МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ объединения «Подвижные игры»

педагога Лакеева Ю.М.

Тема: «Общеразвивающие упражнения с гантелями», «Игры».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | № п/п | Содержание | Дозировка |
|  Развитиедельтовидных мышцы | 1 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-201607.pngИ.П.- стойка ноги врозь руки согнуты в стороны гантели вверх1-руки вверх2-И.п. | 6 раз |
| Развитиедельтовидных мышцы | 2 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-202138.pngИ.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз1-гантели вперед-вверх2-И.п. | 6 раз |
| Развитие мышцбицепсы | 3 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-202431.pngИ.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз-наружу1-сгибание рук в локтевых суставах2-И.п. | 6раз |
| Развитие мышц трицепса | 4 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-203217.pngИ.п.-стойка ноги врозь, рука вверх, согнута в локтевом суставе, гантеля опущена вниз1-гантеля вверх2-И.п. | 6раз |
| Развитие мышц спины | 5 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-210827.pngИ.п.О.с.,гантели за головой1-наклон вперед2-и.п. | 6раз |
| Развитие мышц спины | 6 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-203701.pngИ.п.широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, гантели вниз1-руки с стононы2-и.п. | 6раз |
| Развитие мышц спины | 7 | C:\Users\1\Desktop\shap_100.gifИ.п.стойка ноги врозь, гантели вверх1-наклон вперед, гантели завести за ноги2-и.п. | 6раз |
| Развитие мышц спины | 8 | C:\Users\1\Desktop\shap_104.gifИ.п.стойка ноги врозь, гантели вверх1-4-круговые движения туловищем влево5-8-тоже вправо | 6раз |
| Развитие мышц брюшного пресса | 9 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-205414.pngИ.п.О.с.,стоя согнувшись, руки согнуты в локтевых суставах1-подняться вверх, прогуться в спине2-И.п. | 6раз |
| Развитие мышц брюшного пресса | 10 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-205541.pngИ.п.о.с.,стоя согнувшись,рукки вверх, локти согнуты, гантели параллено голове1- подняться, прогнуться назад2-и.п. | 6раз |
| Развитие мышц ног | 11 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-210258.pngИ.п.стойна ноги врозь , гантели к плечам1-присед2-и.п. | 6 раз |
| Развитие мышц ног | 12 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-211134.pngИ.п.-О.с., гантели к плечам1-впад левой перед,гантели вверх2-и.п.3-4-тоже с другой ноги | 6раз |
| Развитие мышц ног | 13 | C:\Users\1\Desktop\capture-20170214-211352.pngИ.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз1-присед, гантели перед грудью2-и.п. | 6раз |

**Существуют также удобные для занятий полые гантели, массу которых просто изменять, добавляя в них песок или воду. Такой спортивный инвентарь изготовляют из пластика, винила или резины. В продаже можно найти набор гантелей с весом от 250 г до 1 кг. Специалисты при подборе веса этих спортивных снарядов рекомендуют руководствоваться расчётом: 10% от массы тела малыша. Начинать нужно с небольших гантелей весом 250 грамм, начальная нагрузка должна быть несильной. Когда чадо будет выполнять все упражнения без особых усилий, нагрузку можно будет немного увеличить. Следует отметить, что нагрузку нужно увеличивать постепенно.**

**Подвижные игры.**

**Игра "СБЕЙ КЕГЛИ"**
       Комплект состоит из 9 кеглей (одна повыше) и 2 шаров. Кегли расставляют на ровной дорожке, желательно перед забором или стеной, чтобы шары не откатывались далеко, вынуждая детей бегать за ними. Катят шары с расстояния 1,5—3 м.
        Выигрывает тот, кто меньшим числом бросков шаров выбьет больше кеглей. Игру можно постепенно усложнить, вводя разные построения: кегли вплотную в один ряд, высокая в середине; кегли в один ряд на расстоянии 3—5 см одна от другой; кегли по кругу, высокая в середине; кегли в три ряда по 3 в каждом, расстояние между кеглями 7—8 см; кегли в два ряда, высокая между рядами.

**Игра "ЛАБИРИНТ"**
          Кегли расставляются по-разному. Используются разные по размеру кегли, набитые песком. Дети бегают между ними; водят между ними мяч ногой.

**Игра на выбывание "ОДИН ЛИШНИЙ"**
         Кегли расставляют по кругу, количество их на одну меньше чем игроков. Под музыку игроки бегают вокруг кеглей, с ее окончанием стараются быстро схватить ближайшую кеглю. Тот участник, которому не хватило кегли выбывает из игры.
       Игра возобновляется, но перед началом одну кеглю снова убирают, чтобы в итоге опять их было на одну меньше чем игроков.

****