****

**ГРУППА 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс** | | **Рекомендации** | | **Дозировка** | | **Мотивация** | |
| ***На суше:***  1. ХА-дыхание  2. Упражнение «Стрелочка у стеночки» | 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. | | 3 раза.  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. Игровое упражнение «Мост»  2. Игровое упражнение «Полей себе на голову»  3. Игра «Поезд в туннель» | Ребёнок принимает положение сидя, упор сзади, кладёт голову на воду и прогибается в спине, ноги прямые, живот на поверхности воды.  Ребёнок берёт ведерко, набирает в него воду и выливает его на себя на задержке дыхания.  Устанавливаются 2 обруча на расстоянии 50 см друг от друга. Принять упор лёжа, ноги выпрямить, чтобы показались пятки на поверхности воды. На задержке дыхания опустить лицо в воду и на руках пройти сквозь обручи. | | 5 раз по 3 подхода.  5 раз.  5 мин. | |  | |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***

****

**ГРУППА 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс** | | **Рекомендации** | | **Дозировка** | | **Мотивация** | |
| ***На суше:***  1. ХА-дыхание  2. Упражнение «Стрелочка у стеночки» | 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. | | 3 раза.  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. Игровое упражнение «На даче»  2. Игровое упражнение «На речке»  3. Игра «Водолазы» | *Ножками потопали*  (ребёнок идёт по воде) —  *Топ-топ-топ.*  *Ручками похлопали*  (хлопает руками по воде) —  *Хлоп-хлоп-хлоп.*  *Сели, встали*  (приседания в такт словам),  *Снова сели*  *И вокруг все посмотрели*  (повороты в стороны).  *Наши уточки с утра*  (ребёнок идёт в приседе) —  *Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!*  *Наши гуси у пруда —*  *Га-га-га! Га-га-га!*  *Наши гуленьки вверху*  (ребёнок встаёт и изображает полет птиц) —  *Гу-гу-гу! Гу-гу-гу!*  Разбросать тонущие игрушки по дну. На задержке дыхания собрать игрушки. | | 3-4 раза  2-3 раза  5 мин. | |  | |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***