

Доброе утро дорогие ребята и уважаемые родители!

Сегодня 16 июня, вторник. И мы проведём этот день вместе!

Тема дня:

«Спорт-залог здоровья!».

Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Давайте с ними познакомимся (фотографии спортсменов и различных видов спорта).



Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это - выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Утренняя зарядка

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5KJ8ZZUpE4>

Жила-была Царевна - Утренняя ЗАРЯДКА - Песенки для детей - Сборник

<https://www.youtube.com/watch?v=dCkEXxdjnxw>

Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться, не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты.
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.

Руки на поясе, ноги шире!

Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за стол тихонько сесть.



Водные процедуры

Душ

Воздействуя струей воды разной мощности на активные точки тела, можно повысить иммунитет. Начинать процедуру нужно теплой водой, постепенно снижая температуру.

Мультик Хоккей. Спортания обучающие мультфильмы для детей про спорт и зож.

<https://www.youtube.com/watch?v=SqIpZyukwwE>

ВИДЫ СПОРТА для ДЕТЕЙ Развивающий мультфильм про спорт ИЗУЧАЕМ СПОРТ и его ПРАВИЛА

<https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q>

Почитайте с детьми стихотворения и отгадайте загадки про спорт

Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки-
Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда впереди.



Чтоб в спорте первыми быть
Надо спорт любить.
Чтоб спортсменом мог каждый стать.
Надо день зарядкой начинать.



Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)



Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)



Мультитки про спорт и олимпийские игры Сборник. Часть 1
<https://www.youtube.com/watch?v=9YNJ4vZukwg>

Вкусный завтрак

(не забывайте про полезные продукты, овощи и фрукты)



Артикуляционная гимнастика для язычка

«СЛОНИК»

Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.



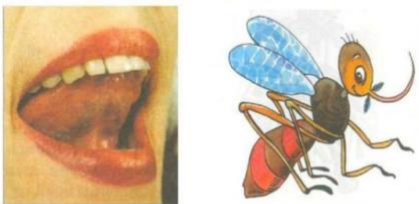
«ДЯТЕЛ»

Рот широко открыт и слегка растянут в улыбку, язычок в форме «чашечки» поднят вверх: боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам, а передний край языка поднят за верхние передние зубы к альвеолам. Ребёнок говорит с придыханием Д-Д-Д или Т-Т-Т. Язык «прыгает на бугорках».



«Комарик»

Ты слышал, как звенит комар? Давай изобразим: улыбнись, широко открой рот, подними язык вверх и упири его в бугорки за верхними зубами. Произноси ДЖЖЖ энергично и протяжно, в течение 10-15 секунд, очень сильно при этом упираясь кончиком языка в бугорки.



«Бегемотики»

Давай покажем, как бегемотики рот широко открывают. Открой рот как можно шире и удерживай его в таком положении на счёт от одного до пяти, потом закрой рот. Повтори три-четыре раза.

Рот пошире открываем,
В бегемотиков играем:
Широко раскроем ротик,
Как голодный бегемотик.
Закрывать его нельзя,
До пяти считаю я.
А потом закроем рот:
Отдыхает бегемот.



Видео: комплекс из статических и динамических упражнений в стихах
<https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/kartoteka-artikulyatsionnoy-gimnastiki-v-sredney-gruppe.html#i-4>

Можно с детьми составить короткий описательный рассказ «Мой любимый вид спорта».

Вспомнить и рассказать какие виды спорта существуют.

Наблюдение за солнечными лучами, передвижение тени в течении дня.

Прогулка и эксперименты:

«Почувствуй воздух»

Обнаружить воздух в окружающем пространстве и выявить его свойство – невидимость. Самостоятельно сделать бумажные веера. Помахать веером возле своего лица.

Вывод: Воздух не виден, но ощутим.

Нарисуйте с ребёнком рисунок - «Летние виды спорта».



Пока вы вместе с ребёнком рисуете, расскажите какие в нашем городе Белореченске есть спорткомплексы»). Покажите ребёнку на картинке.



После прогулки, моем руки, лицо (не забываем про потешку)

Обед.



Сон час: до 15:00.

Сон участвует в процессе роста. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.



Здоровый сон <https://www.youtube.com/watch?v=QP9Z2ogYm8o>

Гимнастика после сна:



Комплекс

«Проснулись». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

Закаливающие процедуры: ходьба босиком по дорожке.

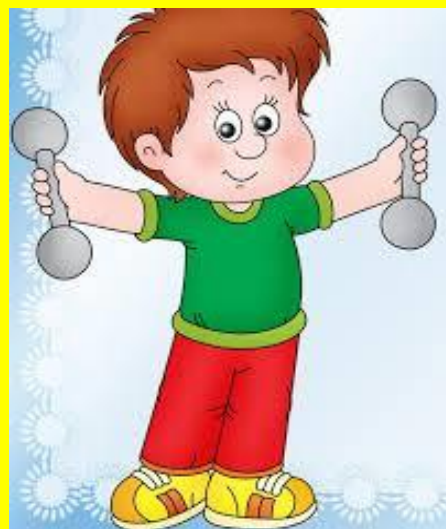
Полдник



Азбука здоровья - Правильное питание - Сборник | Смешарики 2D. Обучающие мультфильмы
<https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k>

А сейчас мы с вами нарисуем детей которые занимаются спортом в спортивной одежде

Какими вы представляете спортсменов?



А теперь дискотекааааа!

https://www.youtube.com/watch?v=Yw_rodFX6w

Сказки на ночь про СОН (Сборник 5) Сказкотерапия | Аудиосказки перед сном |
Аудиокниги с картинками

<https://www.youtube.com/watch?v=2GQVOZaOevY>

Прослушивание сказок занимает особое место в жизни каждого человека. Сказки завораживают и успокаивают ребенка, погружают его в безграничный мир фантазии. Прослушивание сказок перед сном играет важную роль, способствует воспитанию любви к книгам с самого детства

