

1. Гимнастика

Задание: выполнять упражнения.

Упражнение «Самолет»

И. п. – лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

Упражнение «Колечко»

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

Упражнение «Корзинка»

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

Упражнение «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла

И.п. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

2. Логика

1. Развиваем мышление

Игровое упражнение «Разминка на быстроту реакции»

- Из чего видна улица?
- Дед, который раздает подарки?
- Съедобный персонаж?

- Часть одежды, куда кладут деньги?
- Какой день будет завтра?

Игровое упражнение «Дополни фразу»

Если песок мокрый, то ...

Мальчик моет руки, потому что ...

Если переходить улицу на красный свет, то...

Автобус остановился, потому что...

Игровое упражнение «Закончи предложение»

Музыку пишет...(композитор).

Стихи пишет...(поэт).

Белье стирает...(прачка).

Горные вершины покоряют...(альпинист).

Обед варит...(повар).

Игровое упражнение «Загадки – шутки»

• В садике гулял павлин. Подошел еще один. Два павлина за кустами. Сколько их? Считайте сами.

• Летела стая голубей: 2 впереди, 1 сзади, 2 сзади, 1 впереди. Сколько было гусей?

• Назовите 3 дня подряд, не пользуясь названиями дней недели, числами. (*Сегодня, завтра, послезавтра или вчера, сегодня, завтра*).

• Вышла курочка гулять, Забрала своих цыплят. 7 бежали впереди, 3 осталось позади. Беспокоится их мать и не может сосчитать. Сосчитайте-ка, ребята, Сколько было всех цыплят?

• На большом диване в ряд Куклы Танины стоят: 2 матрешки, Буратино и весёлый Чиполлино. Сколько всех игрушек?

- Сколько глаз у светофора?
- Сколько хвостов у четырех котов?
- Сколько ног у воробья
- Сколько лап у двух медвежат?
- Сколько в комнате углов?
- Сколько ушей у двух мышей?
- Сколько лап в двух ежат?
- Сколько хвостов у двух коров?

Игра «Найди лишнее слово»

Прочитайте ребенку серию слов. Каждая серия состоит из четырех слов. Три слова объединены по общему для них признаку, а одно слово отличается от них и должно быть исключено. Предложите определить слово, которое является «лишним».

Яблоко, слива, огурец, груша.

Ложка, тарелка, кастрюля, сумка.

Платье, свитер, рубашка, шапка.

Береза, дуб, земляника, сосна.

Мыло, зубная паста, метла, шампунь.

Хлеб, молоко, творог, сметана.

Час, минута, лето, секунда.

Ласточка, ворона, курица, сорока.

Игра «Назови слово» способствует **развитию гибкости ума.**

Предложите ребенку называть как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие.

Назови слова, обозначающие деревья (*береза, сосна, ель, рябина, осина*)

Назови слова, обозначающие домашних животных.

Назови слова, обозначающие зверей.

Назови слова, обозначающие овощи.

Назови слова, обозначающие фрукты.

Назови слова, обозначающие транспорт.

Назови слова, относящиеся к спорту.

Назови слова, обозначающие наземный транспорт.

Варианты заданий вы можете подбирать по своему усмотрению. Если ребенок ошибся и неправильно назвал слово, то необходимо обсудить его ошибку и исправить ее.

2. Развиваем мышление и сообразительность

Игра «Наоборот»

Предложите ребенку: «Я буду говорить слова, ты тоже говори, но только наоборот. Например: большой – маленький».

Можно использовать следующие пары слов:

Веселый – грустный

Быстрый – медленный

Пустой – полный

Худой – толстый

Умный – глупый

Тяжелый – легкий

Храбрый – трусливый

Твердый – мягкий

Шершавый – гладкий

Игра «Бывает – не бывает»

Для игры вам понадобится мяч. Вы называете какую-нибудь ситуацию и бросаете ребенку мяч. Ребенок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, а если нет, то ловить мяч не нужно.

Ситуации можно предлагать разные:

Папа ушел на работу.

Поезд летит по небу.

Человек вьет гнездо.

Почтальон принес письмо.

Яблоко соленое.

Дом пошел гулять.

Волк бродит по лесу.

На дереве выросли шишки.

Кошка гуляет по крыше.

Собака гуляет по крыше.

Девочка рисует домик.
Лодка плавает по небу.
Ночью светит солнце.
Зимой идет снег.
Зимой гремит гром.
Рыба поет песни.
Ветер качает деревья

Игра «Угадай по описанию»

Взрослый предлагает угадать, о чем (о каком овоще, животном, игрушке) он говорит и дает описание этого предмета. Например: это овощ, он красный, сочный. (Помидор)

Если ребенок затрудняется с ответом, перед ним выкладывают картинки с различными овощами. Ребенок находит нужное изображение.

Игра «Что внутри?»

Ведущий этой игры называет предмет или место, а ребенок в ответ называет что-то или кого-то, что может быть внутри названного предмета или места.

Например:

дом – стол;
шкаф – свитер;
холодильник – кефир;
тумбочка – книжка
кастрюля – суп;
дупло – белка;
улей – пчелы;
нора – лиса;
автобус – пассажиры;
корабль – матросы;
больница – врачи,
магазин – покупатели

3. Развиваем внимание

- «Девочки»

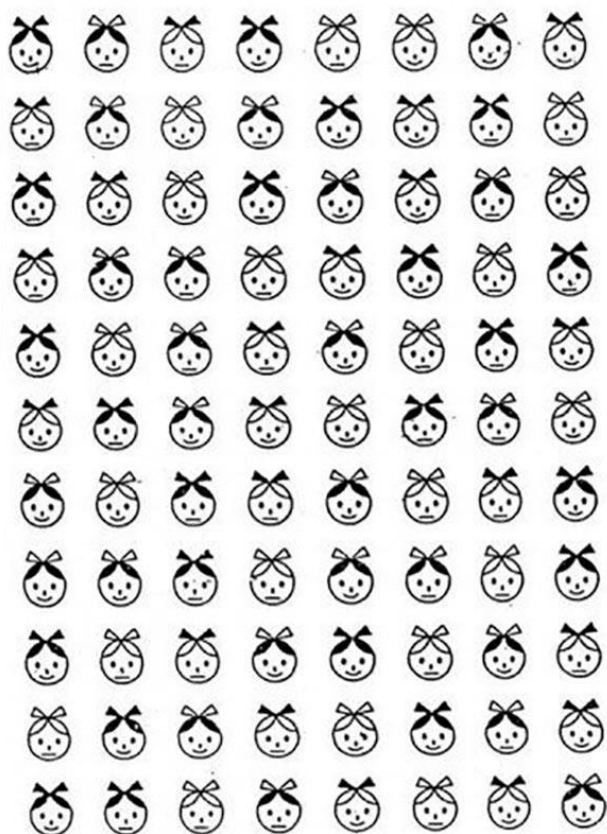
Предлагаются бланки с изображением девочек, расположенных по восемь в каждом ряду.

Вариант задания:

а) /подчеркни, / сосчитай / девочек с черными бантиками (белыми);

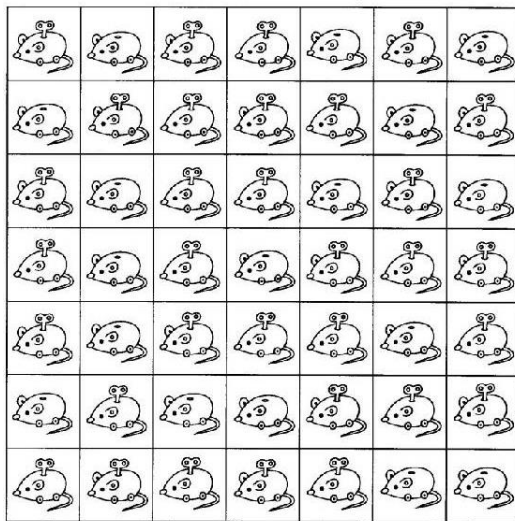
б) /подчеркни, / сосчитай / девочек с черными волосами и черными бантиками;

в) / подчеркни, / сосчитай / с белыми волосами и белыми бантами;



- г) / подчеркни, / сосчитай / с белыми волосами и черными бантами;
д) / подчеркни, / сосчитай / с черными волосами и белыми бантами.

- Обведи мышек с ключиком, а мышек без ушка зачеркни.



4. Развиваем память

Упражнение «Запоминаем слова»

Не торопясь прочтите ребенку с интервалом в 5 секунд 10 приведенных ниже слов. Дети должны их запомнить и все их воспроизвести.

Слова: тарелка, щетка, автобус, сапог, иголка, стол, лимон, озеро, рисунок, банка.

Игра «Вспомни пару».

Прочитайте ребенку первый ряд слов и предложите запомнить их попарно. Затем прочитайте только первое слово каждой пары, а ребенок должен назвать второе слово пары.

1 ряд: кукла – играть, курица – яйцо, нож – резать, лошадь – сани, книга – читать, бабочка – муха, солнце – лето, щетка – зубы, мышка – норка, снег – зима, петух – кричать, корова – молоко, лампа – вечер.

2 ряд: жук – кресло, перо – вода, очки – ошибка, рыба – пожар, топор – кисель, замок – время, спички – овца, голубь – отец, лепка – трамвай, сапоги – котел, расческа – вечер, кольцо – завод, чашка – море.

3. Развитие речи

Задание: Чтение и заучивание стихотворений Е. Благиной «Посидим в тишине» и А.Л. Барто «Перед сном»

Стихотворение Е. Благиной «Посидим в тишине»

Мама спит, она устала...

Ну и я играть не стала!

Я волчка не завожу,

А уселась и сижу.

Не шумят мои игрушки,

Тихо в комнате пустой.

А по маминой подушке

Луч крадется золотой.
И сказала я лучу:
– Я тоже двигаться хочу!
Я бы многого хотела:
Вслух читать и мяч катать,
Я бы песенку пропела,
Я б могла поохотать,
Да мало ль я чего хочу!
Но мама спит, и я молчу.
Луч метнулся по стене,
А потом скользнул ко мне.
– Ничего, – шепнул он будто, –
Посидим и в тишине!

Агния Барто - Перед сном

Зажигают фонари
За окном.
Сядь со мной,
Поговори
Перед сном.

Целый вечер
Ты со мной
Не была.
У тебя все дела
Да дела.

У тебя я
Не стою
Над душой,
Я все жду,
Все молчу,
Как большой...

Сядь со мной,
Поговорим
Перед сном,
Поглядим
На фонари
За окном.

4. Танцы

1. Разминка на середине: «Лукоморье»

У лукоморья дуб зеленый (стоя на левой ноге, руки над головой округлены)

Златая цепь на дубе том (руки опускаются на пояс)

И днём и ночью кот ученый (встают на четвереньки)

Всё ходит по цепи кругом (прогибаем спину)

Идёт направо песнь - заводит (выносим правую ногу вбок на пяточку)

Налево - сказку говорит (выносим левую ногу вбок на пяточку)

Там чудеса: там леший бродит (встаём на колени, руки поднимаются вверх)

Русалка на ветвях сидит (в положении сидя скручивание, колени согнуты)

Там на неведомых дорожках (руки вращаются вперед по очереди - мельницы)

Следы невиданных зверей (марш)

Избушка там, на курьих ножках (стоя на одной ноге, руки округлены над головой)

Стоит без окон, без дверей (руки округлены и открываются в стороны)

Там лес и дол видений полон (березка)

Там на заре прихлынут волны («лодочка»: лёжа на животе поднимать поочередно грудную клетку и ноги)

На брег песчаный и пустой («лодочка»: лёжа на животе поднимать поочередно грудную клетку и ноги)

И тридцать витязей прекрасных (поза спящего солдата)

Чредой из вод выходят ясных (поза спящего солдата)

И с ними дядька их морской (поза спящего солдата)

Пленяет грозного царя (поза спящего солдата)

Там в облаках перед народом (поза корзинки)

Через леса, через моря (стоя на ногах руки качаются из стороны в сторону)

Колдун несёт богатыря (стоя на двух ногах руки сгибаются в локтях (силач))

В темнице там царевна тужит (сугроб)

А бурый волк ей, верно, служит (веселая картинка)

Там ступа с Бабою Ягой (поза лягушки)

Идет, бредёт сама с собой (поза лягушки)

Там царь кощей над златом чахнет (ноги разведены в стороны, грудную клетку нужно положить на пол)

Там русский дух... там Русью пахнет! (поза горка)

И там я был, и мёд я пил (руки на поясе, по очереди открывается правая рука, левая рука)

У моря видел дуб зелёный (руки поднимаются вверх)

Под ним сидел и кот ученый (руки опускаются вниз)

Свои мне сказки говорил (руки собрали в полочку)

2. Игровые упражнения на координацию:

- ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается);
- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.



5. Рисование

Тема: «Рисование иллюстрации к сказке «Колобок»»

Задание: 1. Прочитать или пересказать сказку «Колобок».

2. Нарисовать иллюстрацию к сказке.

Образец:



6. Ручной труд

Тема: «Аппликация «Городской транспорт»»

Задание: проговорить с детьми, какие геометрические фигуры использовали при изготовлении аппликации.

