**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 руки2 – 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 стойке1 – перенести центр тяжести на правую ногу, левой рукой коснуться носка правой ноги2 – 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 головой1 – 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.jpghttp://andrologmed.ru/wp-content/uploads/5/5/0/550b96fc6bcbf21cfdb4b286cbba77d2.jpe | И.п. – упор сидя сзади1 – опустить корпус туловища вниз2 –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**