**ГРУППА 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Комплекс** | **Рекомендации**  | **Дозировка** | **Мотивация** |
| **СРЕДА 01.04.2020** | ***На суше:*** ***1.***Мобилизующее дыхание***2.***Упражнение «Стрелочка у стеночки»***3.*** Упражнение на стопы***4.*** 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.Сидя на пятках, упор руками перед собой, колени подтягиваем к груди.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 5, по 5 подходов.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  «Поплавок»***2.***Упражнение на отработку техники ног в кроле (на спине)***3.***Упражнение «Восьмёрки руками в спокойном положении» | Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, ***подбородком касаясь груди!***Детям предлагается класть плавательную доску на колени, чтобы работал только голеностоп, носки оттянуты, вспенивают воду, подбородок слегка смотри вверх, голова несильно запрокинута назад.Ребёнок ложится на спину (без движений ног), руки совершают гребковые движения напоминающие «восьмёрку». | Счёт до 5, по 7 подходов5 мин.5 мин. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Комплекс** | **Рекомендации**  | **Дозировка** | **Мотивация** |
| **ПЯТНИЦА 03.04.2020** | ***На суше:*** ***1.*** ХА-дыхание ***2.***Упражнение «Стрелочка у стеночки»***3.*** Упражнение на стопы***4.*** 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.Сидя на пятках, упор руками перед собой, колени подтягиваем к груди.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 5, по 5 подходов.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 «Винт» ***2.*** Упражнение «Стрелочка»***3.*** Упражнение «Медуза» | Взрослый поддерживает ребёнка за живот и просит совершать повороты с груди на спину и наоборот.Лечь на воду, на задержке дыхания, 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»Из положения стрелочка, расслабить руки и ноги, немного опустив их куполом, как медуза. Счёт до 10. На 3 подхода. | 2 мин.Счёт до 5, по 3 подхода.1 мин. |  |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***