|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя | **28.11.2022****30.12.2022** | ***«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>**Восстановить дыхание –** упражнение на дыхание «Понюхаем цветок» (малыш складывает ладони вместе – это цветок, выполняет глубокий вдох, задерживает дыхание на несколько секунд и выдох)***1-е упражнение –*** «Скакалочка» - 1 мин под веселую музыку ребенок прыгает через скакалку. ***2-е упражнение –*** «Игра – быстро возьми» - в середине комнаты лежит игрушка. Под веселую музыку ребенок бегает по комнате вместе с взрослым. Музыка выключилась, кто быстрей возьмет игрушку в руку. Выполнить 5-6 раз. ***3-е упражнение –*** «Приседание» Под веселую музыку ребенок приседает в среднем темпе. ***4-е упражнение –*** «Планка» - малыш стоит в упоре лежа на согнутых руках 15 сек, отдых 10 сек (выполнить 5 раз подряд) *Подвести итоги занятия: что тебе было трудно? Какое упражнение понравилось?*  |
| **29.11.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | 1. 1. Упражнять в развитии силовой выносливости методом круговой тренировки
2. Повторить комплекс **-** «Эмоционально – стимулирующая гимнастика»
 | **Веселая разминка –** танец «Мишка»<https://yandex.ru/video/preview/10651056345915085850>**Восстановить дыхание –** упражнение на дыхание «Понюхаем цветок» (малыш складывает ладони вместе – это цветок, выполняет глубокий вдох, задерживает дыхание на несколько секунд и выдох)***1-е упражнение -*** «Тачка»C:\Users\PS\Desktop\633533_5.pngРодитель держит ребенка за ноги, а малыш должен продвигаться на руках в течение 1 мин. ***2 – е упражнение –*** «Лягушка путешественница» C:\Users\PS\Desktop\vnutrenney-chasti-bedra-doma-02.jpgВыполняется 1 мин в среднем темпе. ***3-е упражнение –*** «Брюшной пресс» - ребенок ложится на спину, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Поднять корпус в сед 15 раз***4-е упражнение –*** «Присев, лежа»C:\Users\PS\Desktop\scale_600.pngУпражнение выполняем 1 мин в среднем темпе. Восстановить дыхание, подвести итог занятия. Какое упражнение тебе понравилось? Какое упражнение было выполнять сложно?  |
| Средняя  | **05.12.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | 1. Упражнять в развитии скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости методом круговой тренировки
2. Разучить комплекс **-** «Эмоционально – стимулирующая гимнастика»
 | **Эмоционально – стимулирующая гимнастика**1.Ритуал приветствия. Упражнение «Комплименты"2.Игровой самомассаж "С добрым утром!"С добрым утром, глазки! (трогают кончиками пальцев веки)Вы проснулись? (делают "бинокль" пальцами вокруг глаз)С добрым утром, носик! (массаж крыльев носа)Ты проснулся? (вдох носом, выдох ртом)С добрым утром, ушки! (массаж ушных раковин)Вы проснулись? (подставляют ладони к ушам, прислушиваясь)С добрым утром, ручки! (поглаживание рук сверху вниз и снизу вверх)Вы проснулись? (трут руки друг об друга, "будят" каждый пальчик, поглаживая, тихие и громкие хлопки)С добрым утром, ножки! (поглаживание ног сверху вниз)Вы проснулись? (топают ногами тихо и громко, прыжки)С добрым утром, солнце! (потягивание к солнцу)Мы проснулись! **Веселая разминка –** танец «Мишка»<https://yandex.ru/video/preview/10651056345915085850>**Восстановить дыхание –** упражнение на дыхание «Понюхаем цветок» (малыш складывает ладони вместе – это цветок, выполняет глубокий вдох, задерживает дыхание на несколько секунд и выдох)*Все упражнения выполняются по 1 мин.* ***1-е упражнение и 2-е упражнение*** C:\Users\PS\Desktop\img7.jpg***3-е упражнение – «Лодочка»*** ***C:\Users\PS\Desktop\135686205_2835299_Yprajnenie_Lodochka_.jpg******4-е упражнение –*** «Мы зайчики» - Положить в комнате шнур, ребенок перепрыгивает через него правым, левым боком. |