**ХХХ неделя**

**Период:** с 06.04.2020 по 10.04.2020 6-7 лет



|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **59** | **О. Р. У**. со скакалкой1. 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. Ходьба по веревке прямо (руки на пояс).C:\Users\ПК\Downloads\doc2fb_image_02000027.jpg2. Прыжки в высоту через игрушки разной высоты.https://iknigi.net/books_files/online_html/113173/i_010.png**Веселый тренинг «Ракета»***Для развития мышц рук, спины, живота, ног, координации движений*Лежа на спине, плавно поднимите ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их, — ракета готова к старту! Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину, отдыхаем перед следующим запуском. Повтор 3 разаИгра 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.http://www.massage.ru/images/kids/kosolapost/ris10.gif**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. |
| **60** | **О. Р. У**. со скакалкой1. Ползание по полу любым способом под натянутой веревкой h-50 см.

https://iknigi.net/books_files/online_html/70576/i_009.jpg1. Перебрасывание мяча друг другу снизу

https://konspekta.net/studopedianet/baza15/11527079718564.files/image068.jpg**Веселый тренинг «Ракета»***Для развития мышц рук, спины, живота, ног, координации движений*Лежа на спине, плавно поднимите ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их, — ракета готова к старту! Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину, отдыхаем перед следующим запуском. Повтор 3 разаИгра 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.http://www.massage.ru/images/kids/kosolapost/ris10.gif**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. |