**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

**3. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**4. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу

В.1-3. поворот на бок, живот, бок

4. И.П.

**5. «Кубик к колену»**

И.П. лежа на спине, руки в стороны

В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена

2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Картотека наблюдений.**

**Январь**

**Прогулка №1 «Наблюдение за птицами»**

*Цель*: формировать желание детей заботиться о зимующих птицах (узнавать птицу, называть части ее тела).

**Ход наблюдения**

Дети выходят на прогулку и наблюдают, кто первый прилетел к кормушке. Конечно же, это воробей, он прыгает и клюет. Вот посмотрите, еще прилетели воробьи.

Как называется птичка с красной грудкой? Вот и наша старая знакомая летит. Какую песенку она поет? Прислушайтесь. Они между собой переговариваются, наверное очень рады, что появились у них друзья, которые о них позаботятся. Какого цвета перышки на крыльях у сороки?

Птицы очень пугливые. Если заметят что-то неладное, быстро вспорхнут и улетят. Ребята, представьте, что вы воробьи. Покажите своими движениями и голосом, что на участок прилетели воробушки. А теперь представьте, что вы — сороки. Покажите, как они машут крыльями в полете и какую песенку поют.

**Трудовая деятельность**

Постройка из снега столовой для птиц.

*Цель:* учить трудиться сообща, дружно, приходить на помощь товарищу.

**Подвижная игра**

«Собачка и воробьи».

*Цель:* продолжать учить бегать в разные стороны, ориентироваться в пространстве.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

*Цели:*

— закреплять умение быстро бегать;

— развивать ловкость и силу броска.

**Прогулка №2 «Наблюдение за сорокой»**

*Цели:*

— вызывать интерес к окружающему миру;

— учить узнавать птицу по оперению и звуку, который она издает (стрекотание), и описывать ее;

— обогащать словарный запас загадками о сороке;

— воспитывать заботливое отношение к птицам.

**Ход наблюдения**

*Воспитатель загадывает детям загадки, предлагает ответить на вопросы.*

Верещунья белобока,

А зовут ее ... (сорока).

Кто летает, кто стрекочет,

Рассказать нам новость хочет? (Сорока.)

• Что это за птица?

• Как она выглядит?

• Как люди говорят про сороку?

• Чем питается сорока?

• Это зимующая или перелетная птица?

• Чем заняты птицы весной?

• Где строят свои гнезда сороки? Зачем им гнезда?

• Кто появляется у сороки? (Птенцы сорочата.)

• Как птицы заботятся о птенцах?

**Трудовая деятельность**

Посыпание скользких дорожек песком.

*Цель:* воспитывать заботливое отношение к друзьям и взрослым.

**Подвижные игры**

«Мыши в кладовой».

*Цель:* учить подползать, не задевая дугу, развивая при этом ловкость и сноровку.

«Черное и белое».

*Цель*: закреплять умение догонять убегающих по сигналу в заданном пространстве.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

*Цель:* тренировать в беге по узкой дорожке, с ускорением и замедлением темпа.

**Прогулка №3 «Наблюдение за птицами»**

*Цели:*

— формировать желание заботиться о зимующих птицах;

— учить сравнивать сороку и воробья, находя отличительные признаки.

**Ход наблюдения**

Обратить внимание на зимующих птиц, рассказать, что зимой им очень голодно: нет мошек, червячков. Только люди могут помочь — покормить их.

Ребята! Сейчас мы будем угощать птиц крошками хлеба, семечками, зернышками; корм надо рассыпать по всей дорожке, чтобы птицы увидели, а сами отойдем в сторону и понаблюдаем.

Вот, ребята, стали и птицы слетаться в зимнюю столовую. Первыми, конечно, прилетели воробьи, сороки, вороны, синички.

Давайте сравним воробья и сороку.

• Какое оперенье у воробья?

• Какая из этих птиц больше размером? Как внешне можно их отличить?

• А чем они схожи?

• Чем они питаются?

• Какую песенку поет воробей?

• А какую сорока?

• Какие особенности вы еще заметили в их поведении?

• Как вы думаете, почему нахохлились птицы? (Потому что им очень холодно и они хотят есть.)

• Почему птицы прилетают ближе к людям? (Они хотят есть и ждут, когда люди покормят их.)

• Чтобы птицы не погибли от голода, что нужно сделать? (Повесить кормушки и подкармливать их крошками, сухими ягодами, семечками.)

**Трудовая деятельность**

Постройка снежной горки.

*Цель:* учить собирать снег в кучу и утрамбовывать его лопатками.

**Подвижная игра**

«Собачка и воробьи».

*Цели:*

— закреплять знания о характерных движениях птиц;

— учить имитировать их голоса.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

*Цели:*

— учить ориентироваться на участке;

— находить спрятанный предмет по словесному описанию.

**Прогулка №4 «Наблюдение за погодой»**

*Цели:*

— продолжать расширять и углублять представления о солнце в зимних условиях;

— формировать интерес к неживым объектам природы.

**Ход наблюдения**

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем окоченели.

Без тебя вода замерзла,

Без тебя земля промерзла.

Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей!

Избу осветило, всех развеселило.

*Воспитатель задает детям вопросы.*

• Какое сегодня солнце?

• Каждый ли день мы видим солнце?

• На что оно похоже?

Зимой солнышко выходит позже, а прячется раньше. Оно светит, но не греет.

**Трудовая деятельность**

Сгребание снега на участке в определенное место; расчистка дорожки, ведущей к березе и рябине.

*Цель:* учить выполнять индивидуальные и коллективные поручения.

**Подвижные игры**

«Найди свой домик», «Утята».

*Цель:* учить впрыгивать в круг и выпрыгивать по команде, находить свои «домики».

**Индивидуальная работа**

«С вала на вал».

*Цель*: учить прыгать с вала на вал, развивать равновесие.

**Прогулка №5 «Наблюдение за ветром**

*Цель*: продолжать совершенствовать навыки в определении наличия и направления ветра.

**Ход наблюдения**

С бугорка на бугорок

Ловко прыгал ветерок.

По дорожке он бежал,

В сугроб весело упал.

Только вовсе не намок

Этот ловкий ветерок.

Нарисую ветер тихий, нежный,

Нарисую грозовой и снежный,

И такой, что с травами играет,

И такой, что волны поднимает.

*Воспитатель задает детям вопросы.*

• Дует ли ветер?

• Холодный он или теплый?

• Как можно узнать, что дует ветер?

• В какую сторону он дует?

**Трудовая деятельность**

Сгребание снега в определенное место для построек.

*Цели:*

— учить выполнять задание хорошо;

— воспитывать положительное отношение к труду.

**Подвижные игры**

«Ловишки», «Вороны и гнезда».

*Цель*: учить бегать по всему участку, быстро реагируя на сигнал воспитателя.

**Индивидуальная работа**

«Гонки на санках».

*Цель*: учить, сидя на санках, передвигаться до флажка, отталкиваясь ногами.

**Прогулка №6 «Наблюдение за рябиной»**

*Цель*: продолжать наблюдение за рябиной зимой, рассказать, как сберечь ее от сильных морозов.

**Ход наблюдения**

Наступила зима. Стоит наша рябина без листьев. Птицы исклевали ягоды, некоторые ягоды упали на землю, а налетевшие метели укрыли их белым покрывалом. Так под снегом и лежат они, словно законсервированные, до весны.

**Трудовая деятельность**

Сгребание снега на участке в определенное место.

*Цель*: закреплять умение действовать лопатками.

**Подвижные игры**

«Снежинки и ветер», «Найди Снегурочку».

*Цель:* учить ходить по кругу, по сигналу воспитателя перемещаться в разных направлениях.

**Индивидуальная работа**

«Гонки на санках».

*Цель:* учить, сидя на санках, с заданной точки по сигналу передвигаться до сугроба, отталкиваясь ногами.

**Прогулка №7 «Наблюдение за елью»**

*Цель:* формировать представление о строении ели.

**Ход наблюдения**

Ее всегда в лесу найдешь,

Пойдешь гулять — и встретишь.

Стоит колючая, как еж,

Зимою в платье летнем.

Ель — дерево высокое, у него ствол прямой, покрытый шершавой коричневой корой, много веток, которые постепенно увеличиваются книзу. Все ветки покрыты колючими, жесткими иголками. Зимой ветки покрыты снегом, поэтому опущены вниз, елочка стоит в снегу, как в шубке. Она и зимой зеленая, иголки не желтеют и не опадают, как у других деревьев.

**Трудовая деятельность**

Коллективный труд на участке по уборке снега.

*Цель*: закреплять умение пользоваться деревянной лопаткой.

**Подвижные игры**

«Ловишки», «С бережка на бережок».

*Цель:* упражнять в беге врассыпную, прыжках через шнур.

**Индивидуальная работа**

«Допрыгай до флажка», «В воротики».

*Цель:* упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в подлезании.

**Прогулка №8 «Сравним живую и игрушечную ель»**

*Цель*: показать детям главные особенности живого дерева.

**Ход наблюдения**

Ель на участке живая, у нее корни в земле, питаются ее соками. Зимой ель спит, в теплое время года дерево растет: появляются новые ветки, шишки, старые ветки становятся длиннее. Ель издает аромат. Искусственная елка тоже красивая, ее можно украсить игрушками, она не будет осыпаться.

Мне елку купили, мне елку купили!

Ее на опушке в лесу не рубили,

А сделали елку на добром заводе,

Хорошие дяди, веселые тети!

Скорей приходите, скорей поглядите

На елку из тонких серебряных нитей,

Вся в хвое мохнатой, блестящей и пышной,

Задень, и она зазвенит еле слышно.

А елка лесная осталась живая. Кому?

Никому, просто ветру, метели,

Соседке живой и неспиленной ели.

Воспитатель задает детям вопросы.

• Как узнать, живое дерево или искусственное?

• Почему нельзя рубить деревья?

**Трудовая деятельность**

Очистка участка от снега, сбор его в кучки для постройки горок для катания кукол на санках.

*Цель:* воспитывать трудолюбие.

**Подвижные игры**

«Цыплята», «Кто дальше бросит?».

*Цель:* упражнять в прыжках на двух ногах, спрыгивании со скамейки, метании шишек, снежков на дальность.

**Индивидуальная работа**

«Воротики», «Катание на кругах».

*Цель:* упражнять в ходьбе «змейкой», держась за руки; в катании с горки на кругах, сохраняя направление.

**Прогулка №9 «Наблюдение за солнцем»**

*Цель*: формировать знания о том, в каком месте поднимается солнце и где оно прячется.

**Ход наблюдения**

Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе.

*Воспитатель задает детям вопросы.*

• Где спит солнышко?

• Откуда оно поднимается?

• Греет ли солнышко зимой?

**Трудовая деятельность**

Расчистка дорожки от снега и укладка его на санки.

*Цели:*

— учить доводить начатое дело до конца;

— воспитывать положительное отношение к труду.

**Подвижные игры**

«Зайцы», «Птички и кошки».

*Цели:*

— учить играть, соблюдая правила;

— развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.

**Индивидуальная работа**

«Подбрось повыше».

*Цели:*

— учить бросать мяч вверх и ловить его;

— развивать внимание.

**Прогулка №10 «Наблюдение за снегом»**

*Цель*: продолжать формировать представление детей о свойствах снега (белый, холодный, мокрый).

**Ход наблюдения**

Тихо-тихо снег идет,

Белый снег, мохнатый.

Мы расчистим снег и лед

Во дворе лопатой.

*М. Познанская*

Белым снегом все покрыло:

И деревья и дома.

Свищет ветер легкокрылый:

«Здравствуй, зимушка-зима!»

*Г. Ладонщиков*

Воспитатель задает детям вопросы.

• Какого цвета снег?

• Какой на ощупь?

• Что из него можно сделать?

• Почему снег тает на ладошке?

**Трудовая деятельность**

Уборка снега на участке.

*Цели:*

— собрать снег в ведро и внести в группу для поливки растений водой;

— поручить расчистить дорожки.

**Подвижные игры**

«Снежинки», «Кто скорей добежит до флажка?».

*Цель:* развивать меткость, ловкость, быстроту, смекалку (усложнение — включить преодоление препятствий).

**Индивидуальная работа**

«Кто выше прыгнет?».

*Цель:* учить прыгать в высоту, развивать силу, ловкость.

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

**Январь**

***23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)***

*Я «чашку» выведу вперед,*

*С нее подую вверх.*

*И теплый воздух обдает*

*Мой носик, например.*

***Цель:*** направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

***Описание:*** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край

языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

***24 .«Не разбей чашечку»***

*Широко открыт мой рот,*

*Ходит «чашка» взад-вперед.*

***Цель:*** производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка.

***Описание:*** Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперёд и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».

***25. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)***

*Зубы верхние – смотри:*

*Чищу «чашкой» изнутри.*

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

подъем языка.

***Описание:*** Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние

зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

***26. «Покусаем язычок»***

*Выдвигай свой язык,*

*Чтоб лениться не привык.*

*И от кончика до корня*

*Я кусаю все проворней.*

***Цель:*** добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

***Описание:*** Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

*Варианты:* 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.

***27.«Кусаем боковые края языка»***

*«Горкой» выгну язычок,*

*Пожую ему бочок:*

*Левый, правый, оба сразу*

*Я жую как по заказу.*

***Цель:*** преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.

***Описание:*** Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя

положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

***ЯНВАРЬ***

***1-й комплекс***

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и во­дить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

*Правое крыло отвел, Посмотрел.*

*Левое крыло отвел, Поглядел.*

1. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью.

*Я мотор завожу И внимательно гляжу.*

1. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

*Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.*

1. И.п.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п.: о.с, быстро моргать глазами 1—2 мин.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«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»).
2. **«Снежинки»**. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и по­дуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («сне­жинки полетели»).
3. **«Регулировщик»**. И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука подня­та вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движе­нием, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.
4. **«Рубка дров» или «Дровосек»**. Руки над головой сцеплены в «за­мок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глу­бокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одно­временным опусканием рук и произнесением «ух!».
5. **«Плечики».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечи­ком здороваются»).

***2-й комплекс***

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движе-ниями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Лыжник».** И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).
2. **«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
3. **«Обними плечи».**

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подня­ты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шум­ного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

1. **«Повороты головы».** И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в проме­жутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

**Перспективный план работы с родителями**

**Январь**

1.Консультация: «Как определить темперамент ребёнка»

2.Беседа: «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей»

3.Выставка рисунков «Вот пришёл Новый год»

4.Консультация: «Сон, как важная составляющая режима дня»

5.Фоторепортаж: «Делимся семейным опытом»

6. Подготовка календарных праздников.

**Список художественной литературы на январь**

Январь 2-3 неделя

Здоровый образ жизни

К.Чуковский «Мойдодыр»,

«Федорино горе», «Айболит»

А. Барто П.Барто «Девочка чумазая»

Л. Гржибовская «Чисти зубки, руки мой!»

В.Берестов «Больная кукла»

потешки: «Водичка, водичка…» «Кран откройся, нос умойся!» «Знаем, знаем да-да-да! Где ты прячешься вода!» А.Барто «Мы не ели, мы не пили -бабу снежную лепили» Л.Воронкова «Машарастеряша»

М.Фисенко «Растеряша» «Пятнышки на твоей рубашке»

Январь 4 неделя

Игрушки

А.Барто «Грузовик», «Бычок», «Наша Таня», «Самолет» В.Берестов «Больная кукла»

Т.Коваль «Игрушки для мальчиков», «Игрушки для девочек»,

С.Маршак «Мой веселый звонкий мяч»

Е.Благинина «Малышу-голышу»

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тематическое развлечение** | **Дата проведения** |
| **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | **1. «В гостях у снеговика»**  Цель: стимулирование речевой активности детей.  **2. «Поиграем в театр»**  Цель :повышение интереса детей к театральному творчеству.    **Спортивное развлечение -«Зимушка зима»**  Цель: укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. |  |