**ХХХ неделя**

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



|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **59** | **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. Ходьба по веревке прямо (руки на пояс).  C:\Users\ПК\Downloads\doc2fb_image_02000027.jpg  2. 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 раза  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.  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 скакалкой   1. Ползание по полу любым способом под натянутой веревкой h-50 см.   https://iknigi.net/books_files/online_html/70576/i_009.jpg   1. 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 раза  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.  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. |