**ГРУППА 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Комплекс** | | **Рекомендации** | **Дозировка** | **Мотивация** |
| **ВТОРНИК 31.03.2020** | | ***На суше:***  ***1.***Мобилизующее дыхание  ***2.***Упражнение «Стрелочка у стеночки»  ***3.*** Упражнение «Имитация гребка c опорой на одну ногу» | Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха.  Стать спиной к стене, ладонь положить одна на другую, прямые руки отвести за уши, тянуться вверх стоя на носочках.  Необходимо встать одной ногой вперед и опереться на нее, как показано на рис. “а” и “б”.  C:\Users\Елизавета\Desktop\02-2.jpg  После этого имитируются все фазы гребка: вкладывание руки в воду, гребок, выход руки из воды и ее последующий пронос для нового вкладывания (см. рис “в” и “г”). | По 3 подхода  Счёт до 5, по 3 подхода. | *Руки вверх вы поднимайте и за ушки отведите.*  *Ноги вместе все держите,*  *И «СТРЕЛУ» нам покажите.* |
| ***На воде:***  ***1.*** Упражнение «Имитация гребка сидя на дне»  ***2.*** Упражнение «Имитация гребка сидя на дне на задержке дыхания»  ***3.*** Упражнение  «Поплавок» | Ребёнок садится на дно и выполняет все фазы гребка, чередуя правую и левую руку, подбородок опущен в воду.  Всё, то же самое только лицо опущено в воду на задержке дыхания, уровень поверхности воды достигает бровей или границы волосяного покрова на лбу.  Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, ***подбородком касаясь груди!*** | 3 мин.  Счёт до 5, по 3 подхода.  Счёт до 3, по три подхода |  |
| **ЧЕТВЕРГ 02.04.2020** | | ***На суше:***  ***1.*** ХА-дыхание  ***2.***Упражнение «Стрелочка у стеночки»  ***3.***Упражнение «Стрелочка» | Вдох – руки через стороны над головой, выдох – с наклоном корпуса вперёд со звуком «ха»  Стать спиной к стене, ладонь положить одна на другую, прямые руки отвести за уши, тянуться вверх стоя на носочках.  Сделать упор лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперёд, ладошка лежит на ладошке, руки расположены за ушами. Следить, чтобы шея ребёнка была расслаблена, для этого можно его погладить по шее, проговаривая «Расслабь – расслабь шею». | 3 раза.  Счёт до 8, по 3 подходов.  Счёт до 8, по 3 подхода. |  |
| ***В воде:***  ***1.*** Игра «Насос»  ***2.*** Игра «Водолазы»  ***3.***Упражнение  «Поплавок» | Родитель и ребёнок стоят парами (взрослый стоит на полу, взявшись за руки, лицом друг к другу). По очереди приседая, один погружается в воду с головой, делая выдох через нос.  Разбросать тонущие игрушки по дну. На задержке дыхания собрать игрушки.  Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, ***подбородком касаясь груди!*** | 5-6 раз.  5 мин.  Счёт до 5, по три подхода |  |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***