**ХХХV неделя**

**Период:** с 18.05.2020 по 22.05.2020

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. Метание мяча в вертикальную цель   https://mypresentation.ru/documents_6/e76eedcd2705c8c4f7d4da55b43a1b60/img2.jpg   1. Катать обруч вдаль   https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=7ce071eb5f0c5a8de41c0e29243a1a5c-l&n=13  **Веселый тренинг «Гусеница»**  *Для развития 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!  Игра малой подвижности «Скажи и покажи». Ребенок стоит перед взрослым, произносит слова «вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.  Как живешь? Вот так!  Как плывешь? Вот так  Как идешь? Вот так!  В даль глядишь? Вот так!  Машешь вслед. Вот так!  Как шалишь? Вот так!  *Показывают большой палец. Имитируют плавание.*  *Ходьба на месте.*  Приставляют ладонь ко лбу  Машут кистью руки.  Ударяют кулачками по надутым щекам.  **Релаксация «Космос»**  (лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей, рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)  Мы друзей хороших на луне нашли.  Пригласили в космос их и летим.  Мы парим, как ласточки,  В вышине,  Звездами любуемся в тишине.  Ветерок-проказник вскоре прилетел.  Опустив на землю нас,  Нежно шелестел. |
| **О. Р. У.**   1. Бросок мяча вверх и ловля его; бросок мяча вниз и ловля его; бросок мяча вверх и ловля его в движении; бросок мяча вниз и ловля его в движении   https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0b63/000bf242-dd322c99/hello_html_m10a9a189.jpg   1. Катать обруч вдаль     https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=7ce071eb5f0c5a8de41c0e29243a1a5c-l&n=13    **Веселый тренинг «Гусеница»**  *Для развития 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!  Подвижная игра «Веселые зайчата». Ребенок- «зайчик» выполняет движения в соответствии с текстом, который произносят совместно со взрослым.  Друг на друга поглядели.  Лапками похлопали:  Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.  Что у зайцев на макушке?  Пляшут весело там ушки.  Раз подскок, два подскок,  Поскакали все в лесок.  **Релаксация «Космос»**  (лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей, рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)  Мы друзей хороших на луне нашли.  Пригласили в космос их и летим.  Мы парим, как ласточки,  В вышине,  Звездами любуемся в тишине.  Ветерок-проказник вскоре прилетел.  Опустив на землю нас,  Нежно шелестел. |