**ХХХII неделя**

**Период:** с 20.04.2020 по 24.04.2020 6-7 лет

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **63** | **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 с выполнением задания: на середине присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной  C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\doc2fb_image_02000027.jpg  2. Ползание по полу любым способом между игрушками, расставленными «змейкой».    https://iknigi.net/books_files/online_html/70576/i_006.jpg  **Веселый тренинг «Экскаватор»**  *Для развития мышц спины, живота, ног, гибкости*  Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях — экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз  Игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки». Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красного, желтого и синего цветов — это сигналы. Когда взрослый поднимает ладонь красного цвета — «кричалку» — можно бегать, кричать, сильно шуметь; когда поднимает ладонь желтого цвета — «шепталку» — нужно тихо передвигаться (ходить) и шептаться; ладонь синего цвета — «молчалка» — призывает детей замереть на месте или лечь на скамейку (пол) и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками». |
| **64** | **О. Р. У**. со скакалкой   1. Прыжки со скакалкой из разных исходных положений: на двух ногах (на месте), поочередно на правой и левой ноге   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\main_1.jpg   1. Бросок мяча вверх одной рукой, ловля —другой. Бросок мяча вниз одной рукой, ловля его другой после отскока об пол. Перекидывание мяча с одной руки на другую, постепенно увеличивая высоту его полета.   https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0b63/000bf242-dd322c99/hello_html_m10a9a189.jpg  **Веселый тренинг «Экскаватор»**  *Для развития мышц спины, живота, ног, гибкости*  Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях — экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз  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. |