|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.jpegВыполнять 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.jpgПланку 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.  |