**ХХХ неделя**

**Период:** с 06.04.2020 по 10.04.2020 3-4 года

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **59** | **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. Ходьба по веревке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине веревки подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие)   C:\Users\ПК\Downloads\i_047.jpg   1. Прыжки через предметы высотой 5—10 см   C:\Users\ПК\Downloads\i_011.jpg  Игра «Поиграем». Ребенок стоит свободно возле взрослого и выполняет движения в соответствии с произносимым им текстом.  Пальчик о пальчик тук да тук,  Весело пляшут пальчики наши, Ручками хлоп, да и хлоп, да и хлоп,  Весело хлопают ручки наши.  Ножками топ, да и топ,да и топ,  Быстро топают ножки наши.  Приседай, приседай,еще раз приседай  Весело пляшут детки наши!  Выполнять команду указательными пальцами. Руки вверх, вращать кистями («фонарики»).  Хлопки в ладоши.  Ритм ускоряется.  Топать ногами.  Ритм ускоряется.  Присесть, руки на пояс.  Повороты на месте вокруг себя. |
| **60** | О. Р. У. с флажками   1. Бросание большого мяча способом двумя руками из-за головы взрослый ловит мяч   C:\Users\ПК\Downloads\1.png   1. Прыжки через предметы высотой 5—10 см   C:\Users\ПК\Downloads\i_011.jpg  Подвижная игра «Веселые зайчата». Дети выполняют движения в соответствии с текстом.  Ну-ка дружно все присели,  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. |