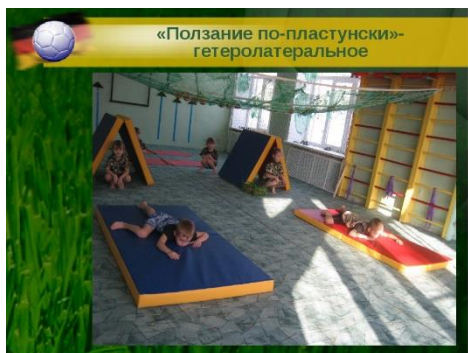


## Уважаемые родители, наши дети засиделись!

Давайте вместе выполним упражнения для развития физических качеств

### Задачи:

1. Продолжать развивать интеллектуальную и общефизическую подготовку методами круговой тренировки - интелфиз



### Ползание по-пластунски

*Приготовьте 2 стула, ковер или одеяло*

Ребенок пролезает под стульями, ползет по-пластунски до определенной отметки, к старту возвращается бегом

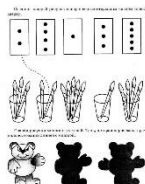
*Задание выполняется 3 раза*



### Выложи по картинке

*Для выполнения задания вам понадобятся палочки Кюизенера, выложить по картинке. Если нет палочек, можно выполнить задание ниже.*

### задание для замены

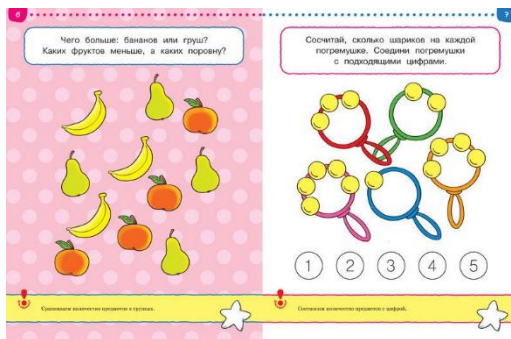




### Прыжки правым и левым боком

И.п. – о.с.

В течение 1 мин ребенок выполняет прыжки без остановки



### Реши задачи

*Выпустите листок с заданием для малыша и прочитайте задание.*

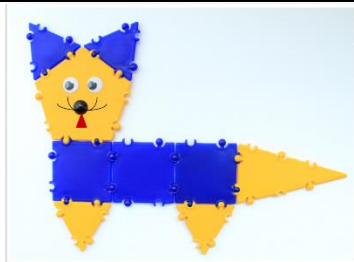


### Удержи положение как можно дольше

И.п. – лежа на животе.

По команде «Марш» ребенок поднимает туловище вверх, руки заводит за голову и удерживает туловище в таком положении до 10 счетов. Принимает и.п.

*Упражнение выполнить 4 раза. Если ребенку трудно, можно держать ноги.*



### Собери из конструктора Тико

*Ребенок собирает кошку из конструктора Тико. Заранее подготовьте для него нужные детали из которых состоит кошечка.*



### Играем в хлопки

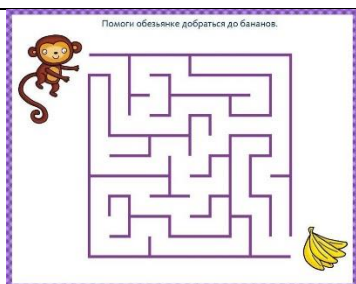
И.п. – упор лежа

1 – поднять правую руку и хлопнуть по левой руке родителя.

2 – и.п.

На 3-4 тоже

*В данном положении выполнить упражнение 10 раз. После чего ребенок встает с другой стороны от родителя и упражнение выполняется еще 10 раз*



### Пройди лабиринт

*Выпустите лист с заданием, помогите ребенку пройти лабиринт правильно.*