**Уважаемые родители, наши дети засиделись!**

**Давайте вместе выполним упражнения для развития скоростно – силовых качеств**

|  |
| --- |
| **Задачи:** 1. Развивать скоростно – силовую выносливость методом круговой тренировки
 |
| C:\Users\PS\Desktop\фото\xXOjBRVsTxM (1).jpgC:\Users\PS\Desktop\фото\aetXAZbhW2g.jpg | **Приседание на одной ноге**И.п.- о.с., одна нога на стуле (может быть на диване, кровати и т.д.). Но предмет должен быть ниже пояса ребенка.1 – присесть2 – принять исходное положение3 – 4 тожеВыполнить 10 приседаний на правой ноге и 10 приседаний на левой ноге |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2621.JPG** | **Удержи корпус как можно дольше***Ребенок ложиться на живот, взрослый держит ноги.*И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять туловище как можно выше (прогнуться назад) и удерживать его.*Можно засечь время удержания* *или прощитать.*Как только ребенок устал, принять и.п., расслабить спину.Выполнить 4-5 повторений подрят |
| **C:\Users\PS\Desktop\фото\NzZh1pvh8DA.jpg****C:\Users\PS\Desktop\фото\_48bUOUSVFE.jpg** | **Отжимание в упоре лежа**Исходное положение – ноги на стуле (кресле, кровати). Но предмет должен быть ниже пояса ребенка. 1 – согнуть руки и коснуться подбородком пола; 2 – выпрямить руки Выполнить м – 15 раз, д – 10 раз |
| **C:\Users\PS\Desktop\фото\S7n8rYmCjac.jpg** | **Прыгаем через скакалку** Выполнить 20 прыжков. *Обратите внимание, сколько прыжков без остановки выполняет ребенок. В возрасте 5 лет он должен выполнять 40 – 45.* |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\26341.pcd6po.jpg** | **Бег с высоким подниманием бедра**И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. По команде взрослого ребенок начинает с продвижением вперед выполнять, поднимая бедро 30 сек. *Обратить внимание, что колено должно подниматься выше уровня тазобедренного сустава, максимально часто.* По истечении 30 сек – отдых. Повторить упражнение 5 раз |

**Ждем ваших фотографий**