**Дневные группы**

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

**6-7 лет**

**Группы «Солнышки», «Малинки» и «Огоньки»**

**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 с продвижением вперед»**

***Как выполнять:***

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

Повторить упражнение 15-20 раз

1. **Упражнение «Прыжки с продвижением вперед/прыжок в длину»**

***Как выполнять:***

*Прыжки   на   обеих  ногах,   продвигаясь  вперед  на 130—150 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.

**При приземлении**

1.Ноги от пола не отрывать

2.Ноги и спина прямые

3.Присед глубокий

4.Пятки от пола не отрывать

Повторить упражнение 15-20 раз

1. **Упражнение «Боковой галоп»**

***Как выполнять:***

-Правая нога делает шаг вправо

- Левая нога чётко приставляется к ней, пяткой к пятке, как бы выталкивая её снова вправо для следующего шага

*Корпус в сторону движения не поворачивается.*

Повторить упражнение 15-20 раз с двух ног

1. **Упражнение «Прыжки на 360** **°»**

***Как выполнять:***

Прыжки на месте на обеих ногах,  руки на поясе, поворачиваясь на 360° за один прыжок.

Повторить упражнение 15-20 раз

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