

4 тренировка

Содержание	Объем, интенсивность, время, отдых
<p>1.разминка</p> <p>1.1 Ходьба на месте</p> <p>наклоны: руки на поясе, выполняются наклоны — влево, вправо, вперед, назад;</p> <p>упражнение для плеч и рук: поочередно, а затем вместе, поднимать и опускать плечи, после — по очереди выполнить махи руками</p> <p>Наклоны: неполный наклон вниз — выдох — полный наклон, такой,</p> <p>Наклоны в сторону</p> <p>Неглубокие приседания с вытянутыми вперед руками и крепко прижатыми к полу пятками.</p> <p>Выпады: из положения стоя с руками на поясе ребенок делает выпад левой ногой с развёрнутым влево корпусом, затем меняет ведущую сторону.</p> <p>2. «Аплодисменты» — ребенок ходит по комнате, хлопает в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной.</p>	1.15 мин
<p>3.Беговые упражнения</p> <p>-с высоким подниманием колен</p> <p>-с захлестыванием голени назад</p> <p>-правым боком</p> <p>-левым боком</p> <p>-с крестным шагом правым , левым боком</p> <p>-спиной вперед</p>	3.10 мин
<p>4.Прыжки на скакалке</p>	4. 50 вперед и назад 25 на правой ноге и левой ноге
<p>5.Баскетбол-теннис</p> <p>Ребенок пытается попасть в ведро, расположенное на полу.</p>	5.10 бросков
<p>6.Челночный бег (эстафета): Кладем кубики (5-6 штук) в одном конце комнаты, ребенок – в другом. По команде ребенок на время бежит к кубикам, берет один, возвращается, бежит за следующим. Эстафета заканчивается, когда все кубики перенесли.</p>	6.15 мин

7.отдых	7.2 мин
8.отжимание	
9.растяжка	8.2 серии по 5 раз
<p>-«Кошечка» — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение.</p> <p>-«Березка на ветру» — ребенок стоит прямо, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены в замок. Тянемся вверх и наклоняемся сначала в одну, а потом в другую сторону.</p>	9.10 мин