движутся быстро - ненастье сохранится.*  ***Поговорки и пословицы:*** *февраль воду подпустит, март подберет (о заморозках); как в марте мороз ни скрипуч, да не боль­но жгуч.*  ***Стихотворение:*** *Отшумели все метели, и морозы не трещат,*  *С крыш закапали капели, и сосульки в ряд висят.*  *В. Алферов*  ***Загадка:*** *Кто там с крыши надо мною нависает в холода?*  *У кого это с весною с носа капает вода? (Сосулька.)* |
| *Опыты, эксперименты* | ***Опыт «Снег и лед - вода, изменившая свое состояние под воздействием температуры».***  ***Цель:*** *развивать наблюдательность, умение сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следствен­ные зависимости и делать выводы.*  *Внести сосульку в теплое помещение и понаблюдать, как она будет таять.* |
| *Игры* | ***Дидактическая игра «Выдели слово».***  ***Цель:*** *закрепить правильное произношение определенных звуков в словах, учить выделять из группы слов, из речевого по­тока слова с данным звуком.*  ***Ход игры:*** *Воспитатель произносит слова и предлагает детям хлопать в ладоши тогда, когда они услышат слова, в кото­рых есть звук [з] (песня комарика). Рекомендуемые слова: зайка, мышка, кошка, замок, коза, машина, книга, звонок. Воспитатель должен произносить слова медленно, после каждого слова де­лать паузу, чтобы дети могли подумать.*  ***Подвижная игра «Мы весёлые ребята».***  ***Цель:*** *развивать ловкость, внимание.*  ***Ход игры:*** *Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противопо­ложной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находит­ся ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.*  *Дети хором произносят текст:*  *Мы веселые ребята,*  *Любим бегать и играть.*  *Ну, попробуй нас догнать.*  *Раз, два, три - лови!*  *После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий перешёл черту, считается пойманным и садится возле ловишки.*  *После двух-трех перебежек производится подсчет пойман­ных и выбирается новый ловишка.* |

***Карточка №2***

|  |  |
| --- | --- |
| *Название деятельности* | *Содержание, цель* |
| *Наблюдение за птицами на участке детского сада* | ***Цели:*** *учить узнавать и различать птиц по оперению, размеру, голосу; развивать наблюдательность, память; воспитывать доброжелательное отношение к птицам.*  *Ход наблюдения*  *Воспитатель задает детям вопросы, предлагает отгадать загадки.*  *• Какие птицы прилетают к нам на участок?*  *• Какого они размера?*  *• Какая у них окраска?*  *• Чем питаются?*  *• Какие изменения в жизни птиц происходят весной?*  *• Как птицы заботятся о своем потомстве?*  *• Как вы помогаете птицам?*  *• Какую пользу приносят птицы?*  *• Каких еще птиц вы знаете?*  *В серой шубке меховой,*  *И в морозы он герой,*  *Скачет, на лету резвится,*  *Не орел, но все же птица. (Воробей.)*  *Окраской — сероватая,*  *Повадка — вороватая,*  *Крикунья хрипловатая*  *Известная персона. (Ворона.)*  *Не сидит она на месте —*  *На хвосте разносит вести. (Сорока.)* |
| *Опыты, эксперименты* | ***Опыт «Таяние снега».***  ***Цель:*** *знакомство со свойствами снега.*  ***Ход опыта:*** *Набрать на прогулке снег в стеклянную ба­ночку. Принести в группу и поставить в теплое место. От ком­натной температуры снег растает, образуется вода. Обратить внимание на то, что вода грязная.*  ***Вывод:*** *снег под действием температуры тает, превращаясь в воду.* |
| *Игры* | ***Дидактическая игра «Эхо».***  ***Цель:*** *учить, внимательно слушать и повторять только после сигнала.*  ***Ход игры:*** *Воспитатель произносит звук или слово, дети должны правильно повторить за взрослым. Затем главная роль передается ребенку.*  ***Словесная игра « Воробушки и автомобиль»***  ***Цель:*** *упражнять детей в правильном звукопроизношении; вырабатывать реакцию на словесный сигнал.*  ***Атрибуты:*** *руль.*  ***Ход игры:*** *Сейчас мы поиграем так, продолжает воспитатель. Я — автомобиль, а вы все воробушки. Послушайте, я прочитаю о воробушках стихотворение:*  *Воробей с березы на дорогу — прыг! (дети прыгают)*  *Больше нет мороза, чик-чирик! (дети летают)*  *- А как услышите сигнал автомобиля, летите в свои гнездышки.*  *Игра повторяется 2—3 раза. Затем, когда дети запомнят четверостишие, они могут играть самостоятельно.*  ***Подвижная игра******«Цветные автомобили».***  ***Цели:*** *учить соблюдать правила игры; по сигналу воспитателя бегать в любом направлении, не наталкиваясь, друг на друга; различать цвета.*  ***Ход игры:*** *У воспитателя три флажка разного цвета. Он поднимает один или все флажки сразу. Дети, держащие такие же флажки, разбегаются по залу. Когда воспитатель опускает флажок, 2автомобиль» останавливается и шагом возвращается в «гараж».* |

***Карточка №3***

|  |  |
| --- | --- |
| *Название деятельности* | *Содержание, цель* |
| *Наблюдение за почками тополя* | ***Цели:*** *продолжать знакомство с деревьями на участке; формировать представления о том, что почка — домик для листочков.*  *Ход наблюдения*  *На ветках плоские комочки.*  *В них дремлют плоские листочки.*  *• Что это за комочки?*  *• Где почки находятся?*  *• А как называется это дерево?*  *• Какие части тополя вы знаете?*  *• Какие еще деревья вам знакомы?*  *• Что общего у тополя и березы?*  *• Чем они отличаются?*  *Предложить детям рассмотреть почки на тополе и сравнить с теми, которые они наблюдали зимой.*  *• Что произошло с почками?*  *• Какого цвета почка?*  *• Что появляется из почек?*  *• Какого цвета листочки?*  *Загадка: Эти маленькие бочки распечатает весна,*  *А пока в них спят листочки и растут во время сна. (Почки.)* |
| *Опыты, эксперименты* | ***Опыт «Что в пакете?».***  ***Цель:*** *выявить свойства воздуха, сравнить свойства воды и воздуха.*  ***Ход опыта:*** *Предложить детям обследовать два пакета (с водой, воздухом), узнать, что в них, объяснить, почему они так думают. Дети взвешивают их на руке, ощупывают, откры­вают, нюхают. Чем похожи и чем отличаются вода и воздух? Сходства - прозрачные, не имеют вкуса и запаха, принимают форму сосуда, в котором находятся. Различия - вода тяжелее, льется, в ней растворяются некоторые вещества и застывают, принимая форму сосуда; воздух - невидим, невесом.* |
| *Игры* | ***Дидактическая игра «Подбери нужное слово».***  ***Цель:*** *развивать умение подбирать слова по смыслу.*  ***Ход игры:*** *Воспитатель начинает произносить фразу, а де­тям предлагает ее закончить, подбирая соответствующие слова. «В аквариуме плавают... (рыбки).*  *«Снег тает, потому что...»*  *«Высоко на дубу сидит и каркает... (кто?)» (Ворона.)*  *«На огороде вырос больной, зеленый... (огурец)» и т. д.*  ***Подвижная игра «Беги к тому, что назову»***  ***Цель игры:*** *напомнить детям названия предметов. Развивать умение бегать стайкой.*  ***Описание игры:*** *Воспитатель объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К песочнице – беги!» Дети бегут к песочнице. И т.д. Игра проводится несколько раз.*  ***Сюжетно-ролевая игра «Строители»***  ***Цель:*** *учить детей самостоятельно распределять роли и учить держаться в игре соответственно принятой роли. Формировать представление детей о профессии - строитель. Расширять словарный запас детей - «стройка», «цемент», «щебень», «прораб», «бетономешалка». Развивать умение использовать предметы-заместители, включаться в разные ролевые диалоги, изменять содержание диалога в зависимости от смены роли. Воспитывать в детях уважение к людям труда.* |

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

***МАРТ***

***1 - й комплекс***

**1. *«Потягушечки».*** И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за го­ловой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая

позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз

*Вот почти мы все проснулись И в кроватке потянулись.*

**2. *«Проснулись».*** И. п**.** - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу *(носком, затем пяткой).* Повторить 6 раз.

*Вот проснулись ручки, Вот проснулись ножки*

*И хотят скорей бежать К маме по дорожке.*

**3*. «Клубочек».*** И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

*Не хотим мы простывать, Хоть и начали дрожать.*

*Мы совсем уже проснулись, К солнышку мы потянулись.*

**4. *«Пальчики».***

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

*Пальчики хотят проснуться, Чтоб в водичку окунуться.*

**5. «Умоемся».** И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

*А теперь лицо умоем, Глазки широко раскроем.*

*Вот готовы мы вставать, Бегать, прыгать и играть!*

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Тихоход»**. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
2. **«Трубач»**. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».
3. **«Ушки».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

***2-й комплекс***

**1. «Глазки просыпаются».** *Слегка глазки растираем, А потом сладко зеваем.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4раза.

**2. *«Головка проснулась».*** *Мы почти уже проснулись И друг другу улыбнулись.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. 6 раз.

**3. *«Ручки проснулись».*** *Потянулись мы немножко. Здравствуй, солнышко в окошке!*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх;

2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. 6 раз.

**4. «*Ножки проснулись».*** *Хотим тоже потянуться. И совсем-совсем проснуться.*

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4- опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

**5. «*Ножки совсем проснулись».*** *Ножками мы поболтаем. И до трех мы посчитаем.*

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддер­живать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

*Умываться мы идем, Одеваться мы идем*

*Очень дружные ребята! Потом песенку споем.*

*Ля-ля-ля, ля-ля-ля! Вот такие мы, друзья!*

**Профилактика плоскостопия.**

**Ходьба босиком по «комбинированной дорожке**

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Цветок распускается»**. И.п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и.п. (выдох).
2. **«Сердитый ежик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».
3. **«Свеча».** И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

Март

Образовательная область «Чтение художественной литературы»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | | **Интеграция образовательных**  **областей** | **Литература. Оборудование** |
| 1 | Тема: Чтение стихотворения  М. Лермонтова  «Спи, младенец».  ( из стихотворения Казачья колыбельная). | | Помочь детям понять стихотворение; учить согласовывать слова и предложения; воспитывать любовь и уважение к своей маме;  Обратить внимание на слова, прекрасный, ясный. | «Чтение художественной литературы», «Познание»,  «Коммуникация»,  «Здоровье»,  «Социализация». | Хрестоматия 2- 4 года. |
| 2 | Тема: Чтение стихотворения  А. Пушкин «Ветер по морю гуляет». | | Развивать желание слушать небольшое произведение; отвечать на вопросы; формировать словарь детей, проявлять эмоциональную отзывчивость на литературное произведение. | «Чтение художественной литературы»,  «Познание»,  «Коммуникация». | Н. Е. Вераксы «Комплексные занятия» Стр. 234 игрушка кораблик, иллюстрации к сказке. Игрушки заяц, мишка, лошадка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Тема: Чтение английской песенки в обр. К. Чуковского «Ой ты, заюшка – пострел». | Познакомить с содержанием песенки; поощрять попытки прочесть стихотворный текст полностью; отвечать на простые вопросы. Развивать словарный запас слов | «Чтение художественной литературы»,  «Познание»,  «Коммуникация»,  «Здоровье». | Н. Е. Вераксы «Комплексные занятия» стр.134  Игрушки заяц, мишка, лошадка. |
| 4 | Тема: Чтение стихотворения  Н. Пикулевой  «Надувала кошка шар». | Учить детей слушать произведение; обогащать и активировать речь детей; закрепить понятие о круглых предметах. | «Чтение художественной литературы», «Познание»,  «Коммуникация»,  «Здоровье»,  «Социализация». | Н. Е. Вераксы «Комплексные занятия» стр. 131Воздушные шары |

**Перспективный план работы с родителями.**

**Март**

1.Родительское собрание: «Играют дети - играют вместе»

2. Консультация: «Игрушка в жизни ребёнка»

3.Фотовыставка: «Мы - мамины помощники»

4.Совместный игровой досуг: «Моя мама - лучше всех»

5. Подготовка календарных праздников.

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тематическое развлечение** | **Дата проведения** |
| **М**  **А**  **Р**  **Т** | **1. «Весенний праздник птиц»**  Цель: закрепление знаний детей о перелётных и зимующих птицах.  **2. «В гостях у сказки»**  цель: доставить детям радость, побуждать детей к активному участию в театрализованной игре, активизировать речь детей, развивать фантазию  **Спортивное развлечение-«Праздник с Чипполино».**  Цель: способствовать сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей. |  |