



Рекомендации на пятницу 24.04.2020 г.

«Утренняя гимнастика»

«Птицы весной»

Общеразвивающие упражнения.

1. «Ворона»

И. п. – основная стойка, руки вниз 4 раза

Вдруг мы громкое «Кар-Кар» услышали,

И на ветке мы ворону увидали:

Я морозов не боюсь – Кар-Кар.

В городе я остаюсь - Кар-Кар

1-2 – наклон головы вниз, подбородок прижать к груди

Клюв вверх, клюв вниз.

Зарядку делай не ленись

3-4 – и. п.

2. «Голубок»

И. п. – стойка на коленях, руки вниз 4 раза

Сизокрылый голубок нахохлился, сидит.

1- поворот вправо, руку отвести назад, коснуться пола

И «Гули-гули, гуль-гуль-гуль»

2 – и. п. с друзьями говорит.

3 - поворот влево, руку отвести назад, коснуться пола

И «Гули-гули, гуль-гуль-гуль»

4 – и. п. с друзьями говорит.

3. «Непоседа-воробей»

И. п. – сомкнутая стойка.

1-10 - прыжки на месте, руки на пояс

3 раза

Непоседа-воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбрится!

11-15 – ходьба на месте, руки на уровне груди «лапки» 5 с.

Только «Мяу!» он боится

5. «Сова»

И. п. – основная стойка, руки вниз

1 – руки вверх

Только сова никого не боится,

Сидит на суку и говорит:

2-4 опустить руки вниз и говорит «У-у-у» «У-у-у»

Зарядка после сна

Мы идем как «цапли»-

(идем по дорожкам, высоко поднимая колени и вытягиваем носок вниз, цапли остановились, ногу подняли, до колена, постояли.

Сменили ногу.

Идем на носочках, на пяточках.

-Превращаемся в «пингвинов»

(делаем короткие шаг с продвижением вперед, руки вдоль тела, ладони параллельно полу)

- А сейчас мы- шустрые «воробьи» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

- Бежим как «страусы» (обычный бег)

- Идем обычным шагом, «как голуби», поворачиваем голову, то вправо, то влево

- Перешли на веревку - передвигаемся по ней боковым приставным шагом как «попугай» по жердочке.

- Вернулись на коврики и танцуем как «журавли» (с пяточки на носок, руками делаем взмахи вверх – вниз, поочередно)

- «Гуси» Делаем глубокий вдох носом, наклоняемся вперед, одновременно отводим руки назад и в стороны – шипим. Затем так же медленно вернитесь в исходное положение.

Родителям рекомендуется:

Побеседовать о птицах:

- выучить с ребёнком названия перелётных птиц (грач, скворец, утка, гусь, аист, ласточка) и уточнить их отличительные признаки;

- повторить основные признаки по которым птицы объединяются в понятие «ПТИЦЫ» (покрыты перьями, имеют крылья и умеют летать, вылупляются из яиц);

- уточните, почему птицы называются «ПЕРЕЛЁТНЫМИ» (грач, скворец, утка, гусь, аист, ласточка – это перелётные птицы, потому что улетают на зиму в тёплые края из-за отсутствия корма и холода в наших краях);

- объясните ребёнку, что прилёт птиц из тёплых краёв является одной из примет весны.

Понаблюдайте из окна за прилетевшими птицами, послушайте их пение.

Обратите внимание ребенка на грачиные гнезда и скворечники, около которых суетятся скворцы.

Рассмотрите перелетных птиц на картинках.

Покажите и назовите вместе с ребёнком части тела птиц и укажите их назначение:

туловище, голова, крылья, хвост, лапки, когти, глаза, клюв; клювом птица клюёт пищу, крылья нужны птице для полёта

Объяснить значение слов: стая (группа птиц, «семья»), гнездо («дом», который птицы сами выют-строят из веточек, а потом откладывают и высиживают яйца), скворечник («дом» для птиц, который построили люди из досок), птичьи трели (звонкое птичье пение), вить (строить), высиживать (сидеть на яйцах, согревая их теплом своего тела, чтобы вылупились птенцы).

Упражнение «Где сидит (стоит) птица?»

На листочке бумаги можно нарисовать картинки-подсказки (забор, травка, дерево, ветка, дорога, крыша, пень). Взрослый называет перелётную птицы и задаёт вопрос: Где сидит ласточка?

Ласточка сидит на крыше.

Грач сидит на заборе.

Гусь стоит на дороге.

Утка сидит на пне.

Скворец сидит на ветке.

Аист стоит на траве.

Упражнение «У кого сколько?»

Скажи, сколько у ласточки крыльев? У ласточки два крыла.

(лап, хвостов, голов, клювов, перьев, глаз, когтей)

Дидактическая игра «Счёт птиц»:

Один скворец, два скворца, три скворца, четыре скворца, пять скворцов.

Игра «Назови ласково»:

Соловей -соловушка,

скворец -скворушка,

журавль -журавушка,

кукушка —кукушечка

9. Прочитайте ребёнку сказку «Гуси-лебеди».

Выясните, кто из героев сказки понравился ему и почему, кто помогал девочке в поисках братца.

