**Дневные группы**

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

**5-6 лет**

**Группы «Гномики» и «Капельки»**

**17.04.2020**

Тема занятия: «**Упражнения на развитие двигательных качеств. Усложненные прыжки».**

**Упражнения, которые вы выполняете с ребёнком**

*Все движения пружинные, лёгкие, полётные.*

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 10-15 раз с двух ног

1. **Упражнение «Прыжок «Мячик»»**

***Как выполнять:***

-Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину*.*

-Опускайтесь до параллели с полом (присед), *можно опуститься чуть ниже*, руки на коленях

-Отталкивайтесь слегка стопами (полупальцами) от пола, изображая мяч.

*Бедра должны максимально «спружинить»*

Повторить упражнение 10-15 раз

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

***Как выполнять:***

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

Повторить упражнение 10-15 раз

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