

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся
«Навстречу к ГТО» тренер-преподаватель Гавриленко Л.А.
Расписание занятий: понедельник, вторник, среда с 16.00 до 16.30**

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 5 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 5 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 5 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 5 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 5 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 5 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 5 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 5 раз каждой ногой.

Выполнение упражнений согласно видео по ссылке

<https://yadi.sk/d/6W2brbPltnsTAA>

Идеи для игр с детьми

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=551211403708264892&text=подвижные+игры+для+детей+ютуб&path=wizard&parent-reqid=1587216921177346-675646631355229591913282-prestable-app-host-sas-web-yp-203&redircnt=1587216924.1>

