

«РАЗВИВАЕМ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА-2»

1 февраля для дошкольников, посещающих в субботу «Школу раннего развития», состоялся второй урок из серии «Развиваем физические качества». Он состоялся в спортивном зале МОУ Константиновская СШ и был посвящен упражнениям на силу и выносливость «Планка» и «Кто дальше?», а также на меткость «Асфальтовый дартс» и завершился игрой на ловкость «Вышибалы».

Ребятам очень понравилось базовое упражнение силового тренинга с собственным весом — планка, которое они выполняли по желанию и на прямых руках, и на локтях.

Ну а самой любимой игрой этого дня стала игра на ловкость «Вышибалы», где ребята показали свою быстроту реакции и координацию движений.

Мельникова Светлана, руководитель курса «Будущий первоклассник»
[#ОбразованиеТутаев](#)

