**ХХХIV неделя**

**Период:** с 12.05.2020 по 15.05.2020 4-5 лет

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

|  |
| --- |
| **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **О. Р. У.**   1. «Бабочки машут крыльями». И. п. — ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз 2. «Бабочки сели на цветы». И. п. — ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в и. п. 3. «Бабочки летят». И. п. — ноги шире плеч, руки внизу. В.: наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в и. п. 4. «Бабочки качаются на цветах». И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. В.: наклониться вправо (влево), вернуться в и. п. 5. «Прыжки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. В.: на месте на двух ногах, вокруг себя вправо и влево, чередовать с ходьбой. 6. Ходьба по бревну боком приставным шагом;   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\ris-85 untitled.gif   1. Бросок малого мяча о стену двумя руками и ловля его   http://prazdnik.fun/public/upload/posts/s059de0b7b73a0e.jpg  **Веселый тренинг «ГУСЕНИЦА»**  *Для мышц рук, ног; гибкости.*  Встань­те на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно впе­ред, как можно дальше. Так и передви­гается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!  Повтор 5 раз  Игра малой подвижности «Гимнастика». Ребенок стоит. Взрослый медленно читает стихотворение, ребенок выполняет упражнения в соответствии с текстом.  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем,  Мы за руки беремся  И бегаем бегом. |
| **О. Р. У.**   1. Ходьба по бревну боком приставным шагом;   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\ris-85 untitled.gif   1. Отбивание мяча двумя руками («горячий мяч»); отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»)   https://pedportal.net/attachments/000/943/318/943318.jpg?1428108844  **Веселый тренинг «ГУСЕНИЦА»**  *Для мышц рук, ног; гибкости.*  Встань­те на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно впе­ред, как можно дальше. Так и передви­гается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!  Повтор 5 раз  Подвижная игра «Вороны». Ребенок — «ворон», который выполняет определенные действия под текст, произносимый взрослым.  Под елкой запушенной Скачут по траве вороны: «Кар-кар! Кар-кар!»  Дети прыгают на обеих ногах по залу вокруг елки, пенька.  Бегают в разных направлениях, помахивая руками, произносят: «Кар-кар!»  Из-за корочки подрались, Во все горло раскричались: «Кар-кар! Кар-кар!»  Только ночка наступает — Все вороны засыпают: «Кар-кар! Кар-кар! |