**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.JPGC:\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 руку3 – выпрямляет правую руку4 – 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 оборудованию1 – согнуть ноги2 – 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 ногиУпражнение 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**