

Рекомендации на четверг 23.04.2020 г.
«Утренняя гимнастика»

«Природа весной»

Общеразвивающие упражнения.

1. «Наши нежные цветки распускают лепестки».

И. п. - стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей.

Выполнение: 1-руки в стороны, 2 - и. п. (8 раз.)

2. «Цветы колышутся»

И. п. - стоя на коленях.

1-2- руки поднять вверх,

3-6 - наклоны туловища и рук из стороны в сторону, 7-8 - и. п. (8 раз.)

3. «Цветы устали»

И. п. - сед с прямыми ногами.

1-2- руки в стороны,

3-4 - руки к носкам ног,

5-6 - руки в стороны,

7-8 - и. п. (8 раз.)

4. «Цветы заснули»

И. п. - сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

1-2- лечь на спину,

3-4 - и. п. (4 раза.)

5. «Одуванчик»

И. п. - сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

1-2 - ноги согнуть в коленях, обхватить руками, голову наклонить,

3-4 - и. п. (8 раз.)

Зарядка 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, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

«Солнечная зарядка»

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

Рекомендуем вам поговорить с детьми на эту тему.

1. Спросить ребенка, какое сейчас время года, какие изменения произошли в природе, в жизни насекомых; поговорить с ребенком о насекомых;
2. В энциклопедиях или в сети интернет рассмотреть жука, божью коровку, бабочку, гусеницу, муравья, пчелу, стрекозу, кузнечика и муху; рассмотреть части тела насекомых (голову, грудь, брюшко, ноги, крылья, усики);
3. Рассказать ребенку, какую пользу приносят насекомые человеку, учить его бережному отношению к природе;
4. Рассказать, что муха — вредное насекомое, переносчик различных заболеваний.

Отгадывание загадок

Одежды не шью, а ткать – тку. (Паук)

Осенью в щель забьется, а весной – проснется. (Муха)

Как называется дом муравьев? (Муравейник).

Очень тоненько жужжит и над нами он кружит.

Берегись и млад, и стар: кровь у всех сосет... (Комар).

- У воды она летает, насекомых ртом хватает,

Есть огромные глаза, с телом длинным... (Стрекоза).

Упражнение «Веселый счет»

1 бабочка...5 бабочек;

1 комар...5 комаров;

1 маленький муравей...5 маленьких муравьев.

Упражнение «Бывает – не бывает»

Девочка ловит бабочку – Девочка поймана бабочкой.

Бабочка ловит девочку. – Девочка поймала бабочку.

Бабочка поймала девочку. – Девочка ловит бабочку.

Упражнение «Летает – не летает».

(Взрослый называет насекомое, а ребенок поднимает руки в стороны, если насекомое летает, опускает – если не летает): муравей, божья коровка, гусеница, бабочка и т.д.

Упражнение «Отгадай загадку и нарисуй отгадку»

Спал цветок и вдруг проснулся

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, встрепенулся,

Взвился вверх и улетел.

Упражнение «Закончи предложение».

Муравей сидел около...

Божья коровка ползла по...

Жук спрятался под...

Муха села на

Гусеница сидела на...

Муха ползла по

Выучите стихотворение «Скучать некогда»

Села пчелка на цветок, опустила хоботок.

Подлетает к ней комар:

— Что ты ищешь там?

- Нектар!

- А тебе не надоело, не наскучило искать?

- Нет, тому, кто занят делом, просто некогда скучать!

Муравей нашел былинку, много было с ней хлопот.

Как бревно, взвалив на спинку, он домой ее несет.

Он сгибается под ношей, он ползет уже с трудом,

Но зато какой хороший муравьи возводят дом!

(З. Александрова)