**Уважаемые родители, наши дети засиделись!**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи:**   1. Развивать интеллектуальную и общефизическую подготовку методам круговой тренировки - интелфиз | |
| **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 10 – 15 см, подушку и.т.д.*  И.п. – о.с., боком к оборудованию  1 – согнуть ноги  2 – оттолкнуться и перепрыгнуть  3 – 4 тоже  *Упражнение выполняется 30 сек, отдых 30 сек. И снова выполнить прыжки.* |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\img18.jpgC:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2626.JPG** | **Выложи по картинке**  *Для выполнения задания вам понадобятся палочки Кюизенера, выложить по картинке. Если нет палочек, можно заменить интеллектуальными заданиями из тетради.* |
| **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\Screenshot 2019-11-08 at 10.13.36.pngC:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2627.JPG** | **Работаем танграмом**  *Собрать по образцу, если дома нет танграма замените задание – собрать пазлы.* |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2625.JPG** | **Пролезь и пробеги**  *Использовать большую комнату, оговорить с ребенком границы выполнения упражнения – старт, финиш.*  Взрослый стоит ноги врозь, ребенок пролезает под ногами, берет любую игрушку и максимально быстро стараются положить ее на линию финиша. Обратно идет пешком, снова пролезает под ногами, бежит и берет игрушку, обратно идет пешком и кладет ее перед взрослым. |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\374b50908a4e8a26aa536bbb5b3c9052.jpg** | **Пройди лабиринт**  *Ребенок берет карандаш и выполняет задание.* |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото\IMG_2619.JPG** | **Удержи равновесие**  **И.п. –** сед на полу  1 – поднять руки в стороны, ноги вверх и удерживать положение на 10 счетов, отдых 10 счетов (повторить упражнение 5 раз) |

**Ждем ваших фотографий**