

Уважаемые родители, наши дети засиделись!

Давайте вместе выполним упражнения для развития скоростно – силовых качеств

Задачи:

1. Повторить комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости методом круговой тренировки



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 – присесть
- 2 – принять исходное положение
- 3 – 4 тоже

Выполнить 10 приседаний на правой ноге и 10 приседаний на левой ноге



Прыжок в длину с места

Перед началом выполнения упражнения положите на пол шнур, сложенное покрывало (120)

Ребенок подходит к краю шнура (покрывала), принимает исходное положение – основная стойка.

- 1 – поднимает руки вверх
 - 2 – выполняет мах руками назад и сгибает ноги в коленях
 - 3 – выполняет одновременно прыжок (стараясь перепрыгнуть шнур – 120 см)
- Поворачивается и выполняет упражнение обратно.

Выполнить 10 прыжков



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 -



Упражнение на брюшной пресс

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Взрослый фиксирует ноги ребенка

- 1 – поднять туловище в и.п. сед
- 2 – и.п.

Выполнить упражнение 30 сек (хорошо если ребенок выполнит за 30 сек 15-20 раз)



Прыгаем через скакалку

Выполнить 20 прыжков.

Обратите внимание сколько прыжков без остановки выполняет ребенок. В возрасте 5 лет он должен выполнять 25 – 30 прыжков.

Ждем ваших фотографий