

Семья





Здравствуйте уважаемые родители!

Мы продолжаем наше физкультурное занятие дома и сегодня мы с вами поиграем в пальчиковую игру «Моя семья» и по ходим по массажным дорожкам.

Для занятия нам необходимо игрушка для сюрпризного момента ее можно за ранее спрятать в комнате, массажные коврики их можно сделать своими руками или купить в магазине и разложить их за ранее в комнате.





Зайти с малышом в комнату и сказать:

- Ой, посмотри кто это сидит на стульчике, мишка!

Давай мы с тобой вместе с тобой и с мишкой поиграем, посмотри на полу разложены коврики (обратить внимание на коврики, какие они?).

Мишка будет шагать впереди, а ты будешь идти за ним выполнять движения.





1. Упражнение "Горячо - холодно"

Необходимо собрать "дорожку" из различных материалов. К примеру, кладете массажный коврик "Шипы" после него кладете мягкую ткань, потом снова кладете коврик, к примеру, "камни", после снова кладете мягкий приятный на ощупь материал (пузырьковую пленку, поролон и так далее). Таким образом вы создаете контрастную по ощущениям дорожку. "Горячо" - яркий на ощупь массажный коврик, "Холодно" - приятный мягкая ткань. Когда дети наступают на коврик говорят - "горячо", когда на ткань - "холодно".





2. Комплекс общих упражнений.

Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая).

Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая).

Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая).

Полу приседая, ходить "по-утиному" руки на коленях.

Попеременно стоять на одной ноге, руки на поясе.

Ходьба перекрестным шагом на внешней поверхности стопы.

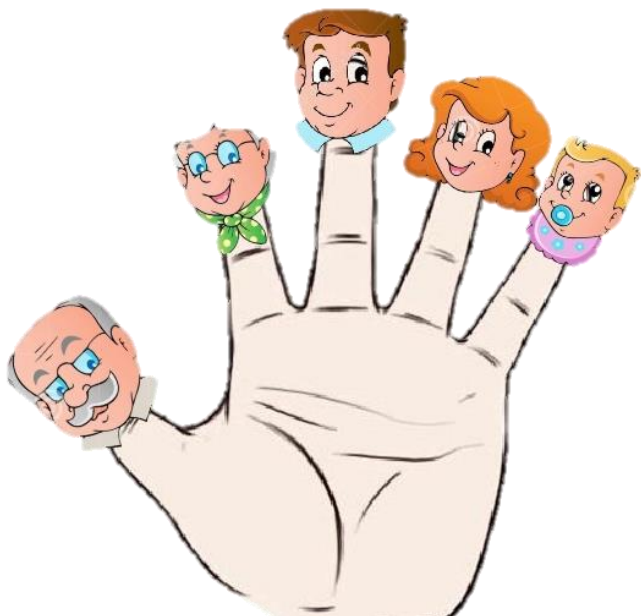
Прыжки, ходьба, подскоки.





Ой, мишка устал и хочет отдохнуть давай мы вместе с мишкой сядем и поиграем пальчиками и покажем мишке что ты тоже умеешь играть. Сядьте на против ребенка проговаривайте слова и загибайте по очереди каждый пальчик, если у ребенка не получается у самого загибать пальчики можно ему помочь.

Пальчиковая игра «Моя семья»



Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папа,
Этот пальчик — мама,
Этот пальчик — я
Вот и вся моя семья.



Спасибо за внимание!

