**Период:** с 06.05.20 по 08.05.20 5-6 лет

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

|  |
| --- |
| **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| **Общеразвивающие упражнения без предметов**  1. И. п. ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо. 2 – и. п. тоже влево.  2. И. п.: о. с. руки в стороны. 1—согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— и. п.  3. И. п.: о. с., руки на поясе. 1 — левую ногу поставить вперед на носок; 2— и. п. То же правой ногой.  4. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3-4 - и. п.  5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — и. п.  6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение по­переменно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить.  7. И. п. лежа на животе, руки вверх. 1- прогнуться. 2- и. п.  8. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища влево, левую руку в сторону; 2 — и. п. То же вправо.  9. И. п.: о. с., руки на поясе. На счет 1—4 — прыж­ки на левой ноге, на счет 5—8— на правой ноге, и так поперемен­но под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки.   1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседом, перешагивая предметы.   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\ris-85 untitled.gif   1. Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед (можно поочередно правым и левым боком).   https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=6e0ca59a528203f46a34ae8d77645ea9-sr&n=13  **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 раза.  Игра малой подвижности «Парк аттракционов». Ребенок стоит и выполняет движения в соответствии с текстом.  Мы на карусели сели, Держась за руки, кружиться.  Завертелись карусели,  Пересели на качели, Держась за руки: один игрок стоит, другой приседает.  То вниз, то вверх летели.  А теперь с тобой вдвоем Держась за руки, качаться вправо-влево, вперед-назад.  Мы на лодочке плывем.  Мы на берег выйдем с лодки  И поскачем по лужайке  Будто зайки, будто зайки Прыжки на двух ногах.  **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. |