**ХХХV неделя**

**Период:** с 18.05.2020 по 22.05.2020

5-6 лет

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **69** | **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. Броски мяча вверх, хлопок под ногой, ловля мяча. Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола.   http://100-bal.ru/pars_docs/refs/31/30504/30504_html_44f2c352.png   1. Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами, между конусами.   https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0214/0002387b-612ae0c4/hello_html_db91932.png  **Веселый тренинг «Птица»**  *Для мышц плечевого пояса, живо­та, спины, ног, для гибкости.*  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.  Игра малой подвижности «Ладошки». Двое играющих встают друг напротив друга. Они одновременно хлопают в ладоши, а потом попеременно соединяют их перед собой (правую — с левой, левую — с правой). Далее ладони соединяют следующим образом: правую одного играющего — с правой другого играющего, левую ладонь одного играющего — с левой ладонью другого играющего. Наконец хлопок — и снова ладони вместе. Сначала эти движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее, до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается заново. |
| **70** | **О. Р. У. без предметов**   1. Прыжки на двух ногах поочередно правым и левым боком с продвижением вперед 2. http://v.900igr.net:10/datai/fizkultura/Igry-futbol/0051-074-Pryzhki-na-odnoj-noge.png   2. Бросание мяча вверх, и ловля его. Бросок мяча об пол, и ловля его двумя руками https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0b63/000bf242-dd322c99/hello_html_m10a9a189.jpg  **Веселый тренинг «Птица»**  *Для мышц плечевого пояса, живо­та, спины, ног, для гибкости.*  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.  Игра малой подвижности «Добрые слова». Ребенок садится напротив взрослого. Перекатывают мяч говоря друг другу добрые слова. |