

Рекомендации на среду 15.04.2020 г.
Утренняя гимнастика
«Мы маленькие космонавты»



«Лунатики»

И.п.: лежа на спине.

Побарахтать руками и ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор: Лунатики научили нас лунным прыжкам.

«Лунные прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя.

Выполнять прыжки – ноги врозь – ноги вместе.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Гимнастика после сна.

«Невесомость»

1. «Надеваем скафандр»- И.П. стоя, руки в стороны.

Руки за голову в замок, произносят «Чик», разводят руки в стороны.

2. «Запускаем двигатель» - И.П. руки перед грудью, сжаты в кулаки.

Вращение руками, с одновременным поворотом вправо – влево, произносят «Р-р-р»

3. «Летим на ракете» И.П. сидя на коленях. Руки вверх, ладонями вместе поднимаются на коленях, покачиваются из стороны в сторону. Сед вправо, повтор упражнения; сед влево, повтор.

4. «Встреча с инопланетянами» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вперед руки согнуть в локтях, растопыренными пальцами вверх.

5. «Рады знакомству» - прыжки руки-ноги в стороны, вместе.

6. «Возвращение на землю» - Руки вверх, ладонями вместе поднимаются на коленях, покачиваются из стороны в сторону.



Звезда, планета, ракета.

3. Отгадай загадки.

Лежит ковер, большой, большой, а не ступишь на него ногой.
(небо)

По голубому блюду золотое яблочко катится.
(небо и солнце)

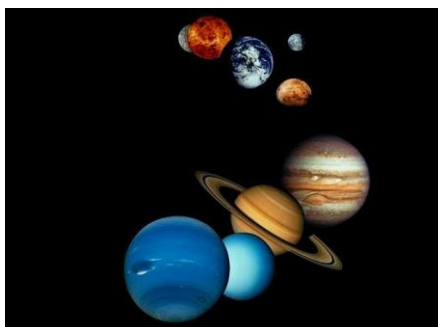
4. Подбирать признаки.

Космонавт – смелый, сильный, здоровый, умный...

Звезда – маленькая, яркая, желтая, красивая...

Солнце - ...

Космос - ...



5. Выучить стихотворение.

Мы лети к другим планетам!
Объявляем всем об этом!
Весь игрушечный народ
С нами просится в полет.
Жметя Заинька к ракете:
- Полечу я с вами, дети,
На любую из планет,
Где волков зубастых нет.
Мышки-крошки засмеялись:
- Мы летали, не боялись,
Высота-красота,
Ни единого кота!
Даже плюшевый медведь
Хочет к звездам полететь.
И с Большой медведицей
В синем небе встретиться.



Звезда – маленькая, яркая,
Солнце - ...
Космос - ...

7. Нарисовать рисунок на тему космоса.

(Г. Бойко)

6. Называть противоположные по смыслу слова.



Далеко – близко.

Высоко – низко.

Улететь - ...

Темно - ...

13. Подбирать признаки.

Космонавт –

смелый, сильный,

здоровый, умный...

желтая, красивая...