

С 20 по 24 апреля - комплекс №32

(с малым мячом стр.28)

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу и бег за ними на другую сторону комнаты. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.

7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

С 27 по 30 апреля - комплекс №31

(с палкой стр.27)

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

**Упражнения с палкой**

2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1–2 – поднять палку вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку на грудь; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – наклон вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).

Литература: Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 40 с.