**ГРУППА 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Комплекс** | **Рекомендации**  | **Дозировка** | **Мотивация** |
| **ВТОРНИК 31.03.2020** | ***На суше:*** ***1.***Мобилизующее дыхание***2.***Упражнение «Стрелочка у стеночки»***3***. Упражнение «Стрелочка» | 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.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» | По 5 подходовСчёт до 10, по 3 подхода.Счёт до 8, по 3 подхода. | *Руки вверх вы поднимайте и за ушки отведите.**Ноги вместе все держите,**И «СТРЕЛУ» нам покажите.* |
| ***На воде:******1.*** Упражнение на отработку техники ног в кроле (на груди)***2.*** Упражнение «Выдох с поворотом», держась одной рукой за доску или поручень ванны***3.***Упражнение  «Поплавок» | Принять упор, лёжа на груди, носки оттянуты, вспенивают воду, сделать глубокий вдох ртом, затем опустить лицо в воду, выполняя медленный выдох через нос, уровень поверхности воды достигает бровей или границы волосяного покрова на лбу.Взрослый поддерживает ребёнка за боковые мышцы животы (если есть в наличии доска)Одна детская рука держится за доску, другая прижата к телу. Для выдоха **(через нос)** лицо опускается в воду. Во время выдоха уровень поверхности воды достигает бровей или границы волосяного покрова на лбу.4 удара ногами – выдох, 2 удара ногами – вдох в ту сторону, где прижата рука, повернуться так, чтобы ухо лежащее оставалось в воде. Упражнение выполнятся либо с помощью взрослого, либо самостоятельно ребёнком, держась одной рукой за поручень бассейна.Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, ***подбородком касаясь груди!*** | 5 мин.5 мин.Счёт до 5, по 5 подходов | *«Откуси яблоко на плече»* |
| **ПЯТНИЦА 03.04.2020** | ***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 10, по 3 подхода.Счёт до 8, по 3 подхода. |  |
| ***В воде:******1.*** Игра «Водолазы»***2.***Упражнение «Восьмёрки»***3.*** Упражнение «Разговор по телефону» | Разбросать тонущие игрушки по дну. На задержке дыхания собрать игрушки.Лечь на спину (без движений ног), руки совершают гребковые движения напоминающие «восьмёрку».Ребёнок приседает, погружаясь в воду с головой. Взрослый громко называет под водой разные слова или постукивает несколько раз по ванне, после спрашивает, что сказал или сколько ударов он услышал. | 5 мин.3 мин.2 мин. |  |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***