**Период:** с 06.05.20 по 08.05.20 4-5 лет

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

|  |
| --- |
| **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **Общеразвивающие упражнения без предметов**   1. «Бабочки машут крыльями». И. п. — ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз 2. «Бабочки сели на цветы». И. п. — ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в и. п. 3. «Бабочки летят». И. п. — ноги шире плеч, руки внизу. В.: наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в и. п. 4. «Бабочки качаются на цветах». И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. В.: наклониться вправо (влево), вернуться в и. п. 5. «Прыжки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. В.: на месте на двух ногах, вокруг себя вправо и влево, чередовать с ходьбой. 6. Ходьба по веревке приставным шагом.   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\ris-85 untitled.gif   1. Прыжки с короткой скакалкой   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\main_1.jpg  **Веселый тренинг «Гусеница»**  *Для развития мышц рук, ног, гибкости*  Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы — поползли!  Игра 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. |