**ХХХIII неделя**

**Период:** с 27.04.2020 по 30.04.2020 4-5 лет

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **65** | **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. Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий, 4—6 игрушек

C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\i_011.jpg1. Бросок малого мяча о стену двумя руками и ловля его

http://prazdnik.fun/public/upload/posts/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 «Все спортом занимаются». Ребенок стоит и выполняет движения в соответствии с текстом, который произносят совместно со взрослым.Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Имитировать плавание.Скачет лягушонок: «Ква-ква-ква!» Плавает утенок: «Кря-кря-кря!»Все вокруг стараются, Спортом занимаются. Быстрая синица: «Тюр-лю-лю». В воздухе кружится: «Тюр-лю-лю!» Все вокруг стараются, Спортом занимаются. Маленький бельчонок Скок-скок-скок!С веточки на веточку Скок-скок-скок!Все вокруг стараются, Спортом занимаются.Сжимать и разжимать пальцы в кулак. Одна рука вверх, другая — вниз.Менять положение рук.Махи руками, как крыльями.Соединив ладони перед собой, приседать.Одна рука вверх, другая — вниз.Менять положение рук.Прыжки вверх.Прыжки на месте вперед-назад.Одна рука вверх, другая — вниз.Менять положение рук. |
| **66** | **О. Р. У. с малым мячом**1. Ходьба по веревке, перешагивая через предметы разной формы, размера (шайбы, кубики, резиновые игрушки и др.)

https://iknigi.net/books_files/online_html/70682/i_047.jpg1. 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 «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 «Тишина у пруда». Ребенок идет и произносит слова:Тишина у пруда,Не колышется вода.Не шумите, камыши,Не шумите, малыши!На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза (10 с). |