

Расписание занятий

старшая группа.

Среда			
Обучение грамоте.	Тема занятия: Звуки с – с’. Буква Сс Задача: уточнить артикуляцию звуков, закрепить образ буквы. . Приседания. Техника выполнения: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед спина прямая пятки прижаты к полу выполнять от 20 до 30 раз в зависимости от физической подготовки ребенка 2. Отжимания. Техника выполнения: в зависимости от ширины положения рук вы можете выбрать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка	Источник https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmydocx.ru%2F6-94669.html&cc_key= у= Т.И. Гризик «Обучение грамоте»	Для закрепления занятия: https://youtu.be/yp3U8Hgt9a0
Двигательная деятельность			

	бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатываетс я грудная часть корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки выполнять максимум 10 раз еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить наверх в исходное положение 3. Пресс. Техника выполнения: исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается		
--	---	--	--

	голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть плавно опуститься назад 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 10–15 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 20 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 10–15 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 старшей группы https://youtu.be/b0lnHl0cxGo		
--	---	--	--

Четверг

1. Изобразительная деятельность (лепка)	Тема занятия: Летающие тарелки и пришельцы из космоса	Источник И.Ю. Лыкова Изобразительное искусство https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.deti-m.com%2F%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25BE%2F%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B7%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F-%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0%2F%3Fmobile%3D1&cc_key=
--	---	---

Пятница

Развитие речи	Тема занятия: Чтение стихотворений о весне. Дидактическая	Источник http://chgard48.tgl.net.ru/images/sad/p_o_razvitiyu_reiii.pdf С. 90	Стихотворения о весне https://deti-online.com/stihi/vesna/
----------------------	---	---	---

	игра «Угадай слово» Задача: приобщение детей к поэзии; учить задавать вопросы	В.В.Гербова Развитие речи в детском саду	
Изобразительная деятельность (рисование)	Тема: Что увидел космонавт из ракеты Задача: закрепить представление о космосе и космических полетах	Источник Н.С. Голицына Конспекты комплексно-тематических занятий с.373	Видео о космосе https://youtu.be/Km71OCO6vKw

2. Музыкальная деятельность

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

«Смелый наездник». Музыка Р. Шумана
<https://www.youtube.com/watch?v=AuUvFiIdewA>

Дети идут врассыпную шагом, высоко поднимая колени, как «цирковые лошадки». С началом 2-й части останавливаются и бьют ногой, как «копытцем». На 3-ю часть снова продолжают движение в разных направлениях.

Выполнить подготовительное упражнение «Цирковые лошадки» (без музыки) — дети ходят по залу врассыпную, высоко поднимая колени.

// Обратить внимание на осанку: спину держать прямо, голову не опускать.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА, МУЗИЦИРОВАНИЕ

Проговаривая слова, хлопать в ладоши на сильную долю каждого такта, затем — четвертными.

«Лиса»

Уж как шла лиса по травке,

Нашла книжечку в канавке.

Она села на пенёк

И читала весь денёк!

«Гусеница»

Придумать гусенице имя. Прохлопать ритм этого имени, прошлепать его, проиграть на любом музыкальном инструменте.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Разучивание нового упражнения.

«Вышла кошечка»

Вышла кошечка вперёд,

К нам идёт, хвостом играет.

Ей навстречу из ворот

Две собаки выбегают.

*- Указательный палец и мизинец
правой руки согнуты вверх (как
кошки), остальные пальцы прижаты
к ладони: большой палец
придерживает средний и
безымянный.*

*- Лево́й ладо́нью махать у основания
правой кисти.*

*- Соедините перед собой кончики
средних пальцев («воротики»),
Ладони - перед собой, большие пальцы
выпрямить.*

*Указательные пальцы и мизинцы
обеих рук поднять вверх, остальные
прямые пальцы соединить вместе.*

СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ

«Две гусеницы разговаривают». Музыка Д. Жученко
<https://www.youtube.com/watch?v=GKRxZ0TfRIA>

Прослушать пьесу без объявления названия.

Спросить у детей, какой характер у этой музыки?

Как им кажется, о чем эта музыка?

Рассмотреть с детьми картинку, на которой изображены две гусеницы.

Придумать гусеницам имена.

Обратить внимание на «голоса» гусениц.

Прослушать пьесу еще раз.