

МБДОУ «ЦРРДС №9»

Детский проект

«Я выбираю хоккей»



Руководитель проекта:

Каранина Л.А.,

инструктор по ФИЗО,

Выполнила:

Бредина Доминика, 6 лет



Бредина Доминика,

6 лет.

*Воспитанница
подготовительной
группы.*

*С **2013** года занимается в
секции «Хоккей» СКЗ
«Алмаз».*

*С **4** лет занималась
художественной
гимнастикой и фигурным
катанием.*



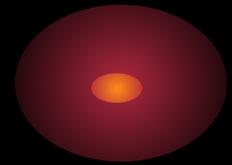
На тренировке в СКЗ «Алмаз»



На тренировке все по - настоящему



На тренировке все по - настоящему



На неделе здоровья в детском саду для своей группы я проводила тренировку.



- *Сделали разминку:*
 - *ходьба и бег с различными заданиями;*
 - *приседания, отжимания, прыжки, растяжка.*
- *Имитация скользящих движений хоккеиста.*
- *Игры с мячом руками и ногами.*

*Отжимания направлены на укрепление
всех групп мышц*



Разминка необходима, чтобы разогреть мышцы перед физической нагрузкой





Тренировка скользящих движений на земле



у
се



Без шпагата – никуда!!!



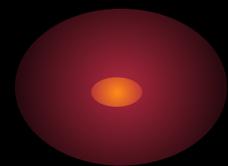
*Игры с мячом развивают ловкость,
координацию, силу.*



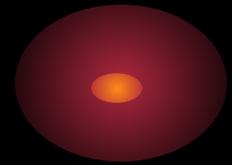
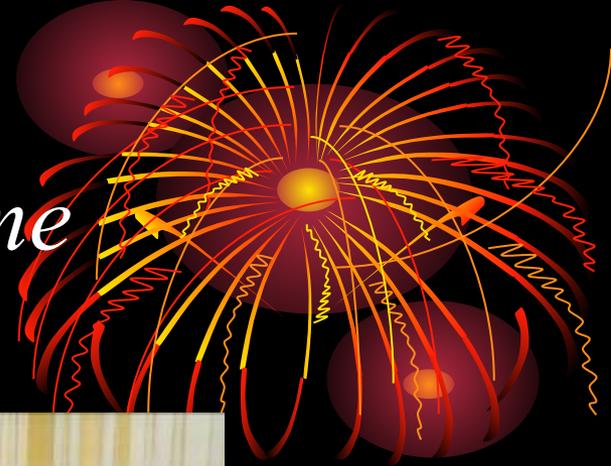
*Игры с мячом развивают ловкость,
координацию, силу.*



Демонстрация формы хоккеиста



В полном комплекте



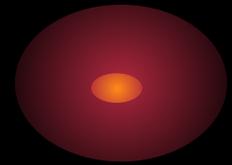
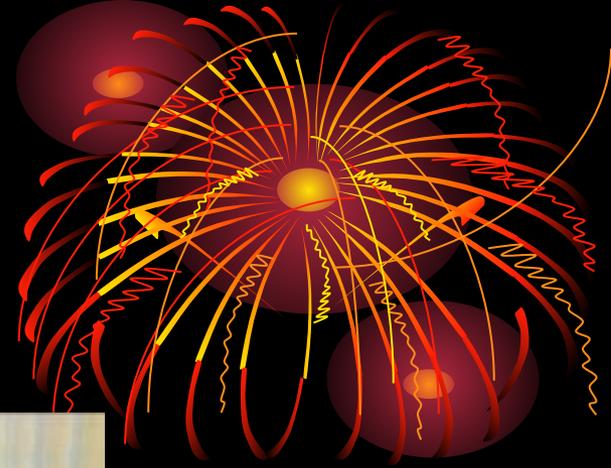
*Форма хоккеиста: шорты,
нагрудник, краги, шлем.*



*Форма хоккеиста: шорты, нагрудник,
краги, шлем, коньки, клюшка.*



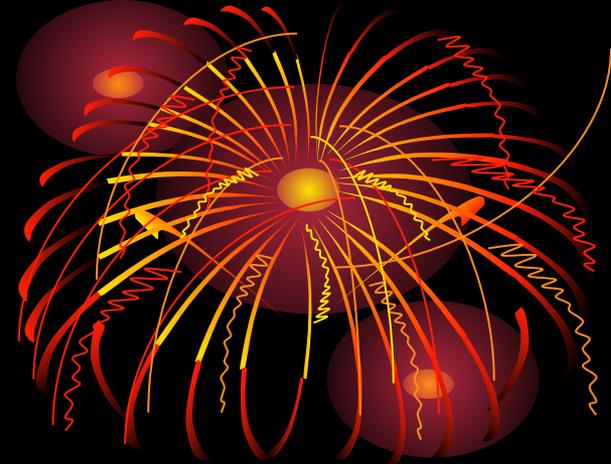
Налокотники



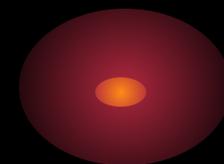
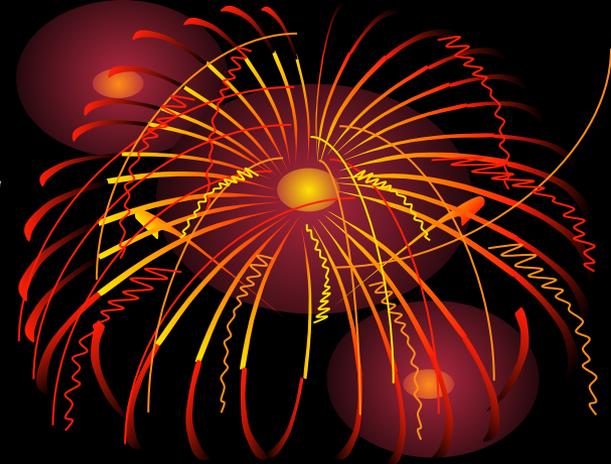
Нагрудник, защита шеи.

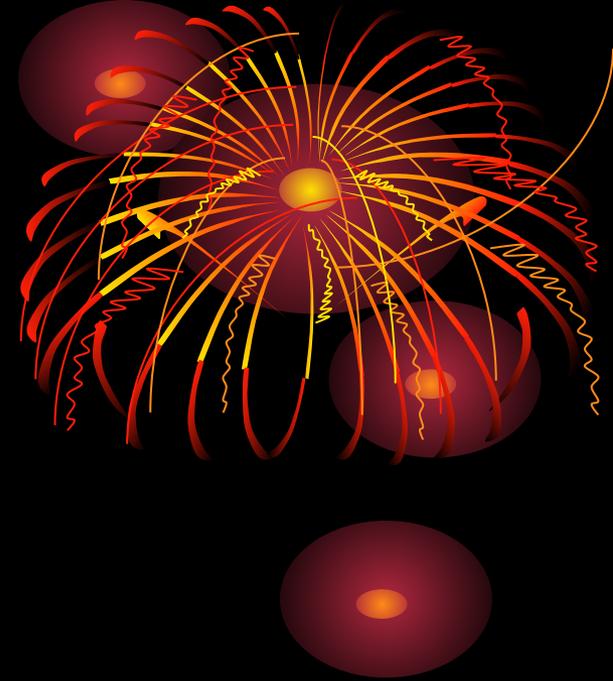


Наколенники



К игре готова!!!





Желаю всем здоровья и успехов!!!