|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготов | **29.11.2022**  **30.11.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге. 2. Развивать скоростную выносливость методом круговой тренировки | **Веселая разминка –** танец «Мишка»  <https://yandex.ru/video/preview/10651056345915085850>  ***«Дровосек»***  На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.  ***1-е упражнение –*** «Скакалочка» - 1 мин под веселую музыку ребенок прыгает через скакалку.  ***2-е упражнение –*** «Упор присев, упор лежа»  C:\Users\PS\Desktop\a844f0fd2b6716bc20ced60cdd06861b.jpeg  Выполнять 1 мин.  ***3-е упражнение –*** «Бег поднимая бедро»  C:\Users\PS\Desktop\55f9538fbcaca636dc48232a0527a0d7.jpg  *Колено поднимать как можно выше и как можно быстрее, в течение 1 мин*  ***4-е упражнение –*** «Планка» - ребенок стоит в упоре лежа на согнутых руках  C:\Users\PS\Desktop\Abs-exercises-15.jpg  Планку держать как можно дольше.  *Если ребенок держит не более 20 сек, то выполнить 3 подхода.*  *Каждое упражнение выполнить по 2 раза (то есть 2 круга)*  *Подвести итоги занятия: что тебе было трудно? Какое упражнение понравилось?* |
| **02.12.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | Развлечение «Зимние забавы» | **-** учимся кататься на лыжах; - игра «ВОРОТЦА» Это игра на горке. Дети делают вместе со взрослыми «воротца» — из палочек без острых концов. Нужно стараться проехать с горки (на ледянке, санках), попав в воротца и не задев их. - игра «ЛЬДИНКА» Ребенок прыгает на одно ноге и передвигает ей льдинку как биту. Этой льдинкой он старается попасть в определенную цель. Если ребенок попадает по цели, то следующий в игру вступает родитель. Если ребенок по цели не попадает, возвращается к линии старта и начинает игру снова. |