**Вторник 12.05**

Время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-25 минут!

Выполнить следующие задания:

1. *Разминка*



1. «Рывки и махи руками»
2. «Махи ногами»
3. «Приседания»
4. «Выпады в сторону»
5. «Наклоны в сторону»
6. «Велосипед»
7. «Наклон вперед»
8. «Мельница»
9. *Упражнения для укрепления мышц рук.*
10. **Вращение плечами**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Начните вращать плечами: вперед, вверх, назад, вниз. Выполняйте упражнение амплитудно, сводите лопатки вместе, когда отводите плечи назад. Не забудьте выполнить вращения и в обратную сторону.

**Выполняем** по 15 вращений в каждую сторону (всего 30 вращений)

1. **Вращение руками**

Оставайтесь стоять прямо. Вытяните руки вверх и начните вращать ими по кругу. Сначала выполните вращения рук вперед, затем назад.

Выполняем по 15 вращений в каждую сторону

1. **Отведение рук в сторону**

Руки на поясе. Расставьте широко ноги и начните отводить руки в стороны на уровне груди. Поворачивайте корпус, скручиваясь в области пояса.

Выполняем по 15 повторений в каждую сторону (всего 30 повторений)

1. **Шаги в сторону с согнутыми в локтях руками**

Согните руки в локтях и поднимите их так, чтобы руки были параллельны полу. Шагайте в сторону в динамичном темпе, одновременно разводя руки широко в стороны и сводя их вместе.

Выполняемпо 15 шагов в каждую сторону (всего 30 шагов)

1. **Шаги в сторону с разгибанием рук**

Шагайте на месте, одновременно сгибая и разгибая руки. При разгибании рук отводите их назад за спину.

Выполняем по 15 шагов в каждую сторону (всего 30 шагов)

1. **Отжимания**

В зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть.

Корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки.

Выполняем максимум 10 раз.

1. **Планка**

Лечь на живот, оторвать тело от пола и удерживать его на весу, опираясь на руки и ноги. Поднять одну руку, удерживаясь на второй, досчитать до пяти, затем поменять.

Повторить 2-3 раза.

1. **Ходьба на руках**

Лечь на живот и пусть мама возьмёт малыша за ноги. Ходить по комнате на руках (мама сзади держит за ноги). Чтоб было веселее, можно ещё катить перед собой мячик. А ещё лучше, когда две мамы и два ребёнка играют таким образом в мяч – знаете, сколько смеху? И ручки заодно становятся сильнее и крепче.

1. **Подтягивание**

Если есть турник, можно попробовать подтянуться, естественно, при страховке взрослых. Но нагрузка должна длиться не дольше 5 секунд, потом надо отдохнуть.

*3.Малоподвижная игра*

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их, затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего: «Раз, два, три смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько? и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.