



**Рекомендации на понедельник на 20.04.2020 г.  
«Утренняя гимнастика»  
«Весенняя пора»**

**Общеразвивающие упражнения.**

«Наши нежные цветки распускают лепестки»

И. п. - о. с. руки вверх, кисти соединены тыльной стороной.

1-2 –руки в стороны;

3 -4 -в исходное положение (10раз)

«Ветерок чуть дышит лепестки колыхнет»

И. п. - стоя на коленях, руки вниз.

1-руки вверх

2-4 легкие наклоны в стороны (10раз)

«Наши алые цветки закрывают лепестки»

И. п. - сидя, ноги вместе, руки в стороны.

1 - наклон вперед

2 – и.п.

3 - руками коснуться носков ног

4 –в и. п. (10раз)

**Гимнастика после сна**

«Пробуждение солнышка»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.

«Солнышко просыпается»

И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

«Солнышко купается»

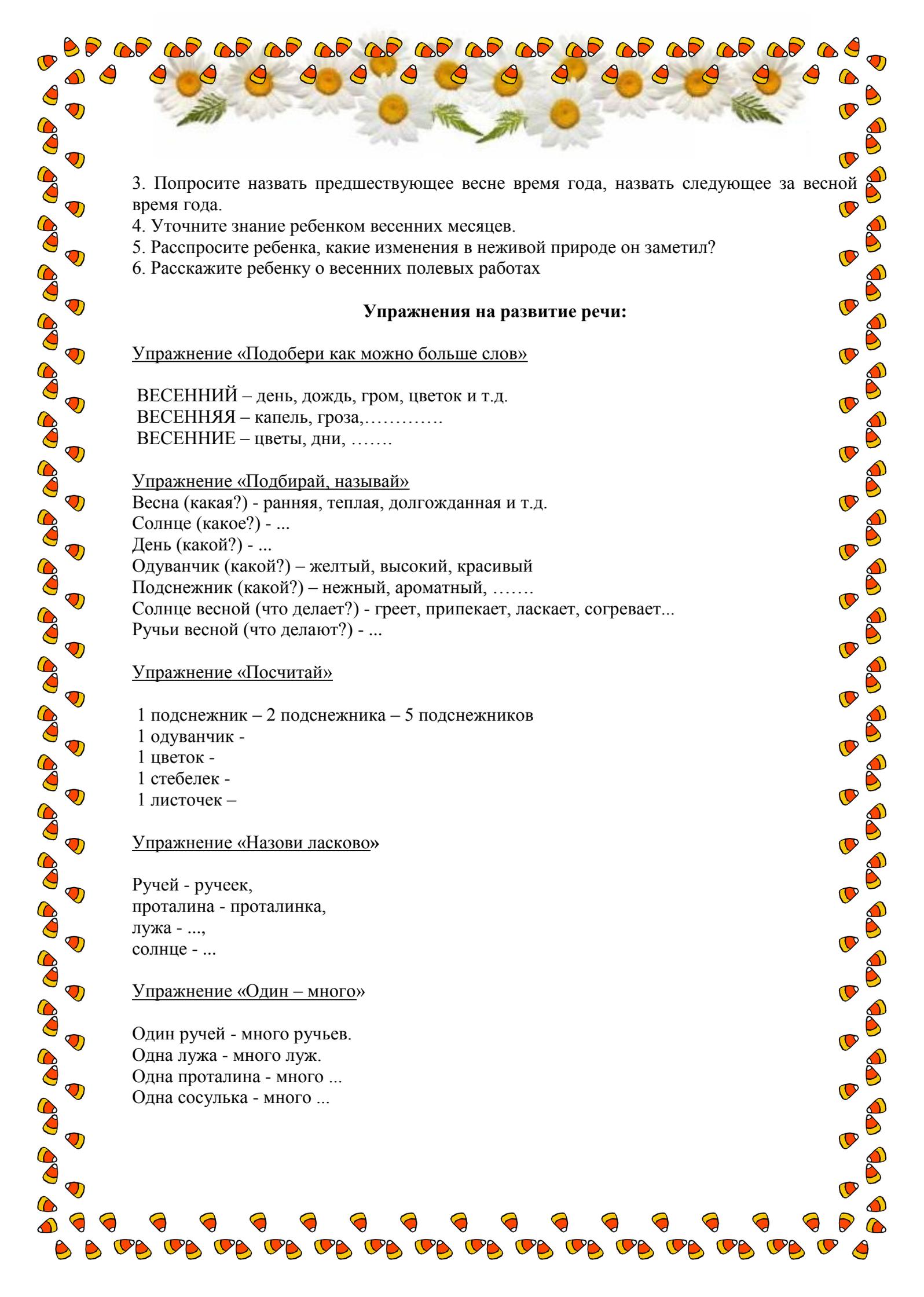
И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

«Солнечная зарядка»

И. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

**Родителям рекомендуется:**

1. Уточните у ребенка, какое время года сейчас идет.
2. Уточните знания о последовательности смены времен года.

- 
3. Попросите назвать предшествующее весне время года, назвать следующее за весной время года.
  4. Уточните знание ребенком весенних месяцев.
  5. Расспросите ребенка, какие изменения в неживой природе он заметил?
  6. Расскажите ребенку о весенних полевых работах

### Упражнения на развитие речи:

#### Упражнение «Подобери как можно больше слов»

ВЕСЕННИЙ – день, дождь, гром, цветок и т.д.

ВЕСЕННЯЯ – капель, гроза,.....

ВЕСЕННИЕ – цветы, дни, .....

#### Упражнение «Подбери, называй»

Весна (какая?) - ранняя, теплая, долгожданная и т.д.

Солнце (какое?) - ...

День (какой?) - ...

Одуванчик (какой?) – желтый, высокий, красивый

Подснежник (какой?) – нежный, ароматный, .....

Солнце весной (что делает?) - греет, припекает, ласкает, согревает...

Ручьи весной (что делают?) - ...

#### Упражнение «Посчитай»

1 подснежник – 2 подснежника – 5 подснежников

1 одуванчик -

1 цветок -

1 стебелек -

1 листочек –

#### Упражнение «Назови ласково»

Ручей - ручеек,

проталина - проталинка,

лужа - ...,

солнце - ...

#### Упражнение «Один – много»

Один ручей - много ручьев.

Одна лужа - много луж.

Одна проталина - много ...

Одна сосулька - много ...