**ХХХIV неделя**

**Период:** с 12.05.2020 по 15.05.2020 6-7 лет

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

|  |
| --- |
| **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **О. Р. У**.  1. И. п. ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо. 2 – и. п. тоже влево.  2. И. п.: о. с. руки в стороны. 1—согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— и. п.  3. И. п.: о. с., руки на поясе. 1 — левую ногу поставить вперед на носок; 2— и. п. То же правой ногой.  4. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3-4 - и. п.  5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — и. п.  6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение по­переменно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить.  7. И. п. лежа на животе, руки вверх. 1- прогнуться. 2- и. п.  8. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища влево, левую руку в сторону; 2 — и. п. То же вправо.  9. И. п.: о. с., руки на поясе. На счет 1—4 — прыж­ки на левой ноге, на счет 5—8— на правой ноге, и так поперемен­но под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки.  1. Бросок мяча вверх, присесть, хлопнуть об пол ладошкой, встать, поймать. Бросок вверх, поворот на 360°, после отскока мяча об пол поймать. Подбросить мяч ногами вверх, поймать двумя руками.  https://fs00.infourok.ru/images/doc/152/175510/hello_html_77f039e3.png  2. Прыжки из стороны в сторону через веревку, лежащее на полу, с продвижением вперед.  C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\77dd122ec915311b3377cb979551f36c.jpg  **Веселый тренинг «Птица»**  Лежа на животе, поднимите руки вверх — в сто­роны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­те отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим по­лет. Повторить 2-3 раза.  *Для мышц плечевого пояса, живо­та, спины, ног, для гибкости.*  Игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»  Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута. Кладут на колено мешочек с песком (игрушку) и стараются устоять, не теряя равновесие.  Правила: мешочек (игрушку) кладут по сигналу и стоят, не придерживая его рукой. Тот, кто уронил мешочек, выходит из игры. Вместо мешочка можно взять любой предмет.  **Упражнения для профилактики плоскостопия**  ***Упражнения выполняются из и****. п.- сидя на стуле:*  1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.  2. Приподнимание ступни на себя -5 раз. *(пятки от пола не отрывать и наоборот)*.  3. Поочередное поднимание больших пальцев ног. -5 раз.  4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.  5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.  6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз. |
| **О. Р. У**.   1. Прыжки из стороны в сторону через веревку, лежащее на полу, с продвижением вперед.   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\77dd122ec915311b3377cb979551f36c.jpg   1. Перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди.   https://iknigi.net/books_files/online_html/89378/i_036.png  **Веселый тренинг «Птица»**  Лежа на животе, поднимите руки вверх — в сто­роны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­те отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим по­лет. Повторить 2-3 раза.  *Для мышц плечевого пояса, живо­та, спины, ног, для гибкости.*  Игра малой подвижности «Ладошки». Двое играющих встают друг напротив друга. Они одновременно хлопают в ладоши, а потом попеременно соединяют их перед собой (правую — с левой, левую — с правой). Далее ладони соединяют следующим образом: правую одного играющего — с правой другого играющего, левую ладонь одного играющего — с левой ладонью другого играющего. Наконец хлопок — и снова ладони вместе. Сначала эти движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее, до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается заново.  **Упражнения для профилактики плоскостопия**  ***Упражнения выполняются из и.*** *п.- сидя на стуле:*  1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.  2. Приподнимание ступни на себя -5 раз. *(пятки от пола не отрывать и наоборот)*.  3. Поочередное поднимание больших пальцев ног. -5 раз.  4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.  5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.  6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз. |