**Уважаемые родители, наши дети засиделись!**

**Давайте вместе выполним упражнения для развития физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи:**   1. Развивать физические качества воспитанников методом круговой тренировки | |
| C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2600.JPG  C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2601.JPG | **Развиваем силу рук**  И.п.- упор лежа (ноги опираются в стену)  1 – ребенок сгибает правую руку  2 – ребенок сгибает левую руку  3 – выпрямляет правую руку  4 – выпрямляем левую руку  *Упражнение выпрямляется в течение 1 мин.* |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2606.JPGC:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2605.JPG** | **Перепрыгни через предмет**  *Можно использовать для выполнения данного упражнения коробку, сумку высотой 20 см, подушку и.т.д.*  И.п. – о.с., боком к оборудованию  1 – согнуть ноги  2 – оттолкнуться и перепрыгнуть  3 – 4 тоже  *Упражнение выполняется 1 мин, отдых 30 сек. И снова выполнить прыжки.* |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2613.JPG** | **Развиваем мышцы бедра**  И.п. – о.с.  1 – ребенок делает шаг вперед правой ногой, руки вперед, левая нога коленом касается пола.  2 – и.п.  3 – 4 – тоже с левой ноги  Упражнение выполняется 1 мин, 30 сек отдых ( 5 повторений) |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2622.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. |
| **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 25 – 30 прыжков.* |

**Ждем ваших фотографий**