**Рекомендации для родителей в период с 06.04.2020 по 30.04. 2020**

**Уважаемые родители! Если у вас возникли вопросы, звоните или пишите в группу WhatsApp.**

**Воспитатели: Васильева О.В., Зубкова С.Н.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник****06.04.** | 1. ФЦКМ (формирование целостной картины мира) | «Роль лекарств и витаминов» <https://www.youtube.com/watch?v=lRVMh2yt380> <https://ambilive.ru/posts/337-uroki-ostorozhnosti-lekarstva.html>  |
| 2. Физкультура  | Зарядка <https://www.youtube.com/watch?v=OV5Wxheh6zo>  |
| **Вторник****07.04.** | 1.Лепка рельефная | «Звёзды и кометы» <https://www.youtube.com/watch?v=N99kms14CVA>  |
| 2.Музыка | По плану муз. руководителя |
| **Среда****08.04.** | 1. ФЭМП (формирование элементарных математических представлений  | Числовой ряд. Ориентирование в пространстве. <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/veselii-schet-do-10/5-let> <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/vverkhu-vnizu-poseredine-sleva-i-sprava/5-let>  |
| 2.Физическая культура | См. в конце таблицы. Видео отправлено в группу WhatsApp |
| **Четверг****09.04** | 1. Развитие речи. Звуковая культура речи. |  «Звук Л,Л\*».. <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/bykva-l/5-> let<https://www.youtube.com/watch?v=OWe952F3yDs> <https://www.youtube.com/watch?v=Lm6X1YkmROw>   |
| 2.Музыка | По плану муз. руководителя |
| **Пятница****10.04.** | 1. Аппликация | «Ракеты и кометы» <https://www.maam.ru/detskijsad/rekomendaci-roditeljam-nashih-vospitanikov-yetot-zamechatelnyi-kosmos.html>  |
| 2.Физическая культура | См. в конце таблицы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник****13.04.** | 1. Обж | «Будем беречь и охранять природу» <https://www.youtube.com/watch?v=ibnpDC9ZKEc>  |
| 2. Аппликация | «Ракета» <https://www.youtube.com/watch?v=VMSb0oWwVLI>  |
| 3.Физкультура | См. в конце таблицы |
| **Вторник****14.04** | 1.Рисование | «Весна, ручейки, солнце ярко светит»https://www.youtube.com/watch?v=WZw6UVuCD9w2  |
| 2.Музыка | По плану муз. Руководителя |
| **Среда****15.04.** | 1. ФЭМП (формирование элементарных математических представлений)Развитие речи | Соотносим предмет и число. Ориентирование в пространстве. <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/vverkhu-vnizu-poseredine-sleva-i-sprava/5-let> <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/sootnosim-predmety-i-chisla-do-10/6-let>  |
| 2.Физическая культура | См. в конце таблицы |
| **Четверг****16.04** | 1. Развитие речи | «Составление рассказов о предметах и действиях» <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/fotopazly/6-let>  |
| 2.Музыка | По плану муз. руководителя |
| **Пятница****17.04.** | 1. Конструирование |  «Вот какие разные у нас звездолёты» <https://melkie.net/detskoe-tvorchestvo/lego-konstruirovanie-v-detskom-sadu.html>  |
| 2. Физическая культура | См. в конце таблицы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник****20.04.** | 1. ФЦКМ (формирование целостной картины мира) | «В гости к хозяйке луга» <https://www.youtube.com/watch?v=1K9H6yioxbc>  |
| 2. Физкультура | См. в конце таблицы |
| **Вторник****21.04.** | 1. Лепка |  «Цыплята гуляют ищут червяков» <https://www.youtube.com/watch?v=MepyM9XfP1I>  |
| 2.Музыка | По плану муз. руководителя |
| **Среда****22.04.** | 1. ФЭМП (формирование элементарных математических представлений)Развитие речи |  Числа. Найди лишнее. <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/iskluchi-lishnee/5-let> <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/porjadok-chisel-do10/5-let>  |
| 2.Физическая культура | См. в конце таблицы |
| **Четверг****23.04** | 1. Развитие речи | Рассматривание картины «Грачи прилетели» <https://www.youtube.com/watch?v=XdJkeu0EW6M>  |
| 2.Музыка | По плану муз. руководителя |
| 1.Аппликация | «Цыплята гуляют» <https://www.youtube.com/watch?v=3zEzZcfOdIk>  |
| 2.Физическая культура | См. в конце таблицы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник****27.04.** | 1. ОБЖ |  «Наши помощники на дороге» <https://www.youtube.com/watch?v=LzXwlxmHEcE>  |
| 2.Физкультура | См. в конце таблицы |
| **Вторник****28.04.** | 1.Рисование |  «Красивая птичка» <https://www.youtube.com/watch?v=a6qEPdvfvOg>  |
| 2.Музыка | По плану муз. руководителя |
| **Среда****29.04.** | 1. ФЭМП (формирование элементарных математических представлений) | Сравнение предметов. Счёт https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/dlinniy-korotkiy/5-let <https://iqsha.ru/uprazhneniya/run/chislovaja-prjamaja-do-10/5-let>  |
| 2.Физическая культура | См. в конце таблицы |
| **Четверг****30.04** | 1. Восприятие художественной литературы  | Перессказ Е.Чарушина «Курочка» <https://akniga.org/charushin-evgeniy-pro-bolshih-i-malenkih>  |
| 2.Музыка | По плану муз. руководителя |

**Рекомендации по физической культуре**

**Ежедневно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (чередовать)**



**Ежедневно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (чередовать).**

|  |
| --- |
| **Комплекс упражнений «Рисуем фигуры»** |
| 1 | «Рисуем головой квадрат» | И.П. – О.С.; 1 - наклон головы вперед; 2 – наклон головы влево; 3 – наклон головы назад; 4 – наклон головы вправо.  | 3- 4раза |
| 2 | «Рисуем кистями круги» | И.П. – О.С., руки вперед**;** 1-4- круговые вращение кистями наружу; 1-4 круговые движения кистями внутрь. | 3 - 4 раза |
| 3 | «Рисуем прямые линии руками» | И.П. – О.С., правая рука вверху, левая внизу**;** 1-2 –отведение рук назад; 3-4 – то же, левая вверху, правая внизу.  | 3 - 4 раза |
| 4 | «Рисуем плечами овалы» | И.П. – средняя стойка, руки к плечам**;** 1-4- круговые вращение плечами вперед; 1-4 круговые движения плечами назад. | 3 - 4 раза |
| 5 | «Рисуем точку» | И.П. – О.С., 1 – приседание, руки вперед; 2 – И.П.  | 10 раз |
| 6 | «Рисуем много точек» | И.П. – О.С., 1-прыжок вперед; 2 – назад; 3 – влево;4 - вправо. | 4 раза |

**Комплекс упражнений**

*Упражнение 1.*И.п. – о.с. (*рис. 1*). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох.

*Упражнение 2.*И.п.: ноги врозь, руки на поясе (*рис. 2*). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–6 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

*Упражнение 3.*И.п. – о.с. (*рис. 3*). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.*И.п.: ноги врозь, руки согнуты за спиной (*рис. 4*). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.*И.п. – о.с. (*рис. 5*). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

*Упражнение 6.*И.п.: стоя на коленях (*рис. 6*). 1–2 – поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–8 – то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения детям нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.*И.п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища (*рис. 7*). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–4 – то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет. *Упражнение 8.*И.п.: руки на поясе (*рис. 8*). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

**Всем спортивных успехов!**