

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам комплексы дыхательной, бодрящей гимнастики, игры, наблюдения

Понедельник	<p>«Воздушный шарик» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.</p> <p>«Парящие бабочки» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).</p>
Вторник	<p>«Волна» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.</p> <p>«Ветерок» Цель: развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: прямоугольник из картона 15 x 20 см с вырезанным «окном» к верхнему краю которого, приклеены полоски из салфеток это «шторы» (размер: 15x1 см). Покажите детям, как можно подуть на полоски, словно ветер дует на шторы открытого окна.</p>
Среда	<p>«Жук» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».</p> <p>«Пружинка» Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.</p>
Четверг	<p>«Подуй на одуванчик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.</p> <p>«Весёлые карандаши!» Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью. Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Необходимо попытаться, какой карандаш сдвинуть с места тяжелее.</p>

<p>Пятница</p>	<p>«Качели» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.</p> <p>«Дровосек» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p>
-----------------------	--

Бодрящая гимнастика

- **«Потянулись жучки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки в стороны. Повторить 3 раза.
- **«Проснулись глазки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю и обратно (10 с).
- **«Проснулись ушки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши до покраснения и тепла снизу вверх и обратно (10 с).
- **«Проснулись лапки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими (10 с).
- **«Жуки греются на солнышке».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поворот на спину, 2 – поворот на живот. Повторять 5 раз.
- **«Жучки готовятся к прогулке».** И.п. лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене, опустить. Повторить 4 раза.
- **«Веселые жучки».** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – хлопки руками перед собой. 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Утренняя гимнастика

Вводная часть:

Ходьба, ходьба на пятках, ходьба широким шагом, бег врассыпную, обычная ходьба.

Основная часть:

1. Упражнение «Поздоровались»

Исходная позиция: основная стойка

Наклоны головой вверх-вниз

Повторить 6 раз.

2. Упражнение «Обнялись»

Исходная позиция: основная стойка, руки в стороны.

1, 3 – обнять себя

2,4 - И.п.

Повторить по 6 раз.

3. Упражнение «Заводим мотор»

Исходная позиция: стоя, руки согнуты в локтях перед грудью.

Круговые движения кулачков, произносим звук «р-р-р»

Повторить 4 раза.

4. Упражнение «Приседания»

Исходная позиция: основная стойка

8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.

5. Упражнение «Паучки»

Ползаем по ковру

Понедельник	Игра м/п «Найди мячик!». Ребенок отворачиваются, взрослый прячет мячик. Как только мяч спрятан взрослый говорит: «Найдите мячик!»
Вторник	Игра м/п «Летает - не летает». Взрослый называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, взрослый поднимает руки вверх. Например, говорит: «Ворона летает, стол летает, самолет летает» и т. д. Ребенок поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если родитель назвал действительно летающий предмет.
Среда	Игра «Великаны и гномы». На сигнал воспитателя: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе.
Четверг	Игра «Фигуры». По сигналу взрослого ребенок быстро останавливается на месте, и принимают какую-нибудь позу: приседает, поднимает руки в стороны и т. п. Взрослый отмечает необычную фигуру и узнает, что задумал ребенок.
Пятница	Игра «Веревочка» Ходьба змейкой по веревке, скакалке, шнуру – для развития равновесия

Дидактические игры

<p>Понедельник</p>	<p align="center">«Четвертый лишний»</p> <p><i>Назови лишний предмет и объясни свой выбор</i></p> <p>Муха, муравей, грач, пчела Стрекоза, жук, гусеница, собака Паук, голубь, синица, сорока Бабочка, таракан, муха, комар</p> <p align="center">«Насекомые – великаны»</p> <p><i>Например: Не паук, а ...научище</i> (муравей, кузнечик, клоп, муха, стрекоза, червяк, оса, шмель, жук, улитка)</p> <p align="center">«Чей?»</p> <p><i>У комара писк – комариный</i> У пчелы мед – У муравья лапка – У таракана усы – У паука паутина –</p>
<p>Вторник</p>	<p align="center">«Один-много-нет»</p> <p><i>Жук - жуки, нет жуков</i> Бабочка... Стрекоза... Муравей... Пчела... «Вредные и полезные насекомые»</p>
<p>Среда</p>	<p align="center">Сосчитай «Один-три-пять»</p> <p><i>Один комар, три комара, пять комаров</i> <i>Один муравей, три муравья, пять муравьев</i> Один кузнечик Один таракан Один клоп</p>
<p>Четверг</p>	<p align="center">«Скажи, одним словом»</p> <p><i>У бабочки пестрые крылья, поэтому ее называют пестрокрылой</i> <i>У стрекозы большие глаза – ее называют...?</i> <i>У таракана длинные усы – его называют...?</i> <i>У паука мохнатые лапы – его называют...?</i></p> <p align="center">«Бывает - не бывает»</p> <p><i>Девочка ловит бабочку</i> <i>Девочка поймана бабочкой</i> <i>Девочка поймала бабочку</i> <i>Бабочка поймала девочку</i></p>
<p>Пятница</p>	<p align="center">«Закончи предложение»</p> <p><i>Муравей сидел около ...</i> <i>Божья коровка ползла по...</i> <i>Жук спрятался под...</i> <i>Муха села на...</i> <i>Гусеница сидела на...</i> <i>Муха ползла по ...</i></p> <p align="center">«Узнай чье крылышко»</p> <p><i>Бабочки, стрекозы, пчелы</i></p>

Наблюдение

Наблюдение за бабочкой

Цель: на основе непосредственного восприятия формировать знания о характерных особенностях внешнего вида бабочки; воспитывать доброе отношение к живым объектам, выделяя признаки живого.

Ход наблюдения

Как выглядит бабочка?

Как она передвигается?

Чем питается бабочка?

Какую пользу приносит?

Есть ли дом у бабочки?

Есть ли у нее враги? Какие стихи, загадки, песни, сказки о бабочке вы знаете?

Наблюдение за божьей коровкой

Цель: расширять знания и представления об особенностях внешнего вида божьей коровки;

воспитывать внимательное и бережное отношение ко всему живому.

Ход наблюдения

Как выглядит божья коровка?

Как она передвигается?

На кого охотятся божьи коровки?

Где они живут?

Какую пользу приносят божьи коровки?

Где зимуют?

Какие стихи, загадки, песни вы знаете о божьей коровке?

Наблюдение за пауком

Цель: продолжать расширять представления об особенностях внешнего вида пауков, их жизни; формировать интерес к окружающему миру.

Ход наблюдения

Какую пользу приносят пауки? (*Поедают насекомых.*)

Чем пауки ловят насекомых? (*Плетут для них сети.*)

Как часто плетут пауки паутину? (*Каждый день, так как она легко повреждается ветром и дождем.*)

На кого охотятся пауки? (*На мух, бабочек, комаров, жучков.*)

Пауки — хищники? (Да, они питаются другими насекомыми — мухами, комарами, жучками).

Наблюдение за комаром

Цель: расширять представления об особенностях внешнего вида комара; формировать реалистические представления о природе.

Ход наблюдения

Как выглядит комар?

Как он передвигается? Есть ли у комаров уши?

Чем питаются комары?

Почему возле рек, прудов и болот всегда много комаров?

Почему комаров называют вредными насекомыми?

Какие враги есть у комаров?

Какие загадки и сказки о комарах вы знаете?

Наблюдение за солнцем

Цель: развивать умения мыслить, рассуждать, доказывать; воспитывать бережное отношение к природе.

Ход наблюдения

Солнце - источник тепла и света.

Воспитатель задает детям вопросы: Что нужно для роста растений, животных? Что дает солнце?

Солнце — источник света, тепла и жизни на Земле. Во все стороны от него распространяется свет и тепло. Если бы Солнце стало холодным, то Земля погрузилась бы в темноту. От холода и темноты погибли бы все растения и животные.

Исследовательская деятельность. Предложить посмотреть на солнце и ответить на вопросы. Что вы ощущаете, когда обращаете лицо к солнцу?

Можно ли на него смотреть прямо, не больно ли глазам?

Положить два камешка. Один — на солнышко, другой — в тень, закрыв деревянным ящичком, чтобы там было темно. Через некоторое время проверить, какой камешек теплее. Сделать вывод, что на солнце предметы нагреваются быстрее, чем в тени.

Игры

Раскрась только бабочку

Цель: расширение зрительного внимания, восприятия и памяти; развитие мелкой моторики.

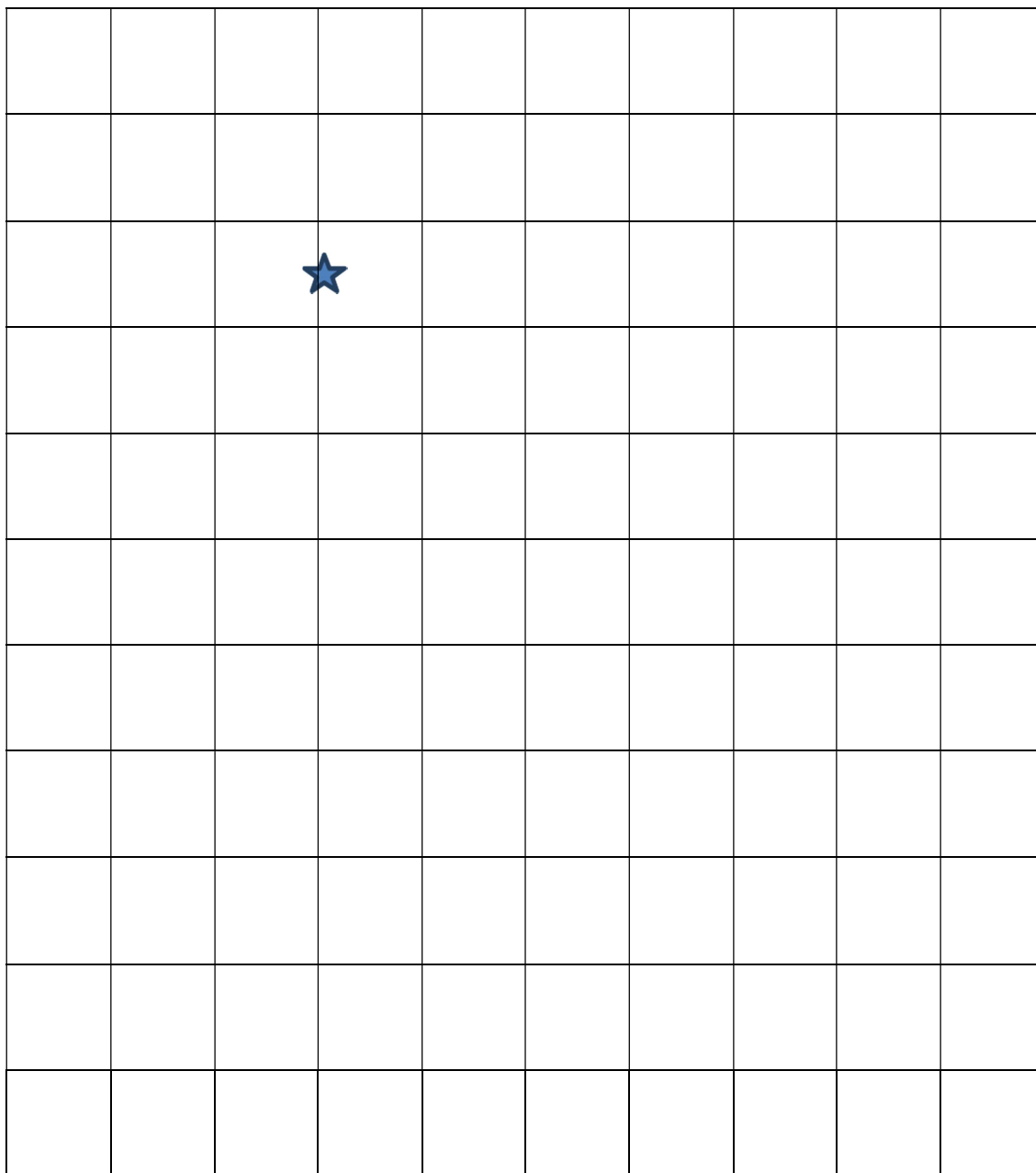
Рассмотрите картинку, найдите на ней бабочку и раскрасьте только ее



Упражнение для развития мышления «Муха»

На большом квадрате 10/ 10 клеточек в середине рисуется муха.

Педагог рассказывает о том, куда двигается насекомое, а все должны следить по клеточкам. Потом задается вопрос: «Где муха?».

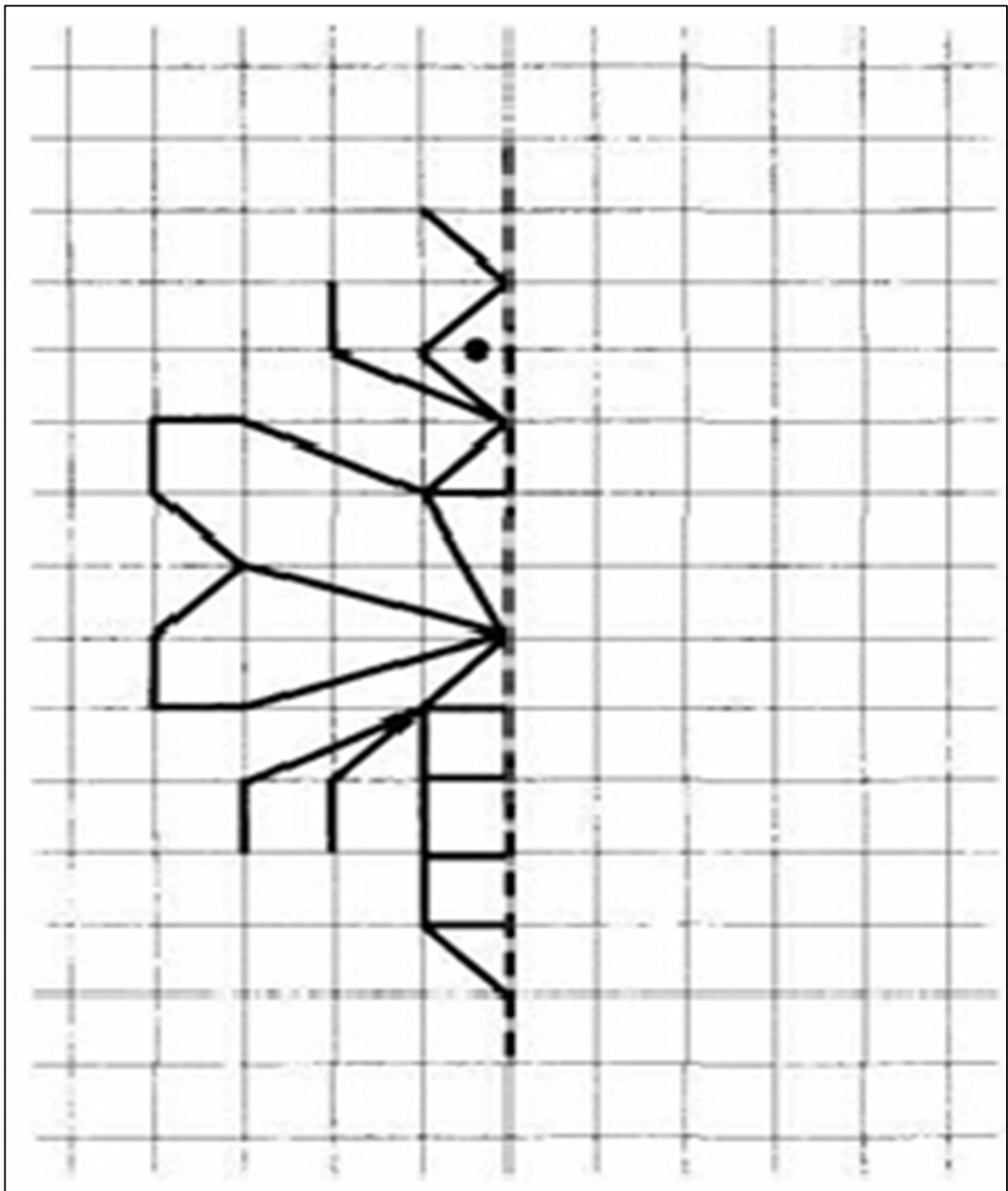


Графическое упражнение «Дорисуй половинку жука»

Цель: развитие целостности восприятия; учить различать лево и право; строить симметричный рисунок.

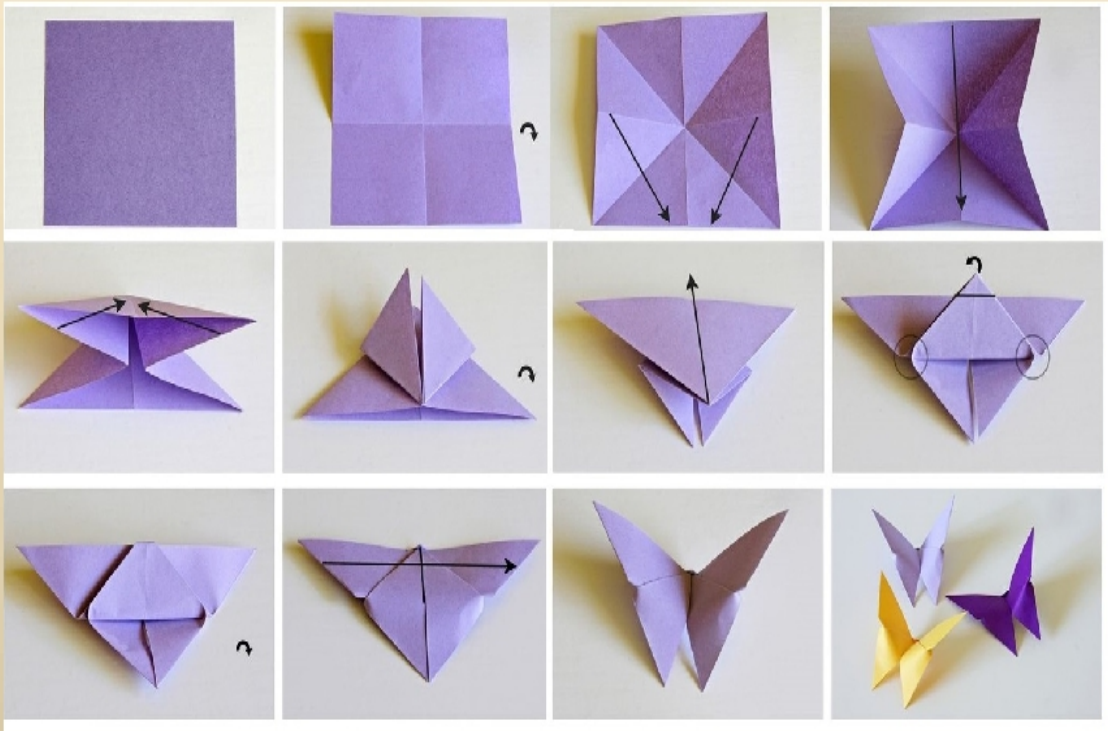
Детям предлагается рассмотреть,

что нарисовано. Затем предлагается зеркально изобразить вторую половинку рисунка



Оригами «Бабочка»

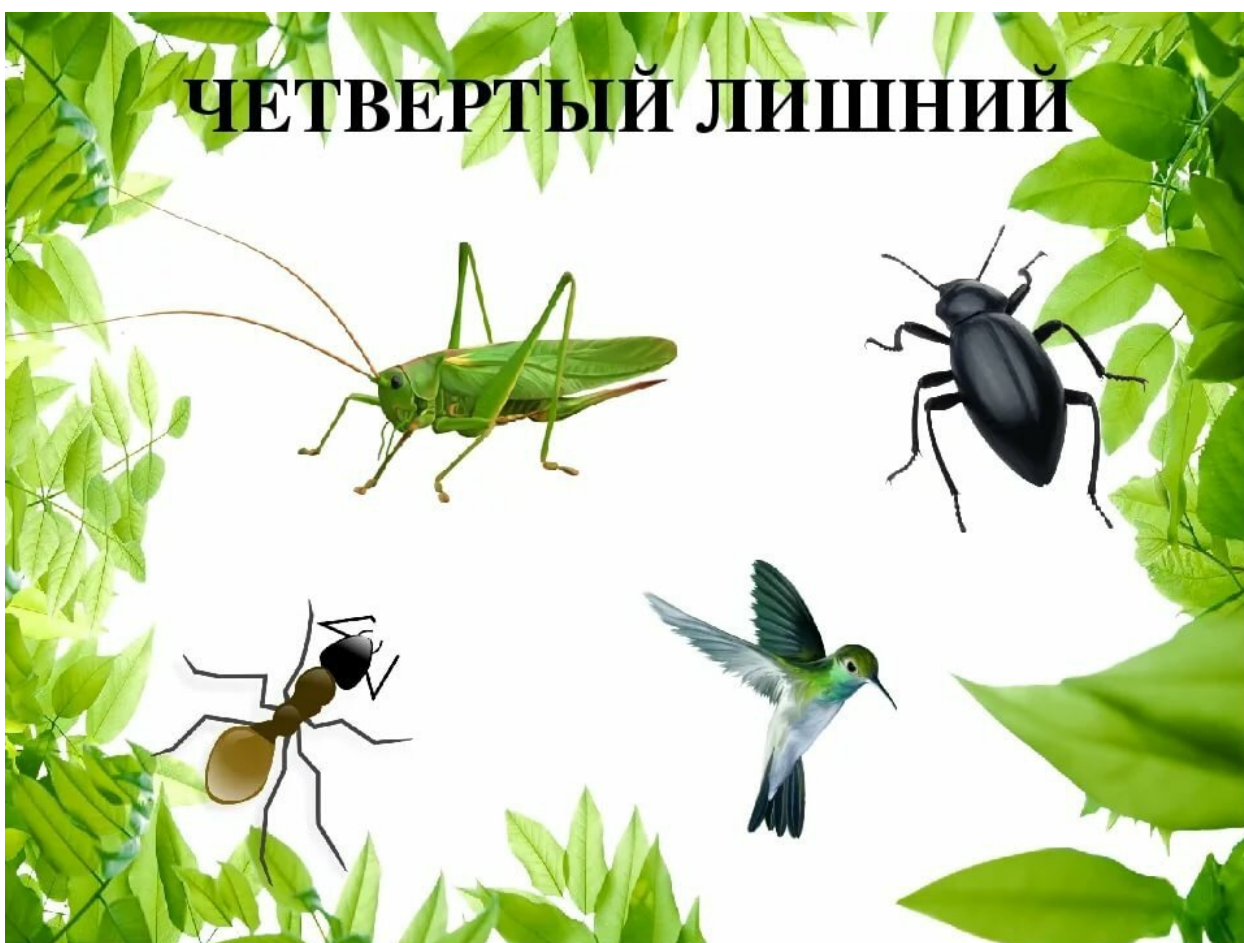
Традиционное оригами



«Полезьа или вред»



ЧЕТВЕРТЫЙ ЛИШНИЙ



«Найди домик насекомого»

