

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)

20 апреля

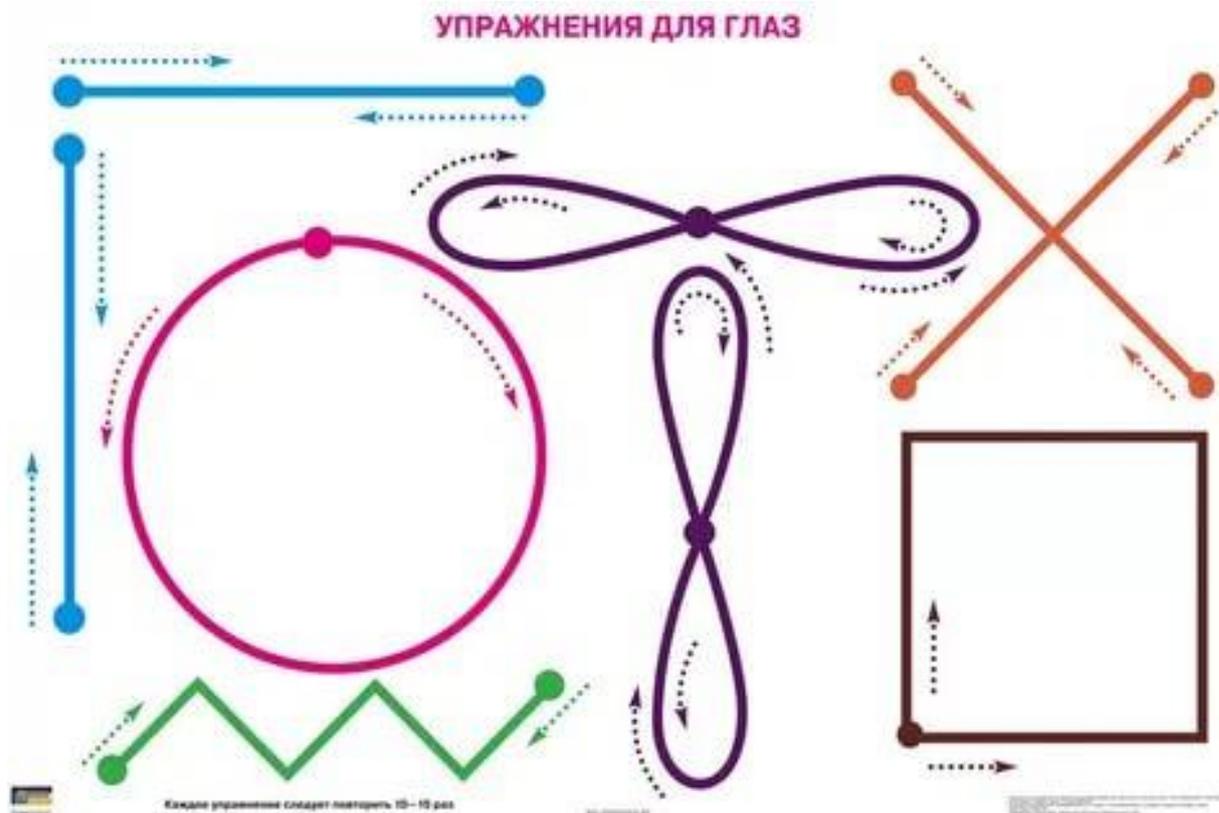
1. Чередование ходьбы и бега на месте - 1 мин 30 сек

2.



21 апреля

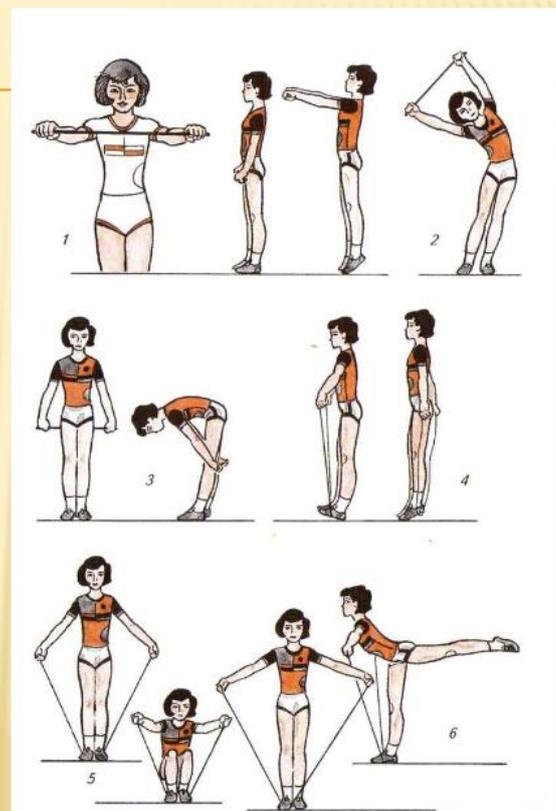
1.



2.

Комплекс упражнений со скакалкой

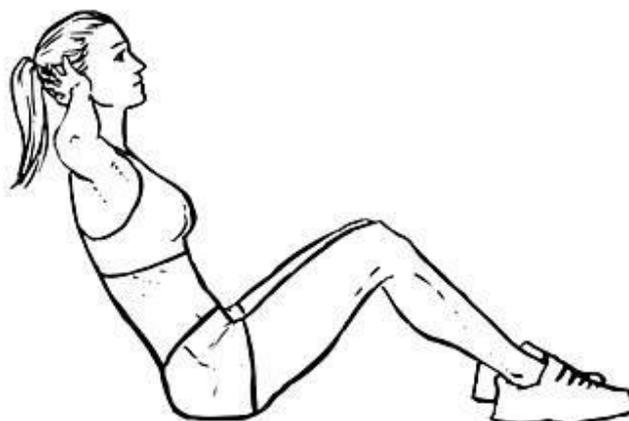
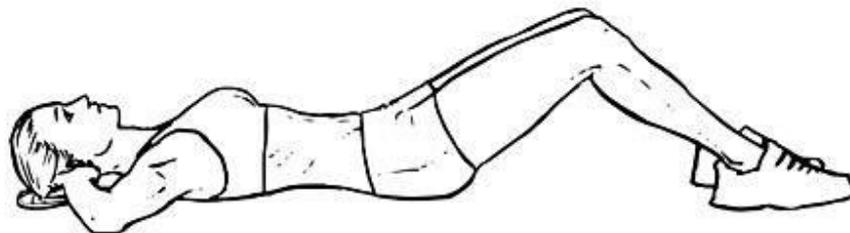
1. Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой и поднятие на носки.
2. Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой.
3. Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой.
4. Продевание скакалки под ступнями назад и вперед.
5. Приседание, стоя на скакалке.
6. Наклоны вперед и равновесие со скакалкой.
7. Бег на месте с вращением скакалки.
8. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
9. Ходьба на месте.



1. Бег на месте-1 минута

2. Зарядка для глаз : <https://youtu.be/6eKZ09zKnuQ>

3. Поднимание туловища-девочки-8 раз, мальчики-10 раз



27 апреля

1.

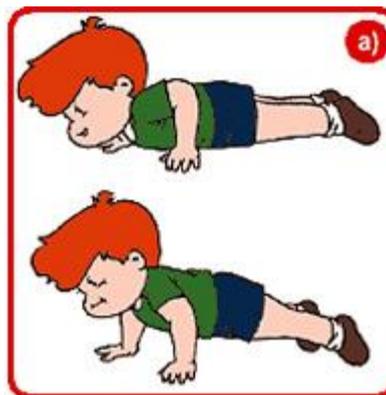


Зарядка для детей
Солнышко mp4

2. Отжимание от пола:

мальчики-3x4 раза

девочки на коленях-2x5 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.

28 апреля

1.Зарядка:



Neizvesten
Utrennyaya zaryadka

2.Просмотр тематических мультфильмов:



азбука
здоровья.avi



быть здоровым -
здорово.avi



кому нужна
зарядка.avi



правильное
питание.avi



Скажи микробам
НЕТ!.avi



Смешарики чистые
руки.avi