

Рекомендации на понедельник 13.04.2020 г.

Утренняя гимнастика
«Маленькие космонавты»

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор: Космонавты к полету готовы? На старт, внимание, пуск!

«На старт, внимание, пуск!»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.

- 1 – согнуть руки в локтях;
- 2 – развести руки в стороны;
- 3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить;
- 4 – вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор:

Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

**Гимнастика после сна.
«В космос».**

Упражнения в кроватках

1. Упр. «Тренировка» И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание правой (левой) руки: Руку вверх, тянутся, опустили; то же самое правой и левой ногой. Затем одновременно поднять руки и ноги, потянуться, опустить.

2. Упр. «Готовимся к выходу в открытый космос» И.П. - Лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене, прижать руками к животу, держать 5-6 секунд, повторить с левой ноги. Потом повтор двумя ногами, подтянуть голову к коленям, задержаться, вернуть голову в нормальное положение, лечь и полностью расслабиться.

3. Упр. «Готовимся к невесомости» И.П. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживают подбородок. Поочередное сгибание – разгибание ног в коленях.



4. Упр. «Тренируем вестибулярный аппарат» И.П. – сидя по-турецки, руки на коленях. Наклон туловища вправо- влево (раскачиваются)

А теперь пора встать, тренировку продолжать.

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

К космодрому по дороге тренируем руки, ноги (*массажные дорожки*)

Родителям рекомендуется:

- Объяснить ребенку, почему празднуют День космонавтики, что это за праздник.
- Рассмотреть картинки и иллюстрации в книгах с изображением космоса, космонавтов и космической техники
- Рассказать ребенку о первом космонавте — Ю. Гагарине.
- Объяснить ребенку значение слов: взлет, посадка, старт, приземление, скафандр, шлем.

Упражнения на развитие речи:

Подобрать родственные слова:

Космос - космический, космонавт, космодром, космонавтика

Составить предложение из слов.

Ракета, космос, лететь, в.

Упражнение «Подбери признак»

Космонавт (какой?) — сильный, смелый, отважный, мужественный, крепкий, здоровый, любознательный, дисциплинированный, ответственный, решительный,...

Игра «Измени по образцу»

Солнце – солнечный, космос – ... (космический), спутник – ... (спутниковый), луна – ... (лунный), орбита – ... (орбитальный), звезда - ... (звёздный).