**ХХХII неделя**

**Период:** с 20.04.2020 по 24.04.2020 4-5 лет

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **63** | **О. Р. У. с малым мячом**   1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч в правой руке. В.: 1 — руки вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку; 2 — и. п.; 4 — то же левой рукой. 2. И. п. — ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. В.: 1 — повернуться влево, ступни остаются на месте, взять мяч левой рукой; 2 — и. п.; 3—4 повторить вправо. 3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. В.: 1 — поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч на полу. В.: 1—3 — наклониться вперед, катить мяч как можно дальше; 4 — и. п. 5. И. п. — стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. В.: 1 — переложить мяч в левую руку за спиной; 2 — и. п.; 3 — то же левой рукой. 6. И. п. — мяч зажать между ступнями, руки на поясе. В.: прыжки вверх на двух ногах в чередовании с ходьбой. 7. Проползание на животе под стулом   https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0214/0002387b-612ae0c4/hello_html_db91932.png   1. Бросок мяча о стену и его ловля   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\s059de0b7b73a0e.jpg  **Веселый тренинг «Плавание на байдарке»**  *Для развития мышц живота, спины, ног*  Сидя на полу, ноги слегка согнуты, руки вытянуты вперед. Лягте на спину и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли Повтор 5 раз  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. |
| **64** | **О. Р. У. с малым мячом**   1. Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под стул («змейкой»)   https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0214/0002387b-612ae0c4/hello_html_db91932.png   1. Бросок мяча об пол и ловля; бросок мяча об пол и ловля в движении   http://900igr.net/up/datai/220659/0008-010-.jpg    **Веселый тренинг «Плавание на байдарке»**  *Для развития мышц живота, спины, ног*  Сидя на полу, ноги слегка согнуты, руки вытянуты вперед. Лягте на спину и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли Повтор 5 раз  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. |