**ХХХIV неделя**

**Период:** с 12.05.2020 по 15.05.2020 4-5 лет

[Утренняя гимнастика](https://anveselkova.wixsite.com/instructor/utrennyaya-gimnastika)

|  |
| --- |
| **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **О. Р. У.** 1. «Бабочки машут крыльями». И. п. — ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз
2. «Бабочки сели на цветы». И. п. — ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в и. п.
3. «Бабочки летят». И. п. — ноги шире плеч, руки внизу. В.: наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в и. п.
4. «Бабочки качаются на цветах». И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. В.: наклониться вправо (влево), вернуться в и. п.
5. «Прыжки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. В.: на месте на двух ногах, вокруг себя вправо и влево, чередовать с ходьбой.
6. Ходьба по бревну боком приставным шагом;

C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\ris-85 untitled.gif1. Бросок малого мяча о стену двумя руками и ловля его

http://prazdnik.fun/public/upload/posts/s059de0b7b73a0e.jpg**Веселый тренинг «ГУСЕНИЦА»** *Для мышц рук, ног; гибкости.*Встань­те на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно впе­ред, как можно дальше. Так и передви­гается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!Повтор 5 разИгра малой подвижности «Гимнастика». Ребенок стоит. Взрослый медленно читает стихотворение, ребенок выполняет упражнения в соответствии с текстом.Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой.Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы за руки беремся И бегаем бегом. |
| **О. Р. У.** 1. Ходьба по бревну боком приставным шагом;

C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\ris-85 untitled.gif1. Отбивание мяча двумя руками («горячий мяч»); отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»)

https://pedportal.net/attachments/000/943/318/943318.jpg?1428108844**Веселый тренинг «ГУСЕНИЦА»** *Для мышц рук, ног; гибкости.*Встань­те на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно впе­ред, как можно дальше. Так и передви­гается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!Повтор 5 разПодвижная игра «Вороны». Ребенок — «ворон», который выполняет определенные действия под текст, произносимый взрослым.Под елкой запушенной Скачут по траве вороны: «Кар-кар! Кар-кар!»Дети прыгают на обеих ногах по залу вокруг елки, пенька.Бегают в разных направлениях, помахивая руками, произносят: «Кар-кар!»Из-за корочки подрались, Во все горло раскричались: «Кар-кар! Кар-кар!»Только ночка наступает — Все вороны засыпают: «Кар-кар! Кар-кар! |