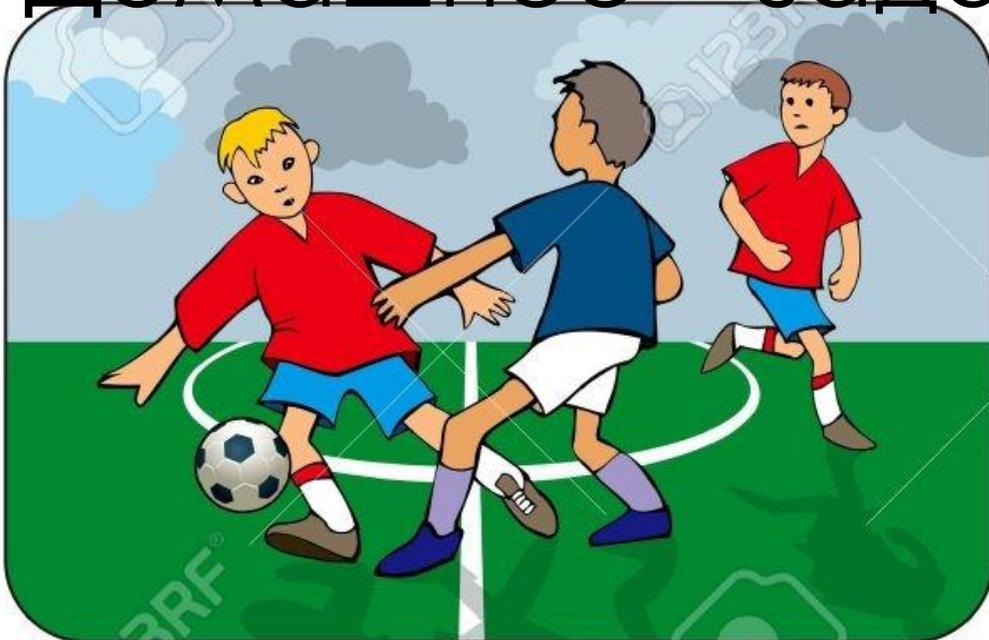


# Домашнее задание на лето



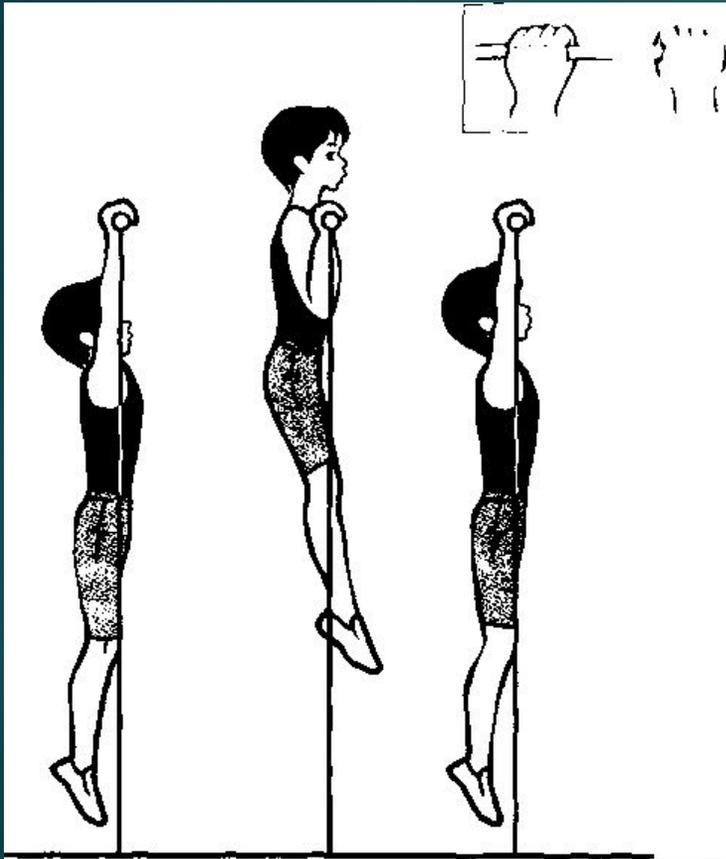
Лето – отличная пора для активного отдыха. Любые физические упражнения, особенно на свежем воздухе, принесут пользу растущему организму.



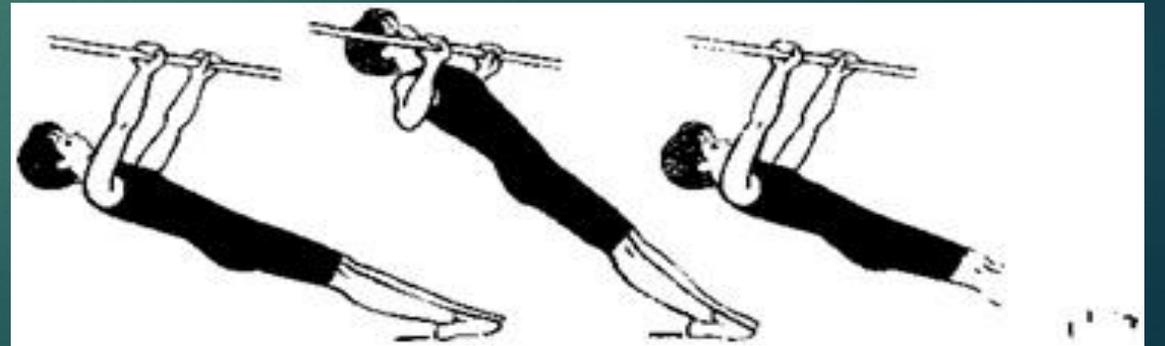
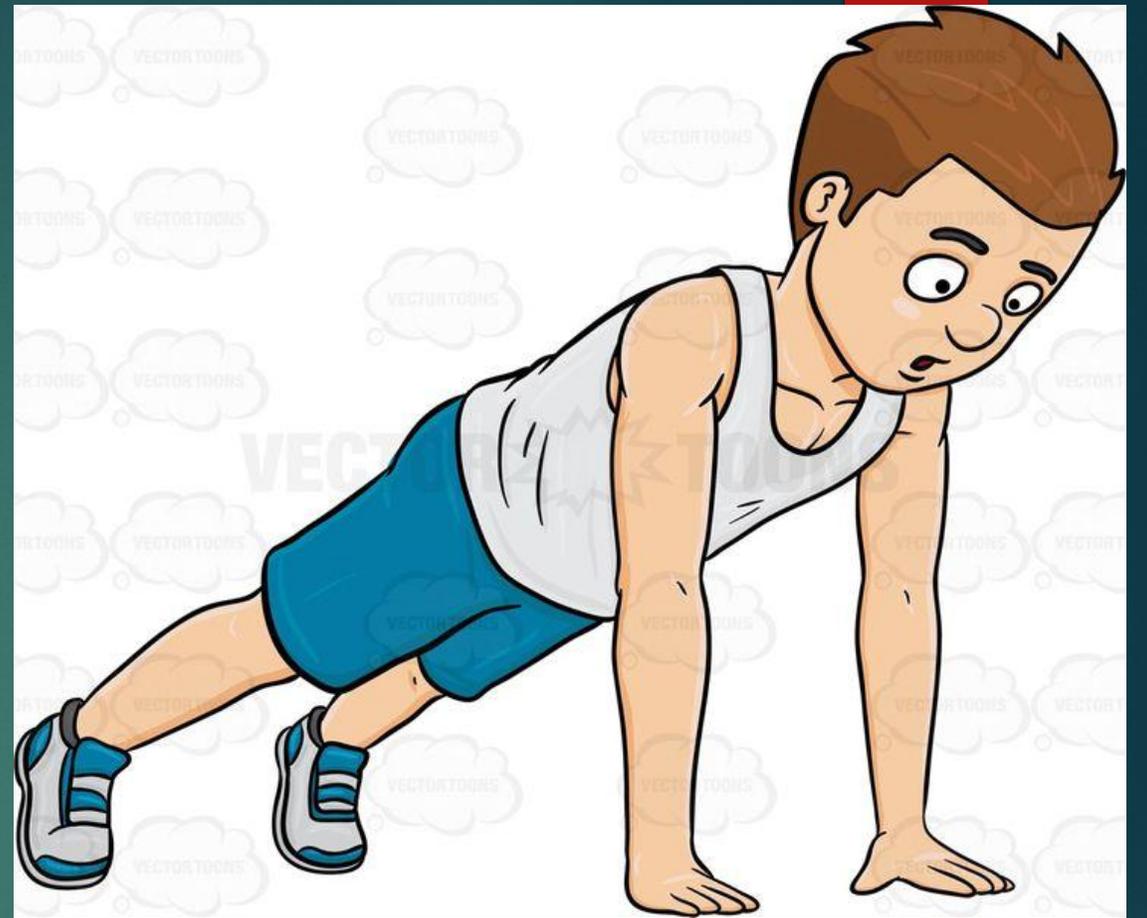
Работаем  
над развитием  
физических  
качеств – их 5:  
сила,  
быстрота,  
выносливость,  
гибкость,  
ловкость.



# Для развития силы

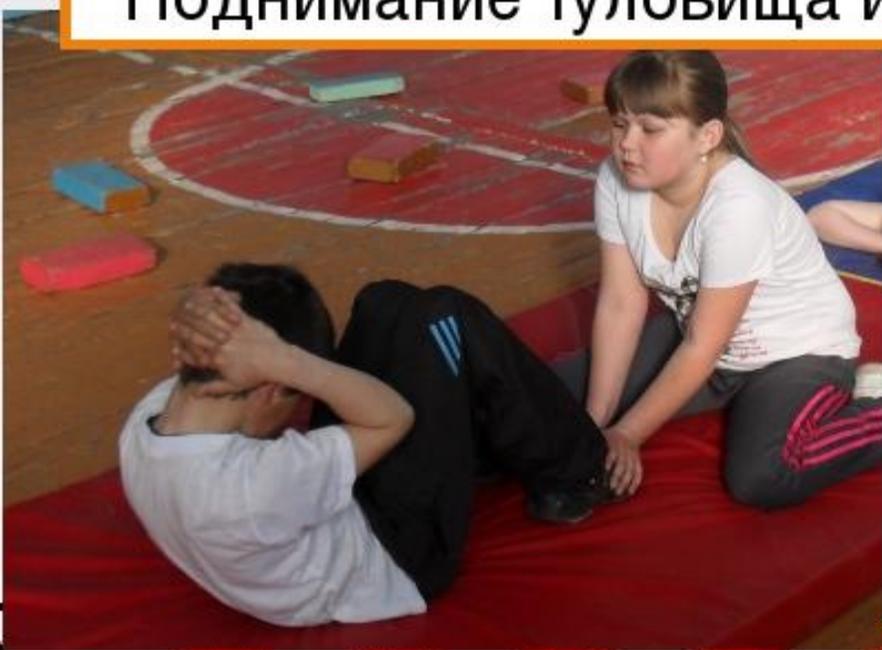


Подтягивание  
на высокой и  
низкой  
перекладинах  
отжимание,  
упражнения с  
отягощениями





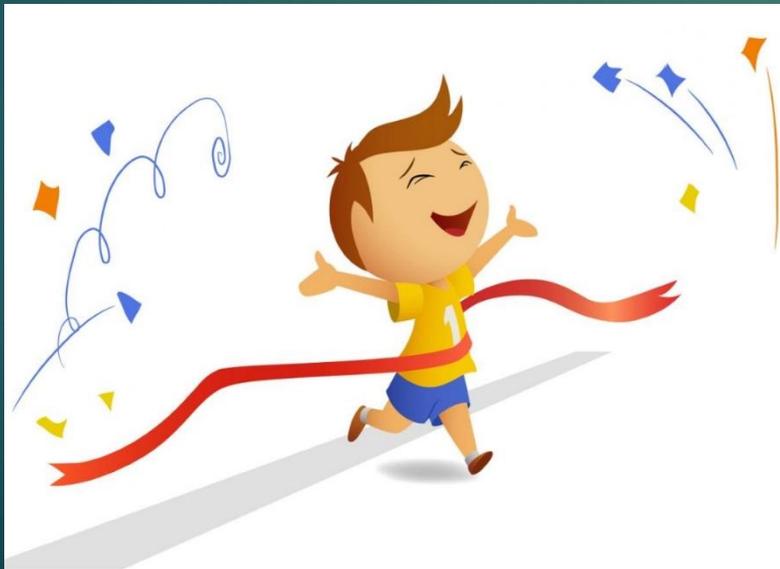
Поднимание туловища из положения лёжа



# Для развития быстроты



Бег



Прыжки



Игры  
с  
бегом

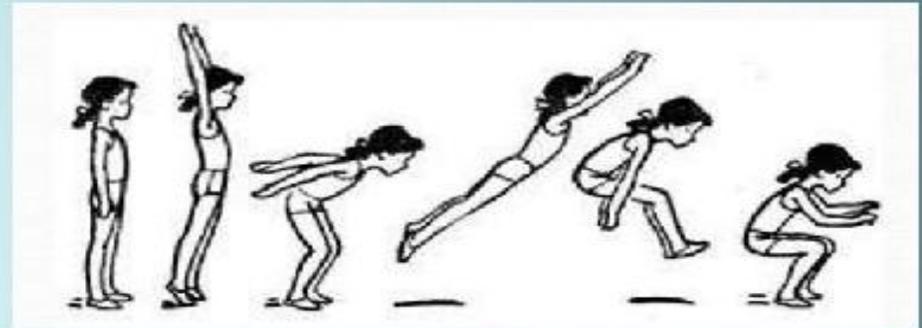


Бег на  
короткие  
дистанции.

# Прыжки в длину с места.

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовка к отталкиванию
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление





Игры

# Для развития выносливости

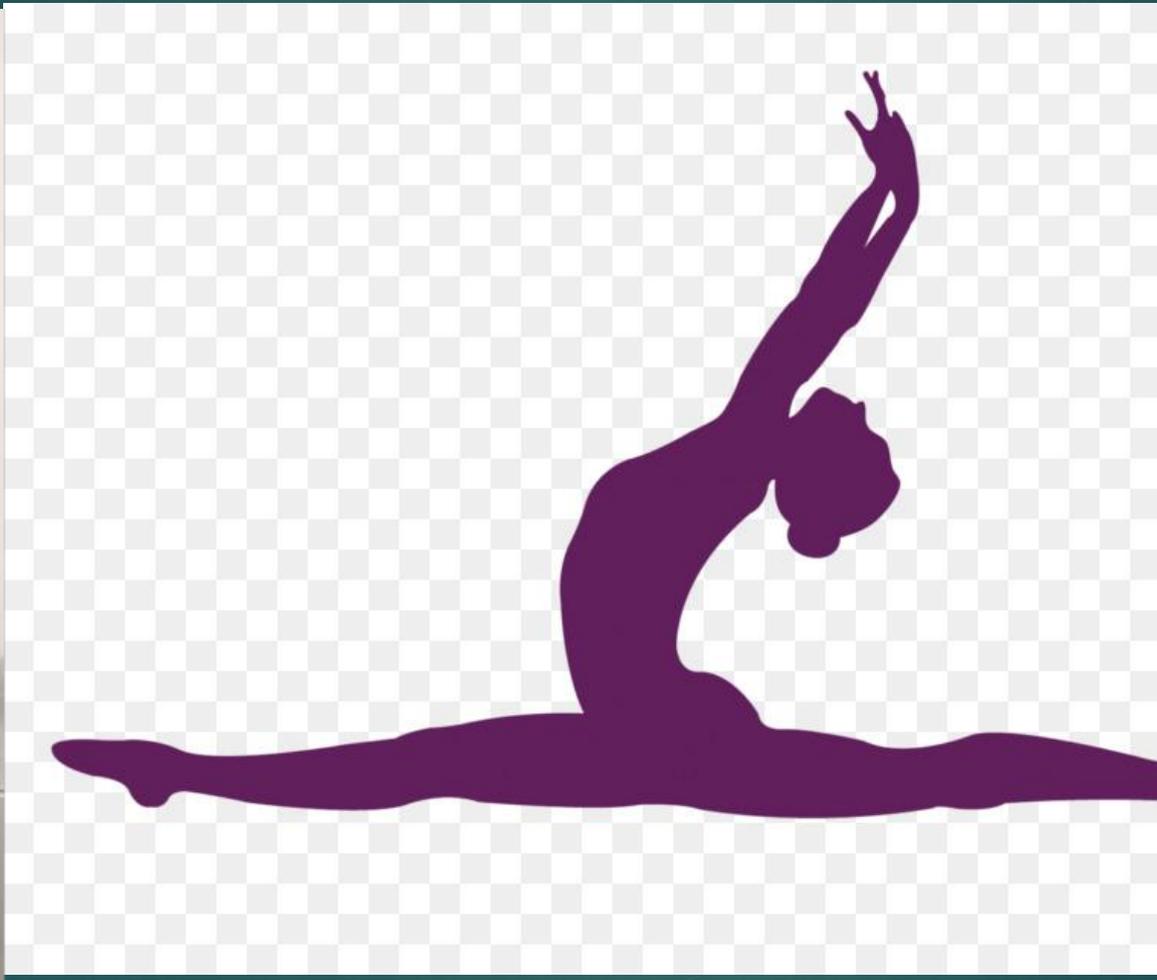


Бег, прыжки, езда на велосипеде, плавание, игры в течение длительного времени.





# Для развития гибкости

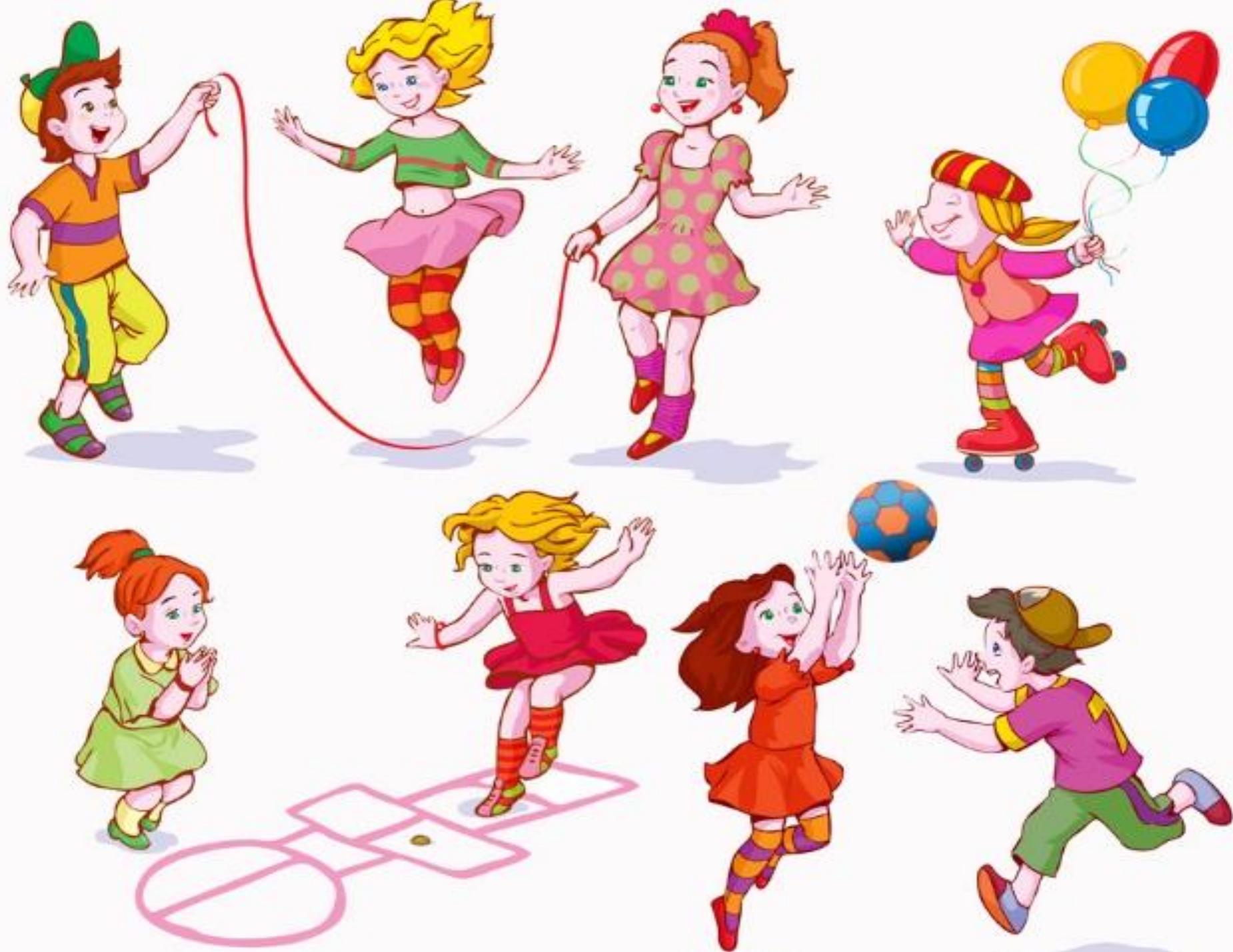


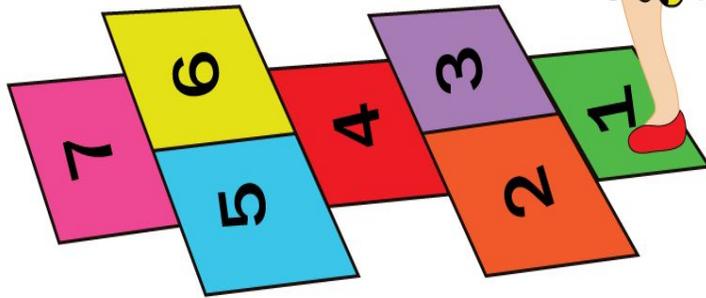
Гимнастические акробатические упражнения



Для развития  
ловкости –  
упражнения с  
предметами  
(мяч, скакалка),  
сложные  
упражнения,  
подвижные и  
спортивные  
игры.







Пусть лето будет тёплым, отдых активным,  
настроение хорошим, а физическая подготовка  
отличной! Занимайтесь с удовольствием и будьте  
здоровы!

