**Уважаемые родители и дети!**

**Приглашаю вас на совместные тренировки по развитию силы!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи:**   1. Разучить комплекс ритмической гимнастики №1 2. Развивать силовую выносливость методом круговой тренировки | |
| **Разминка –** в поисковике находим - Сказочная аэробика для детей. Часть – 1  *Включаем. Выполняем разминку вместе.* | |
| http://andrologmed.ru/wp-content/uploads/1/b/8/1b881bccc2beccf83119e4a023d7ab42.jpg | И.п. – упор лежа  1 – коснуться коленом правой ноги локтя правой руки  2 – и.п.  3 – коснуться коленом левой ноги, локтя левой руки  4 – и.п.  *Упражнение выполнять 1 мин* |
| https://i.pinimg.com/originals/27/75/c6/2775c6d3093c56f5f4134c1234ef066c.jpg | И.п. – о.с., ноги в широкой стойке  1 – перенести центр тяжести на правую ногу, левой рукой коснуться носка правой ноги  2 – перенести центр тяжести на левую ногу, правой рукой коснуться носка левой ноги.  3 -4 – тоже .  *Упражнение выполнять в спокойном темпе в течение 1 мин* |
| https://fb.ru/misc/i/gallery/47053/2444317.jpg | И.п. – лежа на живота, руки за головой  1 – поднять корпус туловища вверх (прогнуться в пояснице) и удерживать положение 10 сек. После чего 10 сек отдыха.  *Упражнение выполнять 1 мин, чередуя 10 сек выполнения упражнения, 10 сек отдыха (3 выполнения)* |
| https://i007.fotocdn.net/s110/18e133da14e39902/public_pin_m/2447742860.jpg  http://andrologmed.ru/wp-content/uploads/5/5/0/550b96fc6bcbf21cfdb4b286cbba77d2.jpe | И.п. – упор сидя сзади  1 – опустить корпус туловища вниз  2 –и.п.  3 – 4 – тоже  *Упражнение выполнять 1 мин* |
| https://medisn.ru/public/5254150ebf.png | И.п. – упор лежа  1 – оттолкнуться ногами в упор присев  2 – и.п.  *Упражнение выполнять 1 мин* |

**Ждем ваших фотографий**