



Группа раннего  
развития к высшим  
спортивным  
достижениям

Наша цель: приобщать детей к  
здоровому образу жизни



# Наши задачи

1. Повышение сопротивляемости организма.

2. Рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

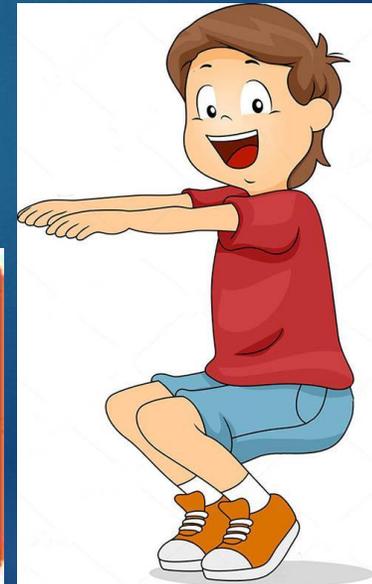
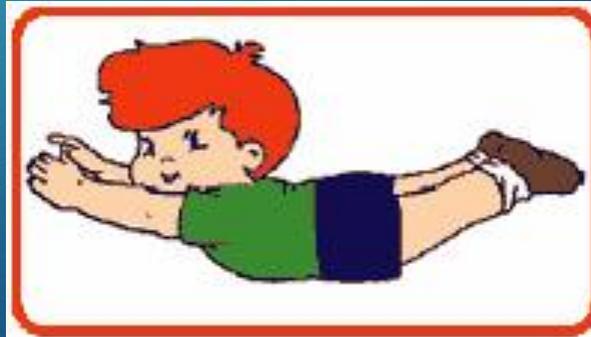
3. Совершенствование физических способностей: развитие мышечной силы, координация движений, гибкости, выносливости, скорости;

4. Развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения.



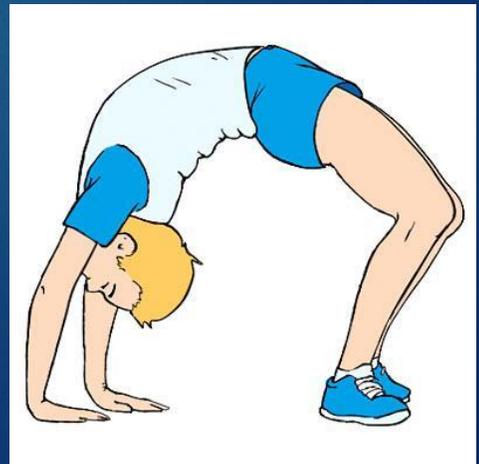
# Занятия с собственным телом

- ▶ Физические упражнения ( формируют мышечный корсет)
- ▶ а) отжимания от пола
- ▶ б) приседания или выпрыгивания из приседа
- ▶ в) сгибание туловища
- ▶ г) лодочка
- ▶ д) вис на турнике или подтягивание



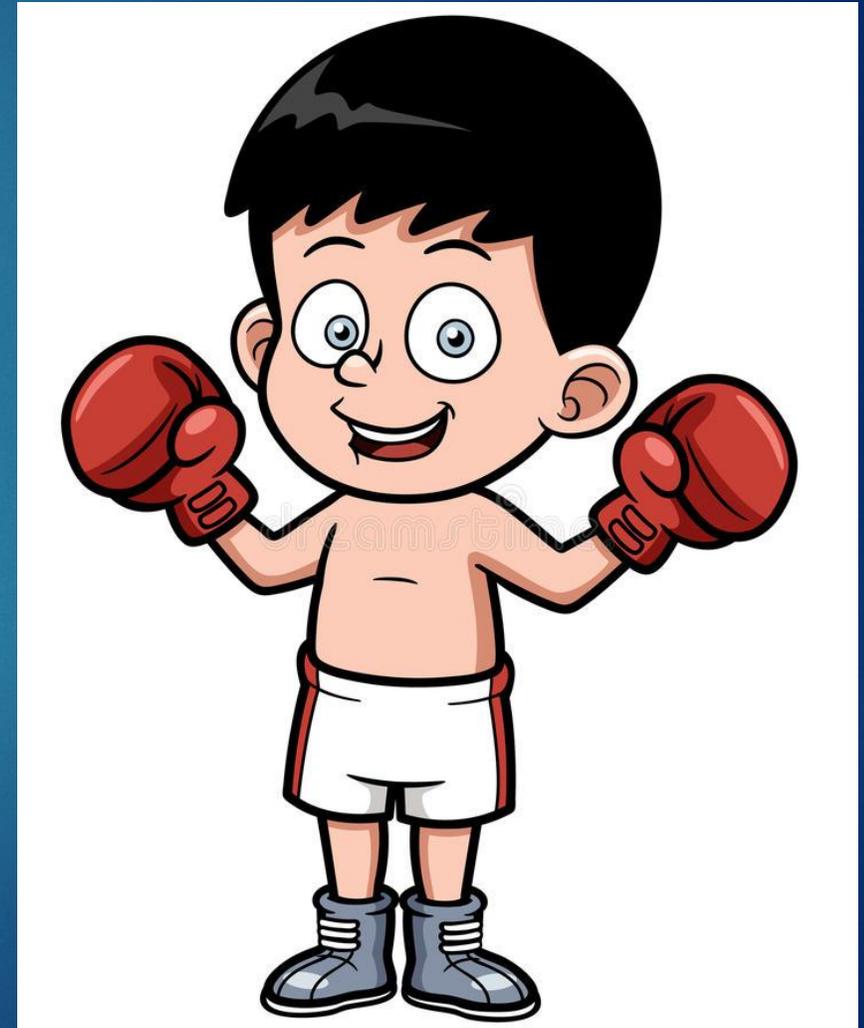
# Гимнастические упражнения ( Совершенствует двигательные способности ребёнка)

- а) кувырок
- б) колесо
- в) ходьба на руках с помощью партнёра
- г) мостик



# Обучение техники боевого искусства

- а) обучение основным ударам руками, ногами, коленями и локтями
- б) обучение защитным действиям
- в) обучение стратегии ведения боя



# Игровые спортивные эстафеты

- ▣ Эстафета № 1 Беговая ( команда выстраивается на стартовой линии. По сигналу стартует первый участник, добегают до точки и возвращается и передаёт эстафету другому участнику и так далее.)



Эстафета № 2 Прыжки на одной ноге (команда выстраивается на стартовой линии, по сигналу стартует первый участник и прыгает на одной ноге до точки, обратно на другой и передаёт эстафету другому участнику и так далее)



Эстафета № 3 Бег с мячом ( команда выстраивается на стартовой линии, по сигналу стартует первый участник и бежит с мячом до точки, где установлен обруч и оставляем мяч в обруче и возвращается обратно передаёт эстафету, другой участник бежит до точки и забирает мяч и передаёт другому участнику и так далее)



Эстафета № 4 Лягушка ( команда выстраивается на стартовой линии, по сигналу стартует первый участник и с полного приседа делает прыжок в перед и так далее до точки, обратно возвращается бегом и передаёт эстафету другому участнику)



# Тренировочный Режим

- ▶ Тренировки проходят 3 раза в неделю по 40 минут.
- ▶ День 1. 10 минут разминка
  - ▶ 15 минут игровая тренировка
  - ▶ 10 минут силовая работа
  - ▶ 5 минут растяжка
- ▶ День 2. 10 минут разминка
  - ▶ 10 минут игровая
  - ▶ 20 минут гимнастика
- ▶ День 3. 10 минут разминка
  - ▶ 20 минут обучение техники боевого искусства
  - ▶ 10 минут растяжка
- ▶ Набор в группы по 10 – 12 человек, возрастом по 4 -6 лет.