**ХХХIII неделя**

**Период:** с 27.04.2020 по 30.04.2020 6-7 лет

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **65** | **О. Р. У**. со скакалкой   1. И. п. – о. с., скакалку вниз. 1 –левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги. 2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед. 1 – поворот рук влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону. 3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалку вверх. 1 – левая в сторону на носок, наклон влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону. 4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалку вниз. 1, 3 – наклон вперед, скакалку вперед; 2, 4 – и. п. 5. И. п. – о. с. 1, 3 – присед, скакалку вперед; 2, 4 – и. п. 6. И. п. – о. с., скакалку вниз. 1 – выпад левой вперед, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же с правой ноги. 7. И. п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед. 1 – мах левой; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой ногой. 8. И. п. – руки на пояс, скакалка на полу перед собой. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад 9. И. п. – левую вперед, правую назад, руки на пояс, скакалка на полу. Прыжки со сменой ног, на скакалку не наступать. 10. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка на полу. 1–2 – руки через стороны вверх, вдох; 3–4 – руки через стороны вниз, выдох.   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- «классики».  https://detsad1.edulabinsk.ru/upload/medialibrary/4ec/4ec6a2d64be45e8dc31148ea573b98fc.jpghttps://cdn-nus-1.pinme.ru/tumb/600/photo/39/c6/39c64230d3b6a69092a67fb048f5b220.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 «Два мяча». Взрослые перекатывают большой мяч по дорожке с одной стороны зала на другую, а ребенок кидает в него малые мячи. Если мяч сбит, игрок получает очко. Выигрывает тот, кто наберет большое количество очков.  **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. |
| **66** | **О. Р. У**. со скакалкой   1. Прыжки по «следам» (рисунок задают дети).   https://cdn-nus-1.pinme.ru/tumb/600/photo/39/c6/39c64230d3b6a69092a67fb048f5b220.jpg   1. Перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди.   https://iknigi.net/books_files/online_html/89378/i_036.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 **«У** оленя дом большой»  У оленя дом большой,  А у зайки — маленький.  Олень сидит и в окошечко глядит,  Зайка по полю бежит,  В дверь к нему стучит:  «Тук-тук, дверь открой,  Там в лесу охотник злой!» —  «Зайка, зайка, забегай!  Лапку мне давай!»  Руки над головой изображают крышу дома.  Руки изображают крышу, но опущены вниз. Правым кулаком подпереть щеку; левая рука поддерживает правую.  Бег на месте.  Топать ногами, руки на поясе.  Имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой.  Руки на поясе, поочередно поворачиваться влево и вправо, одновременно поворачивая голову назад. Протянуть руку с открытой ладонью.  **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. |