****

**ГРУППА 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Рекомендации**  | **Дозировка** | **Мотивация** |
| ***На суше:*** 1. ХА-дыхание2. 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-дыхание2. 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 раза2-3 раза5 мин. |  |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***