

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Мишкинская детско-юношеская спортивная школа»

Дистанционное обучение детей СОГ по легкой атлетике
Кировского детского сада
(все задания выполняются ТОЛЬКО под контролем и с помощью родителей)

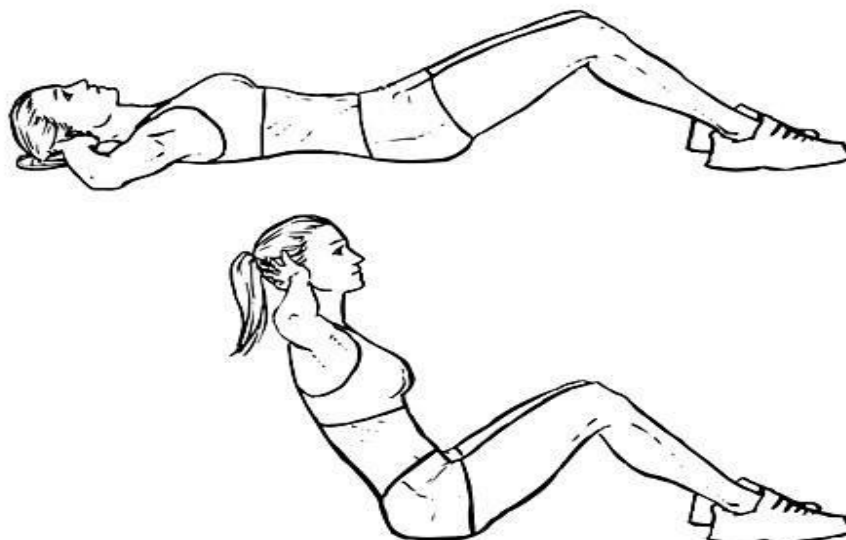
8 мая

1. Бег на месте-1 минута
2. Дыхательное упражнение :вдох через нос ,выдох через рот (губы трубочкой)-1 минута
3. .Выполнение прыжка с места (ручеек)-девочки-6 раз,мальчики-8 раз



12 мая

1. Ходьба на месте -30 сек
2. Поднимание туловища-девочки-8 раз, мальчики-10 раз



3. Упражнение на восстановление (пальчиковая гимнастика) - повторить несколько раз.

Пальчиковая гимнастика

Мышка в норку пробралась   Делаем ручками «крадущиеся» движения

На замочек заперлась  Пальчики скрещиваем в «замочек» и слегка покачиваем.

В дырочки она глядит   Делаем из пальчиков каждой руки по «колечку».

На заборе кот сидит   Ручки прикладываем к голове как «ушки» и шевелим пальчиками.

15 мая

1. Чередование ходьбы и бега на месте - 1 мин 30 сек

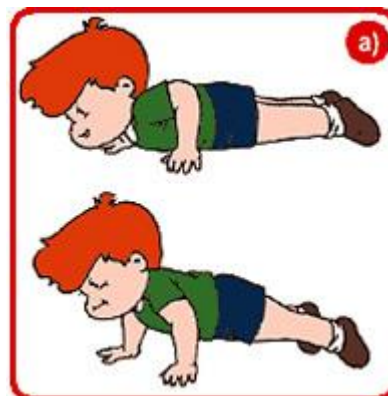
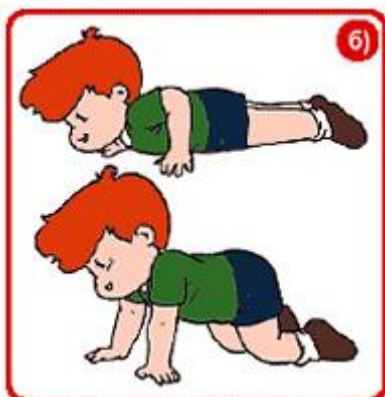
2. мульт-зарядка

https://yandex.ru/efir?stream_id=4ccf3678e09a1ef08dda1e502d73ea74&from_block=logo_partner_player

3. Отжимание от пола:

мальчики - 3x4 раза

девочки на коленях - 2x5 раз



1.



2. Наклон вперед из положения стоя -10 раз



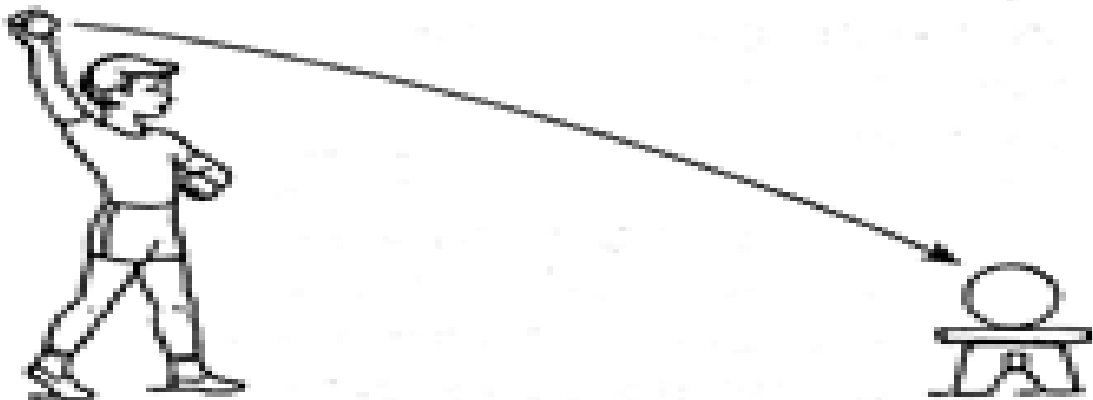
19 мая

1. бег на месте-1 мин

2.



3. метание малого мяча в цель-10-12 бросков



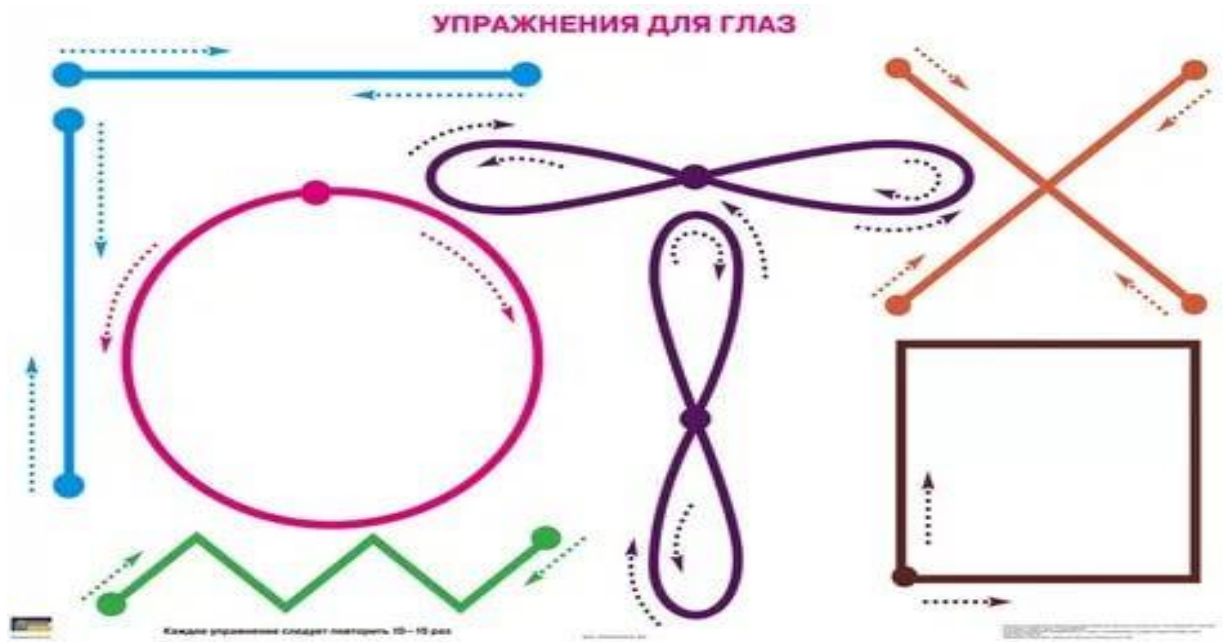
22 мая

1. Чередование ходьбы и бега на месте -1мин 30 сек

2. упражнение «велосипед»-3 раза x10 сек



3.



25 мая

1. Упражнение на координацию выполнять во дворе-15-20 мин

прыжки по классикам (делаем прыжок одной ногой, затем двумя и так чередуем дальше)



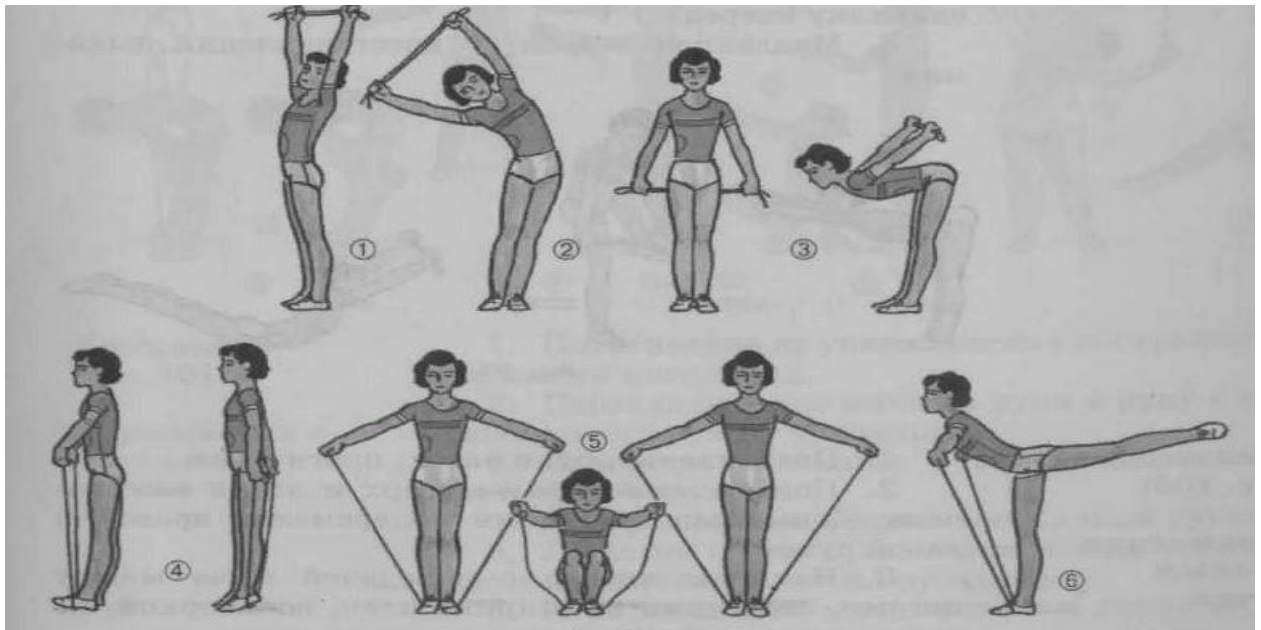
26 мая

1.



комплекс 1.mp3

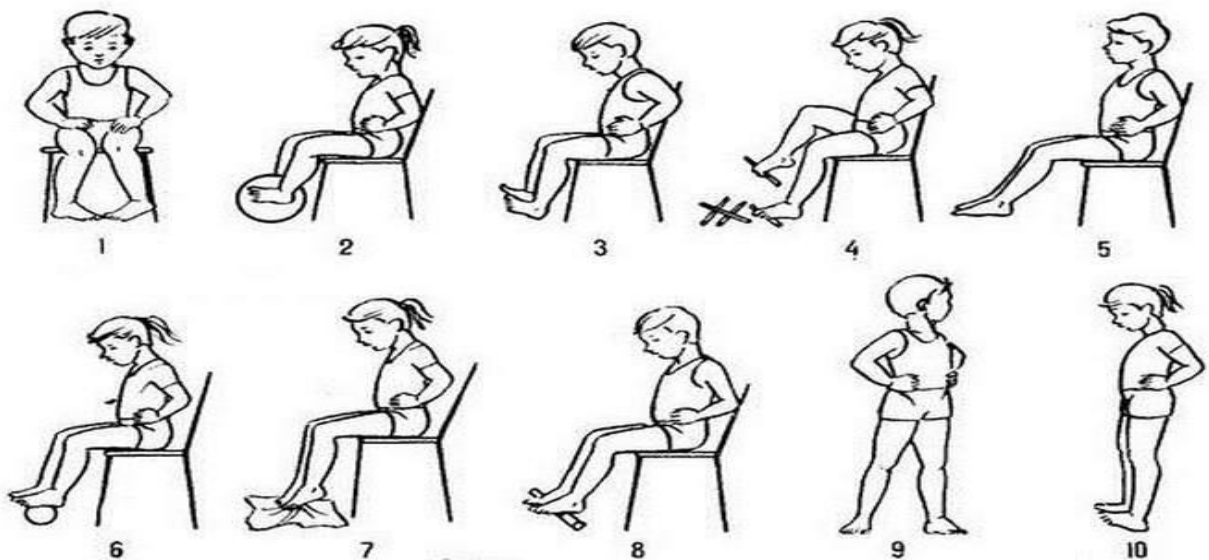
2. комплекс упражнений со скакалкой



29 мая

1. Ходьба-30 сек

2. Упражнения на стопы



3. Просмотр тематических мультфильмов



Смешарики
распорядок дня.avi



реальные
нагрузки.avi



личная гигиена.avi



03. Коварная
лыжня.avi



09. Всё для победы
.avi



07. На высоте.avi

