**Программа:** “Детский театр”

**Тема**: «Упражнения для развития локомоторной ловкости».

**Дата:** 25, 26 апреля согласно расписанию занятий.

**Педагог**: Орехова Наталья Анатольевна.



**Задание 1.** Проводим игровые упражнения.

(этот вид ловкости проявляется в двигательных действиях, требующих участия мышц туловища и нижних конечностей)

1. Жонглирование мячом всеми частями тела (головой, бедром, стопой).

2. Ведение мяча одной и двумя руками.

3. **Упражнения с короткой и длинной скакалкой:**

1) Махи скакалкой из-за спины вперед и спереди назад;

2) Перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;

3) Прыжки на двух ногах одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой ручек скакалки, на левой (правой) ноге в полуприседе, с двумя прокрутами, с боковыми вращениями, с вращением по земле;

4) Прыжки в парах, стоя рядом или один за другим;

5) Прыжки через длинную скакалку (веревку) с подбрасыванием, ведением передачей мяча, через две скакалки, прыжки вдвоем.

**Задание 2.** Посмотрите фитнес-урок с мячом для всей семьи. Пригласите своих родных воскресным утром на этот урок. <https://www.youtube.com/watch?v=60GNTR9CRGs>

**Задание 3**: Разработайте свой комплекс упражнений со скакалкой.

- Подберите музыкальное оформление к будущему уроку.

- Проведите данный урок для ваших друзей в режиме онлайн.