****

**ГРУППА 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Рекомендации**  | **Дозировка** | **Мотивация** |
| ***На суше:*** 1. ХА-дыхание2. Упражнение «Стрелочка у стеночки»3. Ходьба на носках, руки стрелочкой4. Раскрутка двумя руками5. Гребки в наклоне6. Кроль в планке | 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 сгибаютсяВыполняем маховые движения одновременно двумя руками (спина прямая смотрим вперёд)Наклониться вперёд под углом 900, расслабить плечи, взгляд направлен в пол, выполнять попеременные гребковые движения рукамиПринять упор лёжа, следить, чтобы ягодицы поднимались не слишком высоко, выполнять гребковые движения рук  | 3 раза.Счёт до 5, по 3 подхода.1 мин.10 махов вперёд и 10 махов назадСчёт до 20Счёт до 10 по 2 подхода | *Руки вверх вы поднимайте и за ушки отведите.**Ноги вместе все держите,**И «СТРЕЛУ» нам покажите.* |
| ***На воде:***1. Упражнение  «Поплавок» | Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, ***подбородком касаясь груди!*** | Счёт до 10, по 3 подхода |  |

 *С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***

****

**ГРУППА 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Рекомендации**  | **Дозировка** | **Мотивация** |
| ***На суше:*** 1. ХА-дыхание2. Кроль ногами лёжа на животе3. Кроль на фитболе4. Упражнение «Весы» с фитболом5. Упражнение «Стрелочка»  | Вдох – руки через стороны над головой, выдох – с наклоном корпуса вперёд со звуком «ха»Руки вытянуты вперёд (положение – стрелочка), выполнять попеременные движения ногами (колени оторваны от пола) Принять упор лёжа, коленями лечь на фитбол, выполнять попеременные движения ногамиЛечь животом на фитбол.И.п.: руки и ноги опущены, на счёт раз одновременно руки и ноги поднять вверх, на счёт два вернуться в и.п.Принять упор лёжа, руки стрелочкой, ноги вместе. Взрослый становится позади ребёнка, на уровне ягодиц, ноги на ширине плеч, берёт ребёнка за руки (руки стрелочкой) и поднимает его из горизонтального положения. Детский таз лежит в горизонтальном положении, а верхняя часть тела принимает вертикальное положение. Взрослый слегка тянет ребёнка вверх, растягивая спину. | 3 раза.Счёт до 10, по 5 подходовСчёт до 15, по 3 подхода5 раз.2 раза. |  |
| ***На воде:***Игра «Водолазы» | Разбросать тонущие игрушки по дну. На задержке дыхания собрать, как можно больше игрушек | 5 мин. |  |

*С уважением,*

*инструктор по физической культуре*

***Комарова Е.Л.***