

**Задания для детей старшей разновозрастной группы «Гномики»
на вторник 19 мая.**

Тема недели: «Лето. Летние виды спорта».

Выполните с детьми **утреннюю зарядку**. Посмотрите видеоролик
https://youtu.be/7ELMG_9fVeY

Беседа с детьми на тему: «Виды спорта». Цель: расширять знания детей о различных вида спорта.

Пальчиковая гимнастика:

«Лето»

(Загибаются пальцы по одному на каждый счет)

Вот за что люблю я лето?
Лето солнышком согрето.
Два – в лесу растет трава.
Три – ромашки – посмотри!
А четыре - это лес,
Полный сказок и чудес.
Пять – купались мы опять.
Шесть – пора грибов поесть.
Семь – малины я поем.
Восемь – сено мы покосим.
Девять – бабушка идет,
Землянику нам несет.
Десять – все вокруг в листву одето.
Вот за что люблю я лето!

«Тренировка»

Чтобы пальчик стал сильней,
И подвижней, и ловчей,
Пальцу надо помогать –
Хорошо тренировать.

(Дети ставят подушечки больших пальцев на край стола и опускают руку как можно ниже, растягивая пальцы. Затем то же самое проделывают указательными, средними, безымянными пальцам и мизинцами.)

Д/и «Найди противоположности». Цель: развивать логическое мышление, умение подбирать слова - антонимы.

Д/и «Сосчитай правильно». Цель: упражнять в счете до 10.

Д/и «Назови спортсмена».

Футболом занимается кто? ... (футболист).
Гимнастикой занимается кто? ... (гимнаст).
Баскетболом занимается кто? ... (баскетболист).
Теннисом занимается кто? ... (теннисист).
Волейболом занимается кто? ... (волейболист).
Плаванием занимается кто? ... (пловец).
Боксом занимается кто? ... (боксер).
Легкой атлетикой занимается кто? ... (легкоатлет).
Шахматами занимается кто? ... (шахматист).
Хоккеем занимается кто? ... (хоккеист).
Борьбой занимается кто? ... (борец).
Велоспортом занимается кто? ... (велосипедист).

Гимнастики после сна.

Для начала мы с тобой

Повращаем головой

(Лежа в кровати повороты головой влево, вправо)

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх

И опускаем дружно вниз.

(По тексту)

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять

(Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи)

А теперь мы дружно все

За грибами в лес пошли

(Встают около кроватей)

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли

(Приседания, руки на поясе)

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз, два, три,

Их в лукошко набери!

(Наклоны вперед)

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

(Руки на поясе, прыжки на месте)

Если хочешь дотянуться,

Надо в спинке бы прогнуться

(Руки на поясе, прогибаемся назад)

За дровами мы идем

И пилу с собой несем

(Выходят из спальни)

Вместе пилим мы бревно

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить

Много надо напилить.

(Изображают движение «пильщиков»)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети «колют дрова»)

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

(Наклонились, «собирают»)

После тяжелого труда

Надо отдохнуть всегда.

(Вытирают пот рукой со лба)

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимаем ноги выше.

(Идут с высоким подниманием колен)

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

(Дети идут, перешагивая через предметы,)

Все так весело шагали-

Не споткнулись, не упали

От прогулки раскраснелись

Молочка попить уселись.

Беседа «О спортивных достижениях нашей страны». Цель: поддержание интереса детей к различным видам спорта; обогащение представления о них, об олимпийских победах.

П/и «Ловишки». Цель: учить детей действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Физкультминутка.

«Улыбнись».

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись.

(Наклоны в стороны.)

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай.

(Приседания.)

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно.

(Ходьба на месте.)

Упражнение повтори.

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражнение повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражнение повторяем:

Вправо плечи, голова.

(Вращение корпусом влево и вправо.)

Мы размяться все успели,

И на место снова сели.

(Дети садятся.)

«Солнце».

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки.

(Потягивания — руки вверх.)

Руки в стороны потом

Мы по шире разведём.

(Потягивания — руки в стороны.)

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.