**Дневные группы**

Предмет: **Веселая ритмика** (педагог: Гамалич О.А.)

**5-6 лет**

**Группы «Гномики» и «Капельки»**

**15.04.2020**

Тема занятия: «**Упражнения на развитие двигательных качеств. Прыжковые движения».**

**Упражнения, которые вы выполняете с ребёнком**

*Все движения пружинные, лёгкие, полётные.*

1. **Упражнение «Прыжки на одной, двух ногах на месте»**

***Как выполнять:***

Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. При приземлении слегка согнуть ноги в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Повторить упражнение 10-15 раз

1. **Упражнение «Прыжки с продвижением вперед»**

***Как выполнять:***

*Прыжки   на   обеих  ногах,   продвигаясь  вперед  на 80-100 см.*

-Ноги на ширине плеч, стопы параллельно.

-Полуприсед, руки внизу за спиной.

-Пружиня ногами и раскачивая руками вперёд-назад, из крайнего нижнего приседа сделать прыжок вперёд-вверх, оттолкнувшись одновременно обеими ногами, сделать мах руками вперед-вверх.  –

-Приземлиться на обе ноги, стопы параллельно, руки вперёд.

Повторить упражнение 10-15 раз

1. **Упражнение «Прыжки на 180** **°»**

***Как выполнять:***

Прыжки на месте на обеих ногах,  руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.

Повторить упражнение 10-15 раз

**Выполненное задание (видео) выслать в WhatsApp педагогу (не забудьте подписать) по номеру телефона 89123576526**