**ХХХII неделя**

**Период:** с 20.04.2020 по 24.04.2020 5-6 лет

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **63** | **О. Р. У. без предметов**  1.  И. п.— основная стойка, руки на пояс.   1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и. п. То же влево.  2.  И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 —поворот тулови­ща вправо, руки в стороны; 3—4 —и. п. То же влево.  3.  И. п.— основная стойка, руки вниз.  1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — и. п. То же левой ногой.  4.  И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  1—руки в сторо­ны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—вы­прямиться, руки в стороны; 4—и. п. То же левой ногой.  5.  И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.  6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —и. п.   1. Броски мяча вверх, хлопок под ногой, ловля мяча. Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола.   http://100-bal.ru/pars_docs/refs/31/30504/30504_html_44f2c352.png   1. Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами, между конусами.   https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0214/0002387b-612ae0c4/hello_html_db91932.png  **Веселый тренинг «Экскаватор»**  *Для развития мышц спины, живота, ног, гибкости*  Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях — экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз  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. |
| **64** | **О. Р. У. без предметов**   1. Прыжки на двух ногах поочередно правым и левым боком с продвижением вперед 2. http://v.900igr.net:10/datai/fizkultura/Igry-futbol/0051-074-Pryzhki-na-odnoj-noge.png   2. Бросок мяча об стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча. Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола и ловля его.  https://sinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_2/683_podgotovka_unih_chempionov/000/13(1).jpg  **Веселый тренинг «Экскаватор»**  *Для развития мышц спины, живота, ног, гибкости*  Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях — экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз  Игра малой подвижности «Добрые слова». Ребенок садится напротив взрослого. Перекатывают мяч говоря друг другу добрые слова. |