****

**ГРУППА 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс** | | **Рекомендации** | | **Дозировка** | | **Мотивация** | |
| ***На суше:***  1. ХА-дыхание  2. Упражнение «Стрелочка у стеночки»  3. Ходьба на носках, руки стрелочкой | 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.  Спина прямая, руки отведены за уши, в локтях не сгибаются | | 3 раза.  Счёт до 5, по 3 подхода.  3 мин | | *Руки вверх вы поднимайте и за ушки отведите.*  *Ноги вместе все держите,*  *И «СТРЕЛУ» нам покажите.* | |
| ***На воде:***  1. Упражнение  «Поплавок»  2. Упражнение на ноги (кроль на спине)  3. Упражнение на ноги (кроль на груди) | Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, ***подбородком касаясь груди!***  Принять упор сидя в ванной, ногами выполнять попеременные движения, тянуть носочки вниз  Принять упор лёжа в ванной с выдохом в воду (выдох осуществляется через нос), ногами выполнять попеременные движения, колени вместе, работает только голеностоп. | | Счёт до 5, по пять подходов  Счёт до 10, по 3 подхода  Счёт до 10, по 3 подхода | | *Лодка моторчик заводит!* | |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***

****

**ГРУППА 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс** | | **Рекомендации** | | **Дозировка** | | **Мотивация** | |
| ***На суше:***  1. ХА-дыхание  2. Упражнение «Стрелочка у стеночки»  3***.*** Упражнение на стопы | 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. | | 3 раза.  Счёт до 5, по 3 подхода.  Счёт до 5, по 5 подходов. | | *Руки вверх вы поднимайте и за ушки отведите.*  *Ноги вместе все держите,*  *И «СТРЕЛУ» нам покажите.* | |
| ***На воде:***  1. Игра «Оса»  2. Упражнение «Разговор по телефону»  3. Игра «Водолазы» | Ребёнок сидит в ванной. У взрослого в руках удилище, к которому верёвкой привязан бантик из поролона. Задача ребёнка спастись от осы, погружаясь в воду с головой на выдохе (выдох осуществляется через нос).  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.  Разбросать тонущие игрушки по дну. На задержке дыхания собрать игрушки. | | 5-7 мин.  2-3 мин.  5-7 мин. | |  | |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***