**ХХХII неделя**

**Период:** с 20.04.2020 по 24.04.2020 4-5 лет

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **63** | **О. Р. У. с малым мячом**1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч в правой руке. В.: 1 — руки вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку; 2 — и. п.; 4 — то же левой рукой.
2. И. п. — ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. В.: 1 — повернуться влево, ступни остаются на месте, взять мяч левой рукой; 2 — и. п.; 3—4 повторить вправо.
3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. В.: 1 — поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой.
4. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч на полу. В.: 1—3 — наклониться вперед, катить мяч как можно дальше; 4 — и. п.
5. И. п. — стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. В.: 1 — переложить мяч в левую руку за спиной; 2 — и. п.; 3 — то же левой рукой.
6. И. п. — мяч зажать между ступнями, руки на поясе. В.: прыжки вверх на двух ногах в чередовании с ходьбой.
7. Проползание на животе под стулом

https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0214/0002387b-612ae0c4/hello_html_db91932.png1. Бросок мяча о стену и его ловля

C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\s059de0b7b73a0e.jpg**Веселый тренинг «Плавание на байдарке»***Для развития мышц живота, спины, ног*Сидя на полу, ноги слегка согнуты, руки вытянуты вперед. Лягте на спину и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли Повтор 5 разИгра малой подвижности «Скажи и покажи». Ребенок стоит перед взрослым, произносит слова «вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый. Как живешь? Вот так! Как плывешь? Вот так Как идешь? Вот так!В даль глядишь? Вот так!Машешь вслед. Вот так! Как шалишь? Вот так!*Показывают большой палец. Имитируют плавание.* *Ходьба на месте.*Приставляют ладонь ко лбуМашут кистью руки.Ударяют кулачками по надутым щекам.**Релаксация «Космос»**(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей, рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)Мы друзей хороших на луне нашли.Пригласили в космос их и летим.Мы парим, как ласточки,В вышине,Звездами любуемся в тишине.Ветерок-проказник вскоре прилетел.Опустив на землю нас,Нежно шелестел. |
| **64** | **О. Р. У. с малым мячом**1. Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под стул («змейкой»)

https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0214/0002387b-612ae0c4/hello_html_db91932.png1. Бросок мяча об пол и ловля; бросок мяча об пол и ловля в движении

http://900igr.net/up/datai/220659/0008-010-.jpg**Веселый тренинг «Плавание на байдарке»***Для развития мышц живота, спины, ног*Сидя на полу, ноги слегка согнуты, руки вытянуты вперед. Лягте на спину и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли Повтор 5 разПодвижная игра «Веселые зайчата». Ребенок- «зайчик» выполняет движения в соответствии с текстом, который произносят совместно со взрослым.Друг на друга поглядели. Лапками похлопали:Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.Что у зайцев на макушке? Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок, Поскакали все в лесок.**Релаксация «Космос»**(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей, рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)Мы друзей хороших на луне нашли.Пригласили в космос их и летим.Мы парим, как ласточки,В вышине,Звездами любуемся в тишине.Ветерок-проказник вскоре прилетел.Опустив на землю нас,Нежно шелестел. |