**Средняя А группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя А | **19.09.2022****20.09.2022****21.09.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | Обучение технике прыжка через короткую скакалку разными способами. | 1. Определить нужную длину скакалки:
2. Маховые и круговые упражнения для рук.

- **«перебрось через себя и поймай скорей меня»** - скакалка в руках у ребенка за спиной, бросок вперед по большой амплитуде, родитель может присесть перед ребенком: набрасываем на партнера, сидящего лицом; - **«вращения» -** скакалку сложить вместе (петелькой) и взять ее в правую руку. Вращать правой рукой справа. Тоже левой рукой с лева.**C:\Users\PS\Desktop\maxresdefault.jpg**C:\Users\PS\Desktop\a3a93319-18f9-4737-9648-524ad7d62d66.png- **«перешагни и перебрось» -** ребенок стоит на месте и держит в руках скакалку. Выполняет поочередно махи руками вперед или назад перебрасывая скакалку перешагивает или перепрыгивает. |
| Средняя Б  | **26.09.2022****27.09.2022****28.09.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | 1. Формировать у детей навык прыжка через короткую скакалку разными способами.
 | 1. Определить нужную длину скакалки:
2. Маховые и круговые упражнения для рук.

- **«перебрось через себя и поймай скорей меня»** - скакалка в руках у ребенка за спиной, бросок вперед по большой амплитуде, родитель может присесть перед ребенком: набрасываем на партнера, сидящего лицом; - **«вращения» -** скакалку сложить вместе (петелькой) и взять ее в правую руку. Вращать правой рукой справа. Тоже левой рукой с лева.**C:\Users\PS\Desktop\maxresdefault.jpg**C:\Users\PS\Desktop\a3a93319-18f9-4737-9648-524ad7d62d66.png- **«перешагни и перебрось» -** ребенок стоит на месте и держит в руках скакалку. Выполняет поочередно махи руками вперед или назад перебрасывая скакалку перешагивает или перепрыгивает.- **«вертолет»** - вращение над головой и вправо-влево;- **«перебрось назад»** - держим скакалку перед собой, перебросит скакалку назад, перепрыгнуть через скакалку назадhttps://elenaportnova.ru/wp-content/uploads/1/2/b/12baa5fb6d05406651e63a333ed8eba9.jpeg |