

## Расписание занятий в средней группе

с 27 апреля по 30 апреля 2020г.

<b>Тема недели: «Первомай»</b>	
<b>Понедельник 27 апреля</b>	
<b>1. Двигательная деятельность.</b>	<b>1. Приседания.</b> <b>Техника выполнения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед</li><li>• спина прямая</li><li>• пятки прижаты к полу</li><li>• выполнять от 10 до 20 раз в зависимости от физической подготовки ребенка</li></ul> <b>2. Отжимания.</b> <b>Техника выполнения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть</li><li>• корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки</li><li>• выполнять максимум 5 раз</li><li>• еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить вверх в исходное положение</li></ul> <b>3. Пресс.</b> <b>Техника выполнения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые</li><li>• первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть</li><li>• плавно опуститься назад</li><li>• нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко</li></ul>

	<p>подниматься вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола</li> <li>• выполнять 7–10 раз</li> </ul> <p><b>4. Лодочка.</b></p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе</li> <li>• одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице</li> <li>• замирать в таком положении не нужно</li> <li>• выполнять 10 раз</li> </ul> <p><b>5. Закидывание ног за голову.</b></p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исходное положение — лежа на спине</li> <li>• постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы</li> <li>• упор при этом на плечи, не на шею и голову</li> <li>• выполнять 7–10 раз</li> </ul> <p><b>ВАЖНО:</b> во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут</p> <p>Зарядка для детей средней группы  <a href="https://youtu.be/AKuouDBQtOY">https://youtu.be/AKuouDBQtOY</a></p>	
<p>2. Познавательная - исследовательская деятельность.  <u>Окружающий мир.</u></p>	<p><b>Тема:</b> «Май»  <b>Цель:</b> - расширять представление детей о весенних месяцах  - закреплять знания о весенних явлениях природы</p>	<p><b>Рекомендации для родителей:</b>  Прослушайте с ребёнком рассказ <a href="http://www.youtube.com/watch?v=1zIdWstuabA">http://www.youtube.com/watch?v=1zIdWstuabA</a> затем спросите: о ком, о чём он? О каком месяце идёт речь?  Предложите краткий пересказ.</p>

## Вторник 28 апреля

1. Музыкальная деятельность.

1. Развиваем музыкально-ритмические движения.  
**Упражнение - «Пружинки и Мячики»** для развития танцевальных навыков.  
Смотрите видео и повторяйте за вашим ребёнком.  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10100216484925120377&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%B0%D0%B4%D1%83%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1587356919493685-1736535597824128947909915-prestable-app-host-sas-web-yp-94&redircnt=1587356949.1>
2.  
Не забудьте похвалить, и предложите присесть отдохнуть.  
Проведите беседу: Каких птиц ребёнок знает? Какая из птиц произносит «Ку-ку? Где она обитает?» А теперь вместе послушайте музыку.  
**Сегодня мы слушаем музыку Р. Шумана «Кукушка»**  
<https://www.youtube.com/watch?v=PP3whV9DzJM>
3. Сегодня мы знакомимся с игровым распеванием «Репка» на развитие слуховых навыков и звуковысотности  
<https://www.youtube.com/watch?v=IqI5znT8j0Y>
4. Теперь вспомним р. н. песню «Топотушки» вместе с бурёной Дашей.  
Ваша ссылка:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QaThmATIKKc>  
  
По желанию можно поиграть в игру «Кто громче поёт?», «Кто лучше поёт?».
5. Музыкально-ритмическая игра «Кап - кап» (тема про дождик является сезонной. Она будет уместна и весной и осенью)

	<p><b>ссылка:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CGEuz9RPHe4">https://www.youtube.com/watch?v=CGEuz9RPHe4</a></p>	
<p>2. Познавательно-исследовательская деятельность.  <u>Математика.</u></p>	<p><b>Тема:</b> «Весёлые машинки из фигур»  <b>Цель:</b> - закрепить знания о геометрических фигурах</p>	<p><b>Рекомендации для родителей:</b>  <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=45dd6d7eb80bfa58b75487962021f0bc">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=45dd6d7eb80bfa58b75487962021f0bc</a> Пройдите по ссылке и повторите с ребёнком названия геометрических фигур.</p>
<p><b>Среда 29 апреля</b></p>		
<p>1. Двигательная деятельность.</p>	<p><b>1. Приседания.</b></p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед</li> <li>• спина прямая</li> <li>• пятки прижаты к полу</li> <li>• выполнять от 10 до 20 раз в зависимости от физической подготовки ребенка</li> </ul> <p><b>2. Отжимания.</b></p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть</li> <li>• корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки</li> <li>• выполнять максимум 5 раз</li> <li>• еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить вверх в исходное положение</li> </ul> <p><b>3. Пресс.</b></p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые</li> <li>• первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть</li> <li>• плавно опуститься назад</li> </ul>	

- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
- выполнять 7–10 раз

#### **4. Лодочка.**

##### **Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- выполнять 10 раз

#### **5. Закидывание ног за голову.**

##### **Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на спине
- постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы
- упор при этом на плечи, не на шею и голову
- выполнять 7–10 раз

**ВАЖНО:** во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут

Зарядка для детей средней группы

<https://youtu.be/AKuouDBQtOY>

<p>2. Изобразительная деятельность. <u>Рисование</u></p>	<p><b>Тема:</b> «Праздничный салют» <b>Цель:</b> - учить детей рисовать линии простыми приёмами рисования</p>	<p><b>Рекомендации для родителей:</b> Откройте ссылку <a href="https://www.maam.ru/upload/blogs/e8242d9e9cb58bd3c61cc9d22272c9a2.jpg.jpg">https://www.maam.ru/upload/blogs/e8242d9e9cb58bd3c61cc9d22272c9a2.jpg.jpg</a> ,помогите ребёнку нарисовать праздничный салют. Материал для рисования - по желанию ребёнка(карандаши, фломастеры, краски, гуашь и тд.)</p>
--	---	---

**Четверг 30 апреля**

<p>1.Музыкальная деятельность.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развиваем музыкально-ритмические движения. Помогите вспомнить с музыкой И. Штрауса плавные движения с кружением. И исполните их вместе с ребёнком. Набираем в поисковике на сайте <a href="https://my.mail.ru/music/">https://my.mail.ru/music/</a> вальсы Штрауса. А теперь предложите подвигаться совсем по-другому. <b>Упражнение - «Шаг, бег, подскоки»</b> для развития ритмических навыков и танцевальных движений. Смотрите видео и повторяйте за вашим ребёнком. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlT377_OHVk">https://www.youtube.com/watch?v=mlT377_OHVk</a></li> <li>2. Не забудьте похвалить, и предложите присесть отдохнуть и вспомнить <b>песню «Ракета»</b> с сайтом <a href="https://detskieradosti.ru/dir/1-1-0-83">https://detskieradosti.ru/dir/1-1-0-83</a></li> <li>3. А если у ребёнка возникнет желание – исполните вместе с ним р. н. <b>песню «Калинка»</b> вместе с бурёнкой Дашей на сайте <a href="#">«Яндекс.видео»</a>. По желанию можно поиграть в игру «Кто громче поёт?», «Кто лучше поёт?».</li> <li>4. В заключение можно поиграть и провести <b>музыкально-дидактическую видеоигру «Музыкальные зверята»</b> в разделе музыкально-дидактические видеоигры сайта <a href="https://muz-ruk-polazna.jimdofree.com">https://muz-ruk-polazna.jimdofree.com</a> и отгадать, на каких музыкальных инструментах играют зверята.</li> </ol>
------------------------------------	---

<p><u>2. Развитие речи.</u></p>	<p><b>Тема:</b> «Учимся говорить правильно» <b>Цель:</b> - учить определять слова со звуком «м» - учить правильно и отчётливо произносить букву «м»</p>	<p><b>Рекомендации для родителей:</b> <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=437e8a0acf36f4f991be6c790753697c">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=437e8a0acf36f4f991be6c790753697c</a> пройдите по ссылке и вместе с ребёнком выучить слова с буквой «м»</p>
---------------------------------	---	---