|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Старшая А |  **28.11.2022****01.12.2022** | ***«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>***«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?*  |
| **30.11.2022** | ***«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.  |
| Старшая А  | **05.12.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | 1. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе с выполнением дополнительного задания.
2. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки
 |  **Веселая разминка –** танец «Мишка»<https://yandex.ru/video/preview/10651056345915085850>**Восстановить дыхание –** упражнение на дыхание ***«Дровосек»*** ***Упражнения для сохранения равновесия:*** ***C:\Users\PS\Desktop\047f59dcb0b57f3ee07996844b3018cf.jpg****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 лягушки» - C:\Users\PS\Desktop\fe8845993919ba8c253166a144e0ffce.jpgВсе упражнения выполнить по 2 раза (пройти 2 круга) |