01.06.- 05.06.2020 г.

**Тема:** «Лето. Всемирный день защиты детей»

**Цель:** доставить детям радость от совместной деятельности

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА 01.06.2020

**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** – беседа «Лето» - спросить у ребенка о характерных особенностях времени года, расширить представления летних видах спорта.

**9:30 – 10:00** – чтение Н.Майданик «Права ребенка в стихах» <https://floristika.ucoz.ru/raznoe/prava_detej_v_stikhakh.pdf>

**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** — рассматривание альбома «Цветы» - обратить внимание на внешний вид полевых цветов <https://infourok.ru/tematicheskiy-albom-sadovie-i-polevie-cveti-1671036.html>

**16:00–18:00** — вторая прогулка.

**18:00–19:00** — рисование «Красивые воздушные шары» - предложить ребенку нарисовать воздушные шарики и раскрасить их.

**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).**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 ч. Вводная** |  |
| Ходьба |  |
| Ходьба на носках |  |
| Ходьба перекатом | 1,5 мин |
| Ходьба скрестным шагом |  |
| Боковой галоп |  |
| Ходьба, перестроение в 3 колонны. |  |
| **2ч. Основная** |  |
| **ОРУ без предметов.** |  |
| **1. «Замок».** |  |
| И. п.: о. с, руки в «замок» за спиной; | 5 раз |
| рывками отводить прямые руки назад; и. п. |  |
| **2. «Дровосек».** |  |
| И. п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверху; резкий наклон | 5 раз |
| вперед с опусканием рук между ног; и. п. |  |
| **3. «Колокольчик».** |  |
| И. п.: о. с, руки на пояс; | 6 раз |
| махом поднять прямую правую (левую) ногу, согнуть в колене; и. п. |  |
| **4. «Неваляшка».** |  |
| И. п.: сидя, ноги скрестно, руки за голову, | 6 раз |
| наклон вперед, правым (левым) локтем коснуться левого |  |
| (правого) колена; и. п.; то же, касаясь колена лбом. |  |
| **5. Выпрямление ног.** |  |
| И. п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; и. п. | 5 раз |
| **6. Потянись.** |  |
| И. п.: о. с, руки на пояс; руки через стороны вверх потянуться вверх; | 5 раз |
| и.п. |  |
| **7. Прыжки.** |  |
| Прыжки на двух ногах (высокие) | 10 раз |
|  | в 3 подхода |
| **3ч. Заключительная** |  |
| Ходьба |  |
| Бег с ускорением по прямой | 1,5 мин |
| Ходьба |  |
| **Речѐвка.** |  |
| Мы зарядку не проспали |  |
| Физкультурниками стали |  |
| Знаем мы, что для страны |  |
| Люди сильные нужны. |  |
|  |  |

Приложение 2.

***Картотека подвижных игр***

*«День и ночь» или «Совушка»*

Перед началом игры с ребёнком надо вспомнить (или объяснить, что сова – птица ночная, хищная. Она днём спит, а ночью вылетает на охоту. Ребёнок по своему желанию превращается в кого либо (зайчик, суслик, мышка, птичка и т. д.). По команде «День!» ребёнок бегает, прыгает, а «Совушка» (взрослый) - спит. Как только будет команда «Ночь!», ребёнок должен остановиться и замереть в той позе, в которой его застала команда. И не шевелиться! (чтобы сова не заметила). А «Совушка» просыпается и летит искать себе добычу. Через 2-3 раза надо поменяться ролями.

*«Охотник и сокол!»*

На одной стороне комнаты находится ребёнок - сокол. Посередине комнаты стоит взрослый - охотник. По сигналу «Сокол, лети!», ребёнок перебегает на другую сторону комнаты, а охотник старается его поймать (запятнать, прежде чем тот пересечёт условную линию. После нескольких повторений игры ребёнок и взрослый меняются ролями.

*«Паук и мухи»*

Для этой игры желательно 2-3 ребёнка, но можно и одного. В одном углу комнаты обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет паук - взрослый. Дети — мухи. По сигналу мухи разбегаются по комнате, «летают, жужжат». Паук находится в паутине. По сигналу «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. Через 2-3 раза игра возобновляется с другим водящим.

*«Не попадись»*

На полу выкладывают из шнура или верёвки большой круг. Ребёнок (дети) становится за кругом на расстоянии полушага. Взрослый в кругу. Дети прыгают в круг и из круга. Взрослый бегает в середине круга, стараясь коснуться детей в то время, когда они прыгнут в круг. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается, и можно поменяться ролями.

*«Выше ноги от земли»*

Ловишка – взрослый бегает вместе с детьми по комнате. Как только он произнесёт «Лови!», все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (стул, диван, кресло; можно просто сесть на пол и поднять вверх ноги, лишь бы они не были на полу). Ловишка старается осалить. Ребёнок, который не успел поднять ноги, и до которого он дотронулся, отходит в сторону. Игра продолжается 1 минуту, потом надо меняться ролями.

*«Гуси – лебеди»*

На одной стороне комнаты – дом, в котором находятся гуси – дети или один ребёнок. На другой стороне – луг, где пасутся гуси. По середине комнаты – логово, в котором живёт волк (взрослый). Другой взрослый исполняет роль пастуха.

Пастух: «Гуси – гуси!»

Гуси: «Га-га-га!»

Пастух: «Есть хотите?»

Гуси: «Да-да-да!»

Пастух: «Так летите вы гулять, пока волка не видать!

Летите, как хотите, только крылья берегите!»

Гуси: «Нет, нет, нет, нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!»

Гуси летят домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Через 2-3 раза гуси, волк и пастух меняются местами.

*«Карусель»*

Дети и взрослые образуют круг, держась за шнур (любая верёвка) правой рукой. Они идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом,произносимым вслух:

«Еле-еле-еле-еле

Закружились карусели

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом!»

После того, как все пробегут 2-3 круга,бег постепенно замедляется и все вместе произносят:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра!»

После слов меняется направление движения. Дети и взрослые поворачиваются кругом и берутся за шнур левой рукой.

Игра повторяется 2-3 раза.

*«Дни недели»*

Один конец шнура (верёвки или скакалки) надо привязать к стулу или столу, другой конец взрослый держит в руке на высоте 20 см от пола. Ребёнок называет первый день недели (заодно и повторяем дни недели): понедельник – и перепрыгивает шнур с короткого разбега. С каждым днём недели высота шнура увеличивается на 3-4 см. Если попытка не удалась, надо повторить ещё раз. Для безопасности во время приземления, можно положить плед или нетолстое одеяло. И ещё: если прыгать с разбега нет возможности, то можно выполнять прыжки с места на двух ногах.

*«Удочка»*

Взрослый стоит в центре комнаты и держит в руках верёвку или скакалку (это рыбак, который держит удочку). Затем он вращает её по кругу над самым полом, а ребёнок (это рыбка) перепрыгивает её на двух ногах, стараясь, чтобы верёвка не задела его ног (чтобы не попасться на удочку).