**Дневные группы**

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

**6-7 лет**

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

**17.04.2020**

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

**Упражнения, которые вы выполняете с ребёнком**

1. **Упражнение «Подскоки»**

***Как выполнять:***

1)-Шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено присогнуто

- Левая нога отделяется от пола, согнутая в колене, колено направлено вперед

-Подскок на правой ноге, опускаясь с носка на низкие полупальцы, колено присогнуто.

-Левая нога в том же положении

2)- Шаг левой ногой вперед

- Правая нога отделяется от пола, согнутая в колене, колено направлено вперед

-Подскок на левой ноге, опускаясь с носка на низкие полупальцы, колено присогнуто.

- Правая нога в том же положении

Повторить упражнение 15-20 раз

1. **Упражнение «Прыжок «Лягушка»»**

***Как выполнять:***

1)-Стойте прямо, ноги шире плеч, носки развёрнуты наружу.

-Сделайте присед, колени раскройте в стороны по направлению к носкам, бёдра параллельны полу. Держите руки в замке на уровне груди или выпрямленными перед собой.

2)-Зафиксируйте положение и выпрыгните из него вперед (выполняйте прыжок с пятки на носок, а не наоборот), руки при прыжке направлены наверх. Находитесь в прыжке как можно меньше времени.

3)-Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Повторить упражнение 15-20 раз

1. **Упражнение «Прыжок ноги к себе»»**

***Как выполнять:***

1)-Ноги на ширине плеч

- Выпрыгиваем наверх, сгибая ноги в коленях. Коленями тянемся к груди как можно ближе

- *При приземлении колени слегка сгибаются*

- *Если подтягивать колени высоко не получается, то выставите вперед ладони и убедитесь, что колени касаются их при каждом прыжке.*

Повторить упражнение 15-20 раз

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