



Уважаемые родители !

**Предлагаем Вам игры и
упражнения по теме недели
«Мы со спортом дружим»!**

ЗАГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ

1. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел.
Мы играем в ... /волейбол/



2. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Значит там игра - /хоккей/

**3. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ... /баскетбол/**



**4. Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут ... /футбол/**



5. Один удар ракеткой —
Волан летит над сеткой.
Серёжа хоть и сильно бил,
Воланчик в сетку угодил.
Сегодня победил Антон.
Во что играли? В ...

/бадминтон/



6. Турнир идёт. Турнир в разгаре.
Играем мы с Андреем в паре.
На корт выходим мы вдвоём.
Ракетками мы мячик бьём.
А против нас — Андрэ и Дэнис.
Во что играем с ними? В ...

/теннис/

7. Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику Дарит нам ...
/гимнастика/



На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.



/шахматы/



Не легко её добыть, Надо
храбрым в схватке быть.
Только тем она даётся,
До последнего кто бьётся...
(Победа)

«Весёлые минутки или минутки здоровья»

Игровой самомассаж - способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока

Разотру ладошки сильно

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи нежно разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.

Любит ёжик умываться

Любит ёжик умываться,
Вместе с нами закаляться:
Лапку правую вперёд
Он немножечко потрёт,
А потом наоборот -
Лапку левую потрёт.
Грудку тоже моет чисто
Быстро-быстро, быстро-быстро.
Чтобы чистыми всем быть,
Надо ушки нам помыть.
Ёжик, ёжик, всё помыл?
Носик вымыть не забыл?
Лапками ты поскорее
Три свой носик, Ерофей.....



Игровая зарядка веселая разминка на все группы мышц со стихотворным сопровождением. Обязательно выполняйте упражнения вместе с детьми, следите за правильностью выполнения.

Веселая зарядка

Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)

Эх! Руками машем вместе. (движение «ножницы» руками)

Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко. (покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону).

Дыхательная гимнастика - способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру. Каждое упражнение выполняется 5-6 раз

Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению



Упражнения для речевого дыхания

• футбол

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.

• ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

• снегопад

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

• листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м". Повторять 1.5-2 мин.



Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-у-х-х". Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.



Шагом марш.

Стоя, палка (ружье) в руках, ходьба с высоко поднятыми коленями, на 2 шага вдох, на 6-8 шагов выдох с произношением слова "ти-и-ш-е-е". Повторять 1.5 мин.



Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх, бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное "у-у-х-х-х-х". Повторить 5-6 раз.



Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

Носик гуляет

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу:

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

Носик балуется

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа:

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Носик нюхает приятный аромат

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем:

Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

Носик поет песенку На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет:

«Ба-бо-бу»:

Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

Погреем носик

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание:

Надо носик нам согреть,
Его немного потереть.



Игровой тренинг. Упражнения улучшают координацию движений, укрепляют мышцы туловища и конечностей.

Колобок

Что за странный колобок в окошке появился
Постоял совсем чуток, взял и развалился.
Ложимся на спину, а затем садимся,
Обнимая ноги руками, голову в колени.
Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.
Вот вы и все колобки! 1, 2, 3, 4, 5, - развалились вы опять.



Достань мяч

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая.
Представьте, что в руках у вас мяч.
«Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился.
Достаньте его, не сдвигаясь с места,
а только наклоняясь вперед.
Старайтесь не сгибать ноги.
Повторить 3 - 4 раза.



Крокодил

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Ползем по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делаем, остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.



Карусель

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Велосипед

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).



Сделайте с ребёнком пальчиковую гимнастику

Биатлон

Очень любим мы стрелять,
И в войнушку все играть,
(имитируем стрельбу с оружия)

А на лыжах все ли могут
Покататься? Постоять!

В биатлонистов превратились,
И на лыжах покатались.
(покружились и пошли,
скользя по полу)

А ружьё то за плечом,
Пригодится нам потом.
Вот и цель уж впереди,
Опустились до земли,
(легли на пол животом)



Сняли с плеч ружьё свое,
Смотрим в цель и бьем её.
(имитируем ружьё и
целимся вперед)

Попадаем и встаём
И на лыжах мы бегом,
Вот и финиш на пути,
Ждет победа впереди!!!
(встали и пошли,
скользя по полу)

Самокат

Я несусь на самокате мимо сосен и
берез (*попеременно ударяют кулак о
кулак и ладонь о ладонь*)

Оставляет на асфальте самокат следы
колес (*делают шаркающие движения
ладоней друг об друга*)

Самокат я сам катаю, встану сам, сам
разгоню,
Ну а если сам сломаю, сам его и
починю! (*поочередно загибают пальцы
на обеих руках одновременно*)

«Спортсмены»

Чтоб болезней не
бояться, *Поднимают руки к плечам,
вверх, к плечам, в стороны.*
Надо спортом заниматься.
Играет в теннис — теннисист,
Он спортсмен, а не артист.
В футбол играет — футболист,
В хоккей играет — хоккеист,
В волейбол — волейболист,
В баскетбол —
баскетболист. *Сгибают пальцы в
кулачок, начиная с мизинца.*



Речевые упражнения



Игра *Кто больше назовет слов о мяче?»*

Взрослый, бросая мяч ребенку, задает вопрос.

Ребенок, возвращая мяч, называет слово-признак или слово-действие.

(Мяч, какой?. (Круглый, резиновый, упругий, красивый, большой, легкий, детский, **спортивный**, футбольный))

(Что умеет делать мяч?. (Он умеет прыгать, скакать, кататься, плавать, летать))

«Закончи предложение»

- Футболисту нужен мяч (какой?)
- Волейболисту нужен мяч (какой?)
- Баскетболисту нужен мяч (какой?)
- Теннисисту нужен мяч (какой?)

«Скажи наоборот»

Встать — сесть, войти — выйти, поднять — опустить, говорить — молчать, быстро — медленно, ложиться — вставать, рано — поздно, одеваться — раздеваться, можно — нельзя, смеяться — плакать, трудно — легко, залетать — вылетать, много — мало, закрывать — открывать, высоко — низко, польза — вред, светло — темно, трусость — храбрость, плохо — хорошо, вдох — выдох; зло — добро.

Игра на развитие внимания «Найди различие»



Почитайте вместе с детьми

Всем ребятам мой привет
И такое слово:
Спорт любите с малых лет —
Будете здоровы!

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше —
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет —
Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку —
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.

Спорт, ребята, очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт — помощник, спорт — здоровье,
Спорт — игра, физкульт... ура!

