**ХХХ неделя**

**Период:** с 06.04.2020 по 10.04.2020 4-5 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **59** | **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 через 5-6 последовательно расположенных линий

C:\Users\ПК\Downloads\i_011.jpg1. Броски мяча вверх и ловля его; броски мяча об пол и ловля его

https://gametogether.ru/images/BEGAT_PRYGAT/kartin011.jpg**Веселый тренинг «Птица»***Для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, гибкости*Лежа на животе, поднимите руки вверх — в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица — крыльями. Полетели! Приземлились, отдыхаем. Лягте на живот, руки опустите. Отдохнув, снова отправляемся в полет. Повтор 3 разаИгра малой подвижности «Разминка». Ребенок стоит и выполняют движения в соответствии с текстом.Ходьба на месте, руки на пояс.Звери делают зарядку: Кто вприскочку,Кто вприсядку,Кто-то плечи поднимает,Прыжок вверх.Присесть, руки вперед.Вставая, поднять плечи (руки свободно опущеныОпустить течи.Руки в стороны.Кто-то плечи опускает. Сделаем руками взмах, Вправо мах и влево мах, Полуприсед,Присед,Наклон,Всем спортсменам Шлем поклон!Маховые движения руками вправо-влево. Полуприсед, руки на поясе.Присед.Наклон вперед, руки в стороны. Подняться на носки, руки вверх.Наклон вперед с касанием руками пола.http://www.massage.ru/images/kids/kosolapost/ris10.gif**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. |
| **60** | **О. Р. У. с малым мячом**1. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола

https://iknigi.net/books_files/online_html/71720/i_001.jpg2. Броски мяча двумя руками из- за головы, взрослый ловитC:\Users\ПК\Downloads\1.png**Веселый тренинг «Птица»***Для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, гибкости*Лежа на животе, поднимите руки вверх — в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица — крыльями. Полетели! Приземлились, отдыхаем. Лягте на живот, руки опустите. Отдохнув, снова отправляемся в полет. Повтор 3 разаИгра малой подвижности «По ровненькой дорожке». Ребенок идет по кругу и выполняет движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.По ровненькой дорожке Идти по кругу, взявшись за руки.Шагают наши ножки,Через камушки, через камушки Поднимать колени вверх.Перешагивают ножки.По Тропинке, по тропинке Бежать, не опуская рук.Побежали ножки.В ямку — бух! Остановиться, расцепив руки. Присесть на корточки.http://www.massage.ru/images/kids/kosolapost/ris10.gif**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. |