|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.png  Родитель 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.jpg  Выполняется 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.png  Упражнение 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. |