25.05.- 29.05.2020 г.

**Тема:** «Лето. Безопасное поведение летом»

**Цель:** Формировать представления о безопасном поведении на улице, дороге, на реке, дома в летний период.

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА 29.05.2020

**07:00** — просыпание, умывание, закаливающие процедуры, зарядка (Приложение 1.)

**08:00–08:30** — завтрак

**08:30–09:00** — время для самостоятельных игр.

**9:00 – 9:30** – Чтение словацкой сказки «У солнышка в гостях» Учить детей воспринимать наиболее яркие, выразительные средства в тексте и соотносить их с содержанием.<https://www.miloliza.com/153-skazki-raznyj-vozrast/6405-u-solnyshka-v-gostyakh>

**9:30 – 10:00** – предложить ребенку изготовить полить цветы, прорыхлить землю.

**10:00–10:30 —** пальчиковые и подвижные игры (Приложение 2.)

**10:30 –12:00** — прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к обеду

**12:00–12:30** — обед.

**12:30–15:00** – дневной сон.

**15:00–15:30** — полдник.

**15:30–16:00** — Беседа «Польза и вред от солнца» - обобщать знания детей о пользе солнца в жизни растений, животных и человека.

**18:00–19:00** — Просмотр обучающего мультфильма «Солнце – полезно или вредно» <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=906753079263933537&text=мультфильм+польза+и+вред+солнца&path=wizard&parent-reqid=1590306526864758-1727147511962798564200240-production-app-host-man-web-yp-210&redircnt=1590306702.1>

**19:00–19:30** — ужин

**19:30–21:30** — водные процедуры, массаж, подготовка по сну, чтение худ. литературы.

**21:30** — ночной сон.

Приложение 1.

**Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Дозировка** |
|  |  |
| **1 ч. Вводная** |  |
| Ходьба |  |
| Ходьба на носках |  |
| Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино | 1,5 мин |
| Прыжки с ноги на ногу |  |
| Боковой галоп |  |
| Бег в умеренном темпе |  |
| Перестроение в 3 колонны |  |
| **2ч. Основная** |  |
| **ОРУ без предметов.** |  |
| **1. «Бокс».** |  |
| И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; | 5 раз |
| поочередно боксировать руками. | в 3 подхода |
| **2. «Перекрестное движение».** |  |
| И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; |  |
| поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и | 6 раз |
| левую (правую) ногу; |  |
| **3. Выпады вперед.** |  |
| И. п.: о. с, руки на пояс; |  |
| плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно | 6 раз |
| правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть. |  |
| **4. «Сядь слева, сядь справа».** |  |
| И. п.: стоя на коленях; | 6 раз |
| сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п. |  |
| **5. «Достань пятку с внутренней стороны».** |  |
| И. п.: о. с, руки на пояс; | 6 раз |
| Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с |  |
| внутренней стороны, выпрямиться, и. п. |  |
| **6. Руки в стороны.** |  |
| И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного назад; | 5 раз |
| и. п. |  |
| **7. Прыжки.** |  |
| Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки | 30x2 |
| вниз, с закрытыми глазами. |  |
| **3ч. Заключительная** |  |
| Бег с высоким подниманием колен |  |
| Ходьба | 1,5 мин |
| **Речѐвка.** Чтоб расти и закаляться, |  |
| Будем спортом заниматься! |  |
|  |  |

Приложение 2.

**Физкультминутки**

**«На лужайке»**

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу,

Тихо по ветру качаюсь, низко- низко наклоняюсь *(действия выполняются по тексту*).

**1-2-3- выросли цветы!**

*(ребенок присел, имитируя нераскрывшиеся бутон цветка).*

1-2-3- выросли цветы!

*(медленно подняться, вытягивая руки вверх и раскрывая ладони с растопыренными пальчиками – бутон раскрылся).*

К солнцу потянулись высоко *(на носочки)*

Стало им приятно и тепло!

Ветерок пролетал, стебельки покачал

Влево качнулись - низко пригнулись,

Вправо качнулись - низко пригнулись *(движения по тексту)*

Ветерок, убегай!

Ты цветочки не сломай!

 Пусть они цветут, растут, детям радость принесут!

**Пальчиковые игры**

**«Цветы»**

Наши алые цветки распускают лепестки.

*(раскрываются пальчики, кисти рук поворачиваются вправо- влево)*

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

*(потихоньку пошевелить пальчиками)*

Наши алые цветки, закрывают лепестки,

*(сомкнуть пальцы вместе в бутон*)

Тихо засыпают, головками качают.

*(кисти рук опустить вниз, круговые движения кистями рук).*

**«Цветы»**

Утром рано он закрыт

Но к полудню ближе

Раскрывает лепестки - красоту их вижу!

К вечеру цветок опять закрывает венчик.

И теперь он будет спать до утра, как птенчик.

*(действия можно обсудить с детьми и выполнять по их желанию)*

**«Пчелки и жуки»**

Я – веселый майский жук,

Знаю все цветы вокруг

Над лужайками кружу, а зовут меня Жу-Жу и с цветочками дружу.

*(сжимают кулачки, указательный палец и мизинец разводят в стороны и шевелят ими «усы»).*

Пчелка села на цветок, пьет она душистый сок.

*(вытягивают указательный палец правой руки и вращают им, затем то же самое – пальцем левой руки)*

**Дыхательная гимнастика**

**«Подуй на одуванчик»**

В яркий солнечный денек

Золотой расцвел цветок.

Дует легкий ветерок- закачался наш цветок.

Сильный ветер дует- лепестки волнует.

(дети дуют на лепестки одуванчика с разной силой и наблюдают за интенсивностью движения лепестков)

Белым шариком пушистым

Красовался в поле чистом, на него подуй слегка,

Был цветок - и нет цветка.

(затем дуют на ватку - «одуванчик» не раздувая щек).