**ХХХII неделя**

**Период:** с 20.04.2020 по 24.04.2020 3-4 года

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **63** | О. Р. У. с флажками   1. «Помаши флажком». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками за спиной. В.: поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и. п. 2. «Постучи флажком». И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки с флажками на полу. В.: наклониться к ногам, постучать флажками около пяток, сказать «тук-тук», вернуться в и. п. 3. «Ветерок играет». И. п. — ноги шире плеч, руки опущены. В.: поднять руки вверх, наклониться сначала в одну сторону, затем в другую («покачивание на ветру»), вернуться в и. п. 4. «Положи флажок». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками у груди. В.: присесть, положить флажки на пол, выпрямиться, сказать: «Нет флажков», присесть, взять флажки, прижать их к груди, сказать: «Вот они!». 5. «Вокруг флажка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, флажки на полу. В.: прыжки на двух ногах вокруг флажка. 6. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (с увеличением дистанции)   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\hello_html_7ff17b2.png   1. Ходьба с перешагиванием через предметы (мягкие игрушки)   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\doc2fb_image_02000051.jpg  Подвижная игра «Цыплята на полянке». Ребенок выполняет движения в соответствии с текстом, произносимым взрослым.  С лучом света спозаранку Бег по залу на носочках.  Разбежится по полянке Имитация взмахов крыльев.  Ярко-желтые комочки,  Как пушистые цветочки.  А наткнувшись на жестянку, Присесть.  Постучат ПО ней немножко, Постучать пальцами по полу.  Словно летний дождь в окошко.  И ОПЯТЬ все врассыпную, Бег в разных направлениях.  Быстро, весело снуют,  Добывая корма крошки Присесть, постучать пальцами по полу.  На зелененьких дорожках. |
| **64** | **О. Р. У. с флажками**   1. C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\hello_html_m6d423460.pngБросание мяча вверх, и ловля его (мяч можно заменить мягкой игрушкой) 2. Прыжки на двух ногах с мячом в руках   https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0bc2/0007d3f1-c36f9f20/hello_html_5acc2af9.png  Подвижная игра «Грачи и автомобиль». Ребенок стоит в домике, взрослый водящий — «автомобиль», который находится в «гараже». Взрослый произносит слова, ребенок выполняет определенные движения в соответствии с текстом.  Как-то раннею весной  Стоят перед воспитателем.  Бег на носочках, чуть подняв руки.  Присесть на корточки.  Бег в разных направлениях. Прыжки на месте.  На опушке на лесной  Появилась стая птиц,  Не скворцов и не синиц,  А большущие грачи  Цвета черного ночи.  Разбежались на опушке,  Прыг-скок, крак-крак,  Тут жучок, там червяк.  Крак-крак-крак! |