

МДОБУ «Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

***Консультация для родителей***  
***«Весёлая неделька»***

Подготовила: инструктор  
по физической культуре  
Кавардакова Н.Ю.

апрель  
2020

*Уважаемые родители, предлагаю вам комплексы зарядки «Дни недели». В них включены как гимнастика для глаз, так и общеразвивающие и пальчиковые упражнения. Их можно выполнять не только в детском саду, но и дома с родителями. Это поможет деткам не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, укреплению тонуса мышц.*

**Всю неделю по порядку,**

**Глазки делают зарядку.**

**В понедельник**, как проснулся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.



*(Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо; голова остаётся неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение)*

**Во вторник** часики-глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*(Посмотреть вправо, влево;*

*голова остаётся неподвижной,*

*упражнение снимает глазное напряжение)*



**В среду** в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; упражнение снимает глазное напряжение)*

**А в четверг** мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение снимает глазное напряжение, совершенствует их координацию)*

**В пятницу** мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз)*

Хоть **в субботу** выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрочки.

*(Посмотреть взглядом в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз)*

**В воскресенье** будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*(Закрыть веки, массировать их с помощью*

*круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу, затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)*

**Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!**



## Комплекс гимнастики на каждый день

### Понедельник.

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики

*(прыгают на двух ногах).*

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики *(обхватывая себя руками).*

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять *(по очереди выставляют вперёд ножки)*

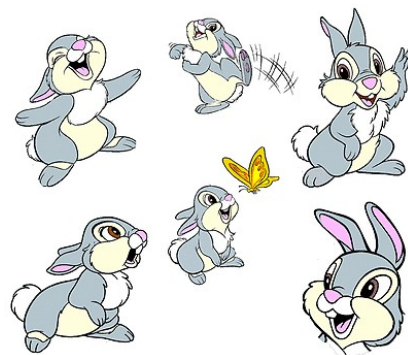
Присядь вправо *(поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

Присядь влево *(поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

А затем кружись ты смело *(покружиться)*

А ладошки у ребят, словно листики шуршат

*(потереть ладони одна о другую).*



### Вторник.

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, *(взмахивают руками вверх, вниз)*

По болоту он шагал

Рыб, лягушек доставал,

*(ходьба на месте, высоко поднимая колени).*

Наклонялся, выпрямлялся, *(наклоны вперёд, руки отвести назад)*

Вдаль смотрел на край болота *(посмотреть вдаль, приставив руку к голове, как козырёк)*

И на нос. Ой, где он? Вот он! *(посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*

Аист полетел домой, *(взмахи руками вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой *(машут рукой или одновременно двумя)*



### Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил (*ходьба на месте*)

И наклоны выполнять (*наклоны вперёд*)

И на цыпочках стоять (*поднимаемся на носочки*)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой (*круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно*)

В прятки поиграем

Глазки закрываем

(*плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки*)

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин.

### Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка (*ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы*)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкой и пушистой (*повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад на «хвостик»*)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса (*приседания*)

Мышку в норке поискали (*присели и пальчиками рук как бы разгребают землю*)

Вот такие чудеса! (*встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи*).

### Пятница.

Мишка в пятницу пришёл (*ходьба на месте имитирует шаги медведя*)

Он в лесу медок нашёл



*(руки как бы держат перед собой бочонок мёда  
приседания с поворотом туловища вправо, в*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки *(взгляд поднять вверх, вниз)*

*Пальцы рук раздвинуты, как иголки).*

Мы у пчёл медку попросим *(встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень *(потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать *(медленно приседают)*

Будет лапу он сосать *(наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду *(хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах).*

### *Суббота.*

Мы в субботу пригласили *(взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед *(повороты туловища вправо,  
влево с приседанием)*

Щей капустных наварили

*(обе кисти рук сжаты вместе «в замок»,*

*круговые движения руками туловище*

*поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет *(ладошки, лежащие одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали *(прыжки на месте)*

Посмотрели на столы *(глаза широко открыть и крепко их зажмурить),*

В лес обратно убежали *(бег на месте)*

За орешками они *(постукивание кулаками один о другой)*

### *Воскресенье.*

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой *(ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад),*





Смотрим влево (*поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад*)

Ничего не узнаём (*развести руки в стороны и удивиться*)

Вот забор, а за забором (*руки вытянуты перед собой, кисти рук ставят вертикально, пальцы раздвигают – «иголки»*).

Ходит, лая грозный пёс

(*обе руки одновременно перевести  
справа налево, глаза следят за руками.*)

Вот корова замычала: «Му-у-у!»

(*наклоны туловища вперёд*)

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!»

(*имитация движущегося поезда на месте*)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться (*руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки.*)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели (*произвольные круговые движения руками*).



*Разучивая эти комплексы ежедневно, дети их выучат наизусть, так как им легче запоминать стихи одновременно с движениями. Это тренирует и память, и внимание, и умение координировать свои движения.*

*Удачи вам! Будьте здоровы!*

Список литературы:

1. Солодянкина С., Шмелёва Л. Корректирующая гимнастика // Здоровье дошкольника. – 2009 . - №2. – с. 41-43.
2. Интернет-источники.