

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МБДОУ «Детский сад «Тополек» с.Кольчугино»

Рекомендации для родителей  
«Карантин не время для скуки»



Выполнила: инструктор по  
физической культуре,  
воспитатель  
Саликова С.В

с.Кольчугино  
2020г.

## Консультация для родителей

### «Как устроить распорядок дня во время карантина?»

Ситуация с коронавирусом резко поменяла привычный ход событий. Семьи оказались практически запертыми в собственных квартирах. Как родителям вести себя с детьми во время карантина? Вот что советуют психологи. Первое- вы должны оставаться спокойными и объяснить ребенку о необходимости таких ограничений. Дать ребёнку понять, что вы переживаете, но верите что всё будет хорошо.

Второе составить распорядок дня. Распорядок дня лучше расписывать буквально по часам, а лучше используйте картинки, схемы понятные ребенку. При этом важно учитывать мнение ребенка и его желания. Желательно чтобы режимные моменты совпадали по времени с теми что были в детском саду. Не стоит ребенка укладывать спать позже обычного, если вы посчитали, что раз вам не нужно рано вставать, то ложится рано не обязательно или можно обойтись без дневного сна. Основные режимные моменты не должны меняться и зависеть от того, что будний это день или выходной. Дошкольникам нужен дневной сон. Если режим сбивается, дети не спят днем, то они эмоционально и физически устают и вечером их труднее укладывать спать.

Впоследствии дети начинают капризничать, уставать, в следствии плохо работает память и т. д. Так же и с кормлением. Если мы, взрослые, не соблюдаем хотя бы приблизительное время кормления и не выдерживает определенные интервалы между ними, то мы приближает ситуацию к нарушению работы желудочно-кишечного тракта у ребенка. Обязательно помните о правилах личной гигиены и регулярно проветривайте помещение. Конечно, проветривать комнаты надо в отсутствии детей и не все сразу. Например, когда все кушают проветрить одну комнату и т. д. Повесьте распорядок дня там, где ребенок мог бы сам видеть и понимать, что он будет делать сейчас, а что потом. Зная, что у него в планах на текущий день, ребенок уверенней себя чувствует, настроен эмоционально положительно и физически более здоров. А чтобы этот распорядок соблюдался ребенком, вы должны его тоже соблюдать. Ведь вы для него пример.

Сейчас самое время привлечь детей к домашней работе и приготовлению пищи. Распределите каждому свои обязанности по дому: полить цветы, ухаживать

за домашними питомцами, помочь помыть посуду, пол, протереть пыль. Доверьте ребёнку помочь вам испечь печенье приготовить салат, яичницу, и т. д. Вместе с детьми составляйте примерное меню на неделю, включая в него любимые вкусности детей. Не ругайте за беспорядок и за то, что сейчас дети много смотрят телевизор, этого сейчас не избежать.

А вот пользование гаджетами сведите к минимуму, старайтесь детей переключить на что-нибудь другое. Если на время карантина вы работаете дома, объясните детям, что вам надо работать и в это время отвлекать нельзя. По возможности сообщайте точно сколько вы будете заняты. Позвольте детям немного по скучать и возможно у них будут появляться интересные идеи чем себя занять. А вот в свободное от хлопот и работы время играйте вместе в игры: настольные, развивающие, словесные.

Находите время на то чтобы читать книги, слушать музыку, танцуйте, устройте показ мод. Делайте поделки из аппликации, оригами. Можно придумать к ближайшему празднику пасхе открытки своим родным. Лепите из пластилина или из теста. Тесто можно сделать своими руками: 1 стакан муки, пол стакана мелкой соли, пол стакана кипятка. Просто разговаривайте с детьми.

## Утренняя гимнастика для дошкольников 3-4 лет

### «Ладшки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «*Вот*» – опустить руки.

Повторить: 5 раз.

### «Где колени?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «*Тут*» – выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

### «Велосипед»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.

Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

### «Шагают ножки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

## Считалки для дошкольного возраста 3-4 лет

Барашек на лугу гулял,  
Барашек рожки потерял.  
Шел стороной голодный волк,  
Барашка он зубами щелк!

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел тигр погулять.  
Запереть его забыли.  
Раз, два, три, четыре.

За морями, за горами,  
За железными столбами  
На пригорке теремок,  
На дверях висит замок,  
Ты за ключиком иди  
И замочек отомкни.

## Утренняя гимнастика для дошкольников 4-5 лет

### Мишки-Топчумба

Я Топтышка, я Топчумба  
(Ходьба, на месте высоко поднимая колени)  
Я зарядкее научумба.  
Нам бы томба захотемба  
И немного попотемба.

Я Топтышка, я Топчумба,  
(И.П. – ноги на ширине плеч)  
Потягумба научумба.  
(Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны)  
Потягумба раз и два,  
(в вверх, потянуться; наклоняясь вперёд, опустить руки вниз)  
Потягумба раз и два.

Я Топтышка, я Топчумба,  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу)  
Пальцами я шевелюмба.  
(пальцы в кулаках)  
Шевелюмба раз и два,  
(Поднимать руки вверх и опускать их вниз, сжимая)

Шевелюмба раз и два.  
(и разжимая пальцы)

Я Топтышка, я Топчумба,  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)  
Я руками покручумба.  
(пальцы в кулаках)  
Покручумба я вперед,  
(Круговые движения вперед и назад)  
покручумба я назад.

Я Топтышка, я Топчумба,  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)  
Туловищем я кручумба.  
(Повороты туловища вправо и влево)  
Я кручумба раз и два,  
Я кручумба раз и два.

Я Топтышка, я Топчумба,  
(И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе)  
Приседамба научумба,  
(Приседая, поднять руки вперед, наклоняясь)

Наклонимба научумба.  
(опустить руки, касаясь пальцами носков ног)

Приседамба раз и два,  
Наклонимба раз и два.  
Я Топтышка, я Топчумба,  
Я прыгумба научумба.  
Я прыгумба раз и два,  
Я прыгумба раз и два.  
(И.П. – одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе).  
(В прыжке поочередно менять ноги)

Я Топтышка, я Топчумба,  
Отдохнуть я захочумба.  
Отдыхаю, раз и два,  
Отдыхаю раз и два.  
(И.П. – ноги на ширине плеч.)  
(Поднимание рук через стороны вверх – вдох)  
(Опускание рук – выдох)  
Я Топтышка, я Топчумба,  
Поигрумба научумба.

### **Считалки для дошкольного возраста 4-5 лет**

Пчелы в поле полетели  
Зажужжали, загудели,  
Сели пчелы на цветы.  
Мы играем — водишь ты!

Черепаша хвост поджала  
И за зайцем побежала  
Оказалась впереди,  
Кто не верит — выходи!

Тучи, тучи, тучи, тучи,  
Скачет конь большой, могучий.  
Через тучи скачет он,  
Кто не верит — выйди вон!

Становитесь-ка играть,  
Воеводу выбирать.  
Воевода — из народа,  
Выходи из хоровода.

## Утренняя гимнастика для дошкольников 5-6 лет «Спортсмены»

1. Приходи на стадион  
(Ходьба с высоким подниманием колен)  
Сделаем зарядку.  
Будешь ты как чемпион,  
Будет всё в порядке.
2. Как боксёр боксируй ловко  
(И.П. – ноги на ширине плеч, левая впереди.)  
(Имитация прямых ударов)  
Резкие движения.  
Вот и будет тренировка,  
Будет уважение.
3. Кролем плаваем в бассейне  
(И.П. – ноги на ширине плеч)  
Быстро и умело.  
(Поочерёдные круговые движения прямыми руками)  
Как пловцы гребём руками  
(вперёд и назад)  
Вот такое дело.
4. Как пружинки целый день  
(И.П. – ноги шире плеч)  
Наклоняться нам не лень.  
(Наклоны к левой ноге, между ног, к правой)  
Гнёмся, гнёмся – не устали,  
Наклонились мы и встали.
5. Штангист поднимает тяжелую штангу  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)  
И делает он приседания.  
(Приседания с прямой спиной)  
И будет он сильным, и будет он первым,  
Лишь только приложит старание.
6. На гимнастку посмотри  
(И.П. – ноги вместе, руки в стороны)  
Как без косточек внутри.  
На одной ноге стоит,  
И как ласточка летит.  
(Наклоняясь вперёд – равновесие на одной, ногу назад; то же другой)

7. Будем мы внимательны,  
Будем замечательны.  
Будем, будем мы стараться  
И не будем ошибаться.  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  
1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,  
3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.  
5 – правую вверх, 6 – левую вверх.  
7-8 – два хлопка над головой.  
9-14 – в той же последовательности вниз.  
15-16 – два хлопка сбоку по бедрам)

8. Лыжник, лыжник покажи  
(И.П. – левая нога впереди, правая сзади, руки наоборот)  
Нам крутые виражи.  
Чтоб соседа обойти,  
(В прыжке смена ног и рук)  
Первым к финишу прийти.

9. Здоровье в порядке –  
Спасибо зарядке!  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх и опуская их вниз, выполнять вдох и выдох)

### «Животные»

Будем весело шагать,  
Будем ноги поднимать.  
(Ходьба на месте.)  
Левой — топ,  
И правой — топ.  
А теперь, наоборот:  
Правой — топ,  
И левой — топ.  
(Дети топают то левой ногой, то правой.)

Мы попрыгаем на месте,  
Словно зайчики в лесу.  
(Прыжки.)  
Смотрим влево,  
Смотрим вправо.

Ищем хитрую лису.  
(Дети поворачивают голову влево и право.)  
Утром солнышко встает,  
(Дети поднимают руки вверх и встают на мыски.)

Вечером садится.

(Дети присаживаются на корточки, опуская руки.)

Месяц на небо взойдет,

(Дети поднимают руки вверх и встают.)

Будем спать ложиться.

(Дети присаживаются на корточки, кладут ладошки под щежки.)

(Дети на корточках ходят по кругу.)

Утки вышли погулять,

Ходят вперевалочку.

И тихонечко кряхтят,

Что они лишь главные.

Тик-так, тик-так.

(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)

Кто стучит вот так?

Это часики висят,

И тихонечко стучат:

Тик-так, тик-так.

Я сердит и ты сердит,

Кто же нас развеселит?

(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)

Может, зайчики в лесу?

(Дети прыгают.)

Может, часики в углу?

(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)

Может, ласточки в саду?

(Дети вытягивают руки в стороны и делают взмахи.)

Может, ты, а может, я.

(Поочередные повороты влево, вправо, при этом руки разводим в стороны.)

Будем веселы, друзья!

(Дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.)

(Одна рука вверх, другая вниз. Взмахи руками.)

(Руки меняются после каждых двух взмахов.)

Обезьянки в зоопарке

Недовольны всем вокруг.

Им на завтрак вдруг подали

Не банан, а горький лук.

(Поочередные наклоны к левой и правой ноге.)

Раз зерно и два зерно,  
Нам клевать его легко.  
Мы зерно всегда найдем  
И, конечно же, склюем.  
Почулись, потрудились,

Все устали, утомились.  
(Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох)  
Повздыхаем, отдохнем,  
А теперь играть пойдём.

### Считалки для дошкольного возраста 5-6 лет

Плыл по морю чемодан,  
В чемодане был диван,  
На диване ехал слон.  
Кто не верит — выйди вон!

Маша сеяла горох:  
Уродился, он неплох,  
Уродился он густой,  
Мы помчимся — ты постой.

Раз, два, три, четыре, пять!  
Мы собрались поиграть.  
К нам сорока прилетела  
И тебе водить велела.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем мы сейчас играть.  
«Да» и «нет» не говорить,  
Выходи, тебе водить.

## Утренняя гимнастика для дошкольников 6-7 лет

Мы — команда космонавтов,  
Мы готовимся в полет.  
К звёздам полетим мы завтра,  
Нас галактика зовёт.

(Дети шагают по кругу, руки держат на поясе, потом поднимают в стороны, вверх)

Чтобы справиться с задачей,  
Надо ловким, сильным стать!  
(Показывают накаченные мускулы)

Чётче шаг, прямее спину,  
И про ручки не забыть.  
(Руки на поясе)

Повернулись дружно боком,  
Будем в стороны шагать,  
Шаг прибавим, и с прискоком,  
Эй, друзья, не отставать!  
(Дети повернулись лицом внутрь круга и шагают приставными шагами)

Шаг тише, отдохнули,  
Будем глубоко дышать!  
Руки вверх – и все вдохнули!  
Руки вниз — и выдохнуть!  
(Дети идут спокойным шагом, на вдохе руки тянут вверх, на выдохе опускают вниз)

## Считалки для дошкольного возраста 6-7 лет

Пчёлы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели,  
Сели пчёлы на цветы,  
Мы играем – водишь ты!

Видишь, бабочка летает,  
На лугу цветы считает:  
Раз, два, три, четыре, пять...  
Ох, считать – не сосчитать!  
За день, за два и за месяц!  
Шесть, семь, восемь,  
Девять, десять...  
Даже мудрая пчела  
Сосчитать бы не смогла!

Тучи, тучи, тучи, тучи,  
Скачет конь большой, могучий.  
Через тучи скачет он,  
Кто не верит, выйди вон.

Раз, два, три, четыре!  
Жили мыши на квартире,  
Чай пили, чашки били,  
По три рублика платили.  
Кто не хочет платить,  
Тому водить!

-Заяц белый, куда бегал?  
-В лес дубовый.  
-Что там делал?  
-Лыко драл!  
-Куда клал?  
-По колоду!  
-Кто украл?  
-Родион!  
-Выйди вон!