**ХХХIV неделя**

**Период:** с 15.05.2020 по 15.05.2020 5-6 лет

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

|  |
| --- |
| **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **О. Р. У. без предметов**  1.  И. п.— основная стойка, руки на пояс.   1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и. п. То же влево. 5-7 раз  2.  И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 —поворот тулови­ща вправо, руки в стороны; 3—4 —и. п. То же влево. 5-7 раз  3.  И. п.— основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — и. п. То же левой ногой. 5-7 раз  4.  И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в сторо­ны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—вы­прямиться, руки в стороны; 4—и. п. То же левой ногой. 5-7 раз  5.  И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. 5-7 раз  6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —и. п. 5-7 раз   1. Бросок резинового мяча о стену любым способом, хлопок в ладоши, ловля мяча. C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\s059de0b7b73a0e.jpg 2. Прыжки через скакалку   **C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\main_1.jpg**  **Веселый тренинг «Птица»**  Лежа на животе, поднимите руки вверх — в сто­роны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­те отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим по­лет. Повторить 2-3 раза.  *Для мышц плечевого пояса, живо­та, спины, ног, для гибкости.*  **Игра малой подвижности «Самолет»**  Раз, два — летит ракета, Прыжки, подняв руки вверх.  Три, четыре — самолет. Прыжки, подняв руки в стороны.  Сам-сам-самолет, Два хлопка, руки в стороны.  Тут и там самолет.  Самолет летит Руки прижать к груди, затем вытянуть  Близко — далеко. вперед.  Самолет летит Присесть, руки в стороны.  Низко — *ВЫСОКО.* Встать, руки вверх.  Много неизведанного на пути, Статическое равновесие на одной ноге,  Прежде чем исследовать — погляди! другая нога *—* назад, одна рука в сторону,  другая согнута, кисть на уровне глаз.  **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. |
| **О. Р. У. без предметов**  1 Бросок резинового мяча о стену любым способом, хлопок в ладоши, ловля мяча.  C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\img11.jpg  2. Ходьба по веревке боком приставным шагом с приседом.  **C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\ris-85 untitled.gif**  **Веселый тренинг «Птица»**  Лежа на животе, поднимите руки вверх — в сто­роны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­те отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим по­лет. Повторить 2-3 раза.  *Для мышц плечевого пояса, живо­та, спины, ног, для гибкости.*  Игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»  Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута. Кладут на колено мешочек с песком (игрушку) и стараются устоять, не теряя равновесие.  Правша: мешочек кладут по сигналу и стоят, не придерживая его рукой. Тот, кто уронил мешочек, выходит из игры. Вместо мешочка можно взять любой предмет.  **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. |