

Подготовка к
школе



Школа СуперГероев

Неделя 1

День 5





Выберите одну из карточек, которая больше нравится – и используете заработанные звезды, чтобы усилить свою СуперСпособность.

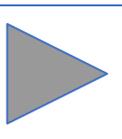
Вы уже начали тренироваться каждый день по заданию Мура? Чувствуете в себе силу справиться с врагом? Тогда ваше сегодняшнее задание – показать свою силу.

Для начала надо немного размяться, вы же видели, как настоящие спортсмены обязательно разминаются перед соревнованием. СуперГерой перед боем тоже должен разогреть мышцы.



И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

Выполняем упражнение 5-6
раз





И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

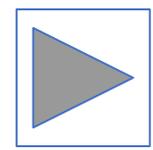


Выполняем упражнение 5-6 раз





А теперь пришло время показать свою силу.
Смотрите, сколько помощников-монстриков у нашего СуперЗлодея!
Надо обязательно справиться с каждым.





Кладем листки с монстрами на расстоянии 2-3 метров от ребенка.

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Задача – попасть в монстра. Как только попал – монстр побежден!

Цель – победить как можно больше монстров за 10 бросков



Посмотреть gif можно в нашей группе [\[ШСГ\] Школа СуперГероев](#)





Более сложное задание. Эти монстры подкрались сзади.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад.

Задание аналогичное – победить как можно больше монстров за 10 бросков.

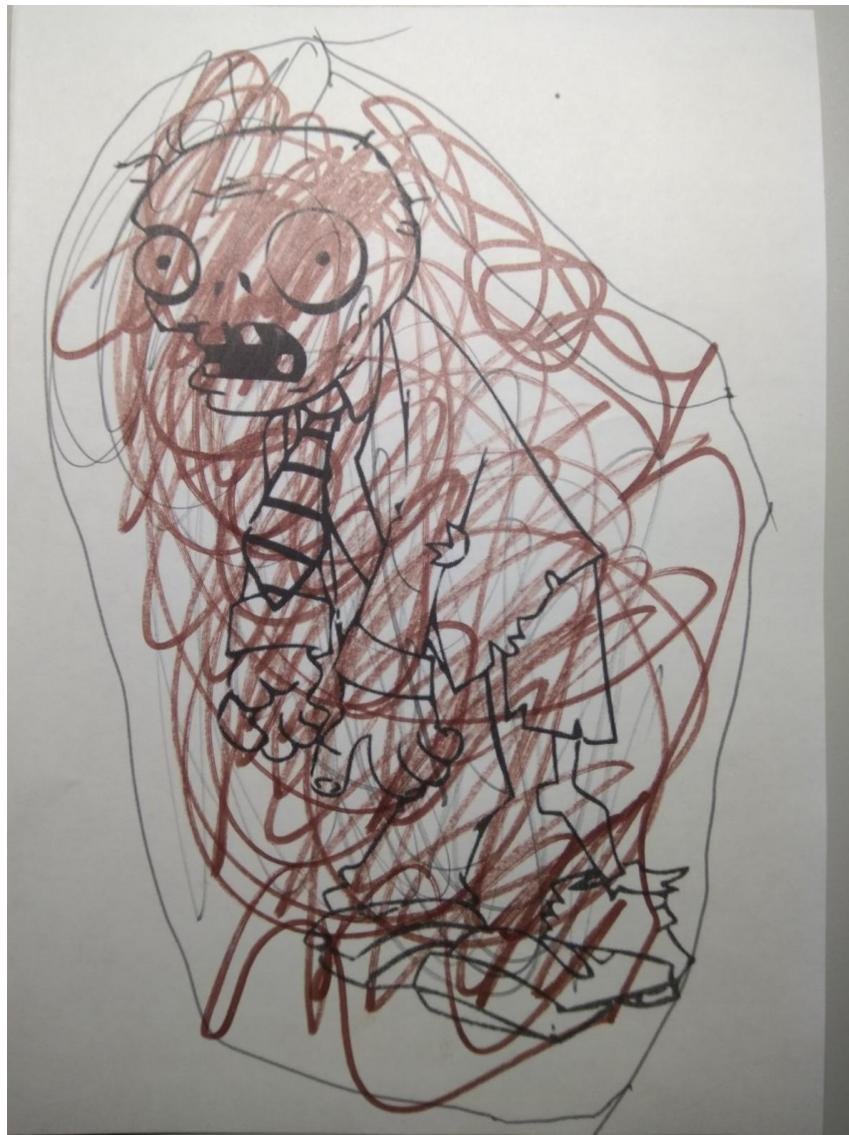
Внимание, бросок за спину может быть непредсказуемым. Убедитесь, что в пределах досягаемости нет хрупких предметов!



Посмотреть gif можно в нашей группе [\[ШСГ\] Школа](#)



Мы победили врага! Можешь закрасить побежденных монстров, просто закаляй их. И напиши нам, сколько монстров ты победил или отправь их фотографии!



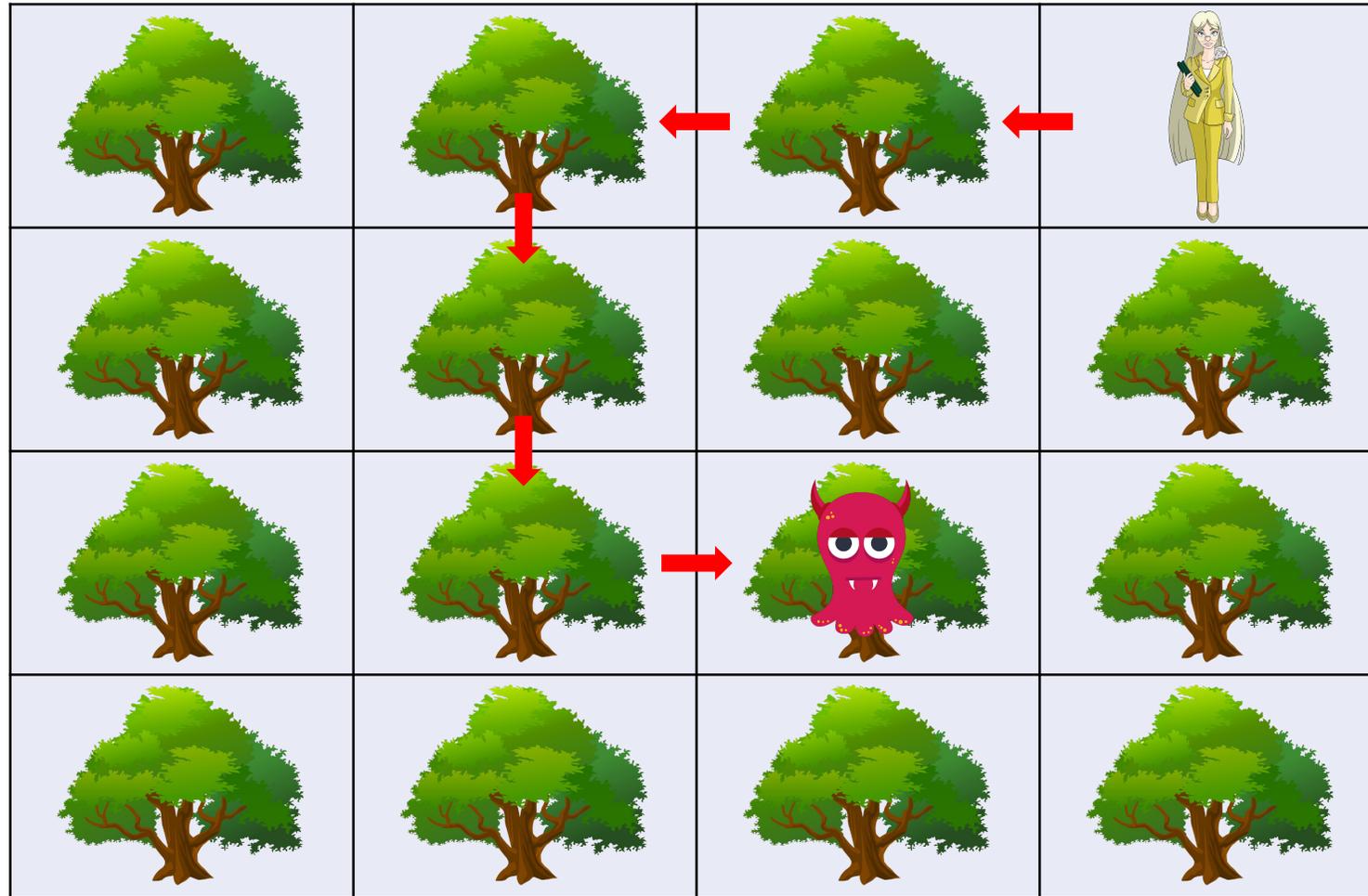
Мы победили! Враг сбежал и Пай свободен. Друзья отведут его домой. А у вас заполнена карточка СуперСилы. Это значит, что вы получили СуперСилу первого уровня.

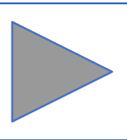
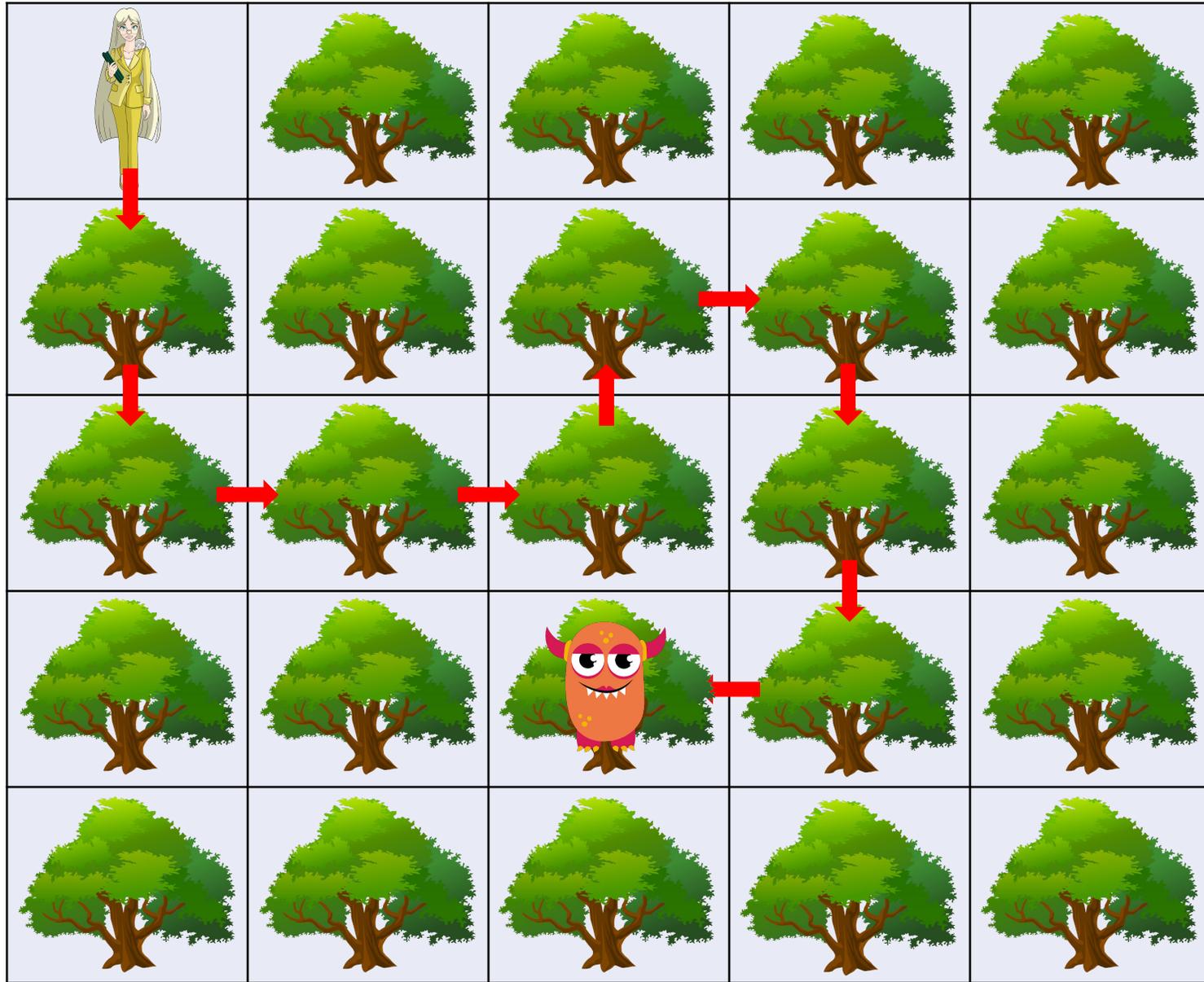


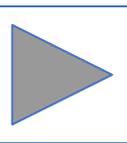
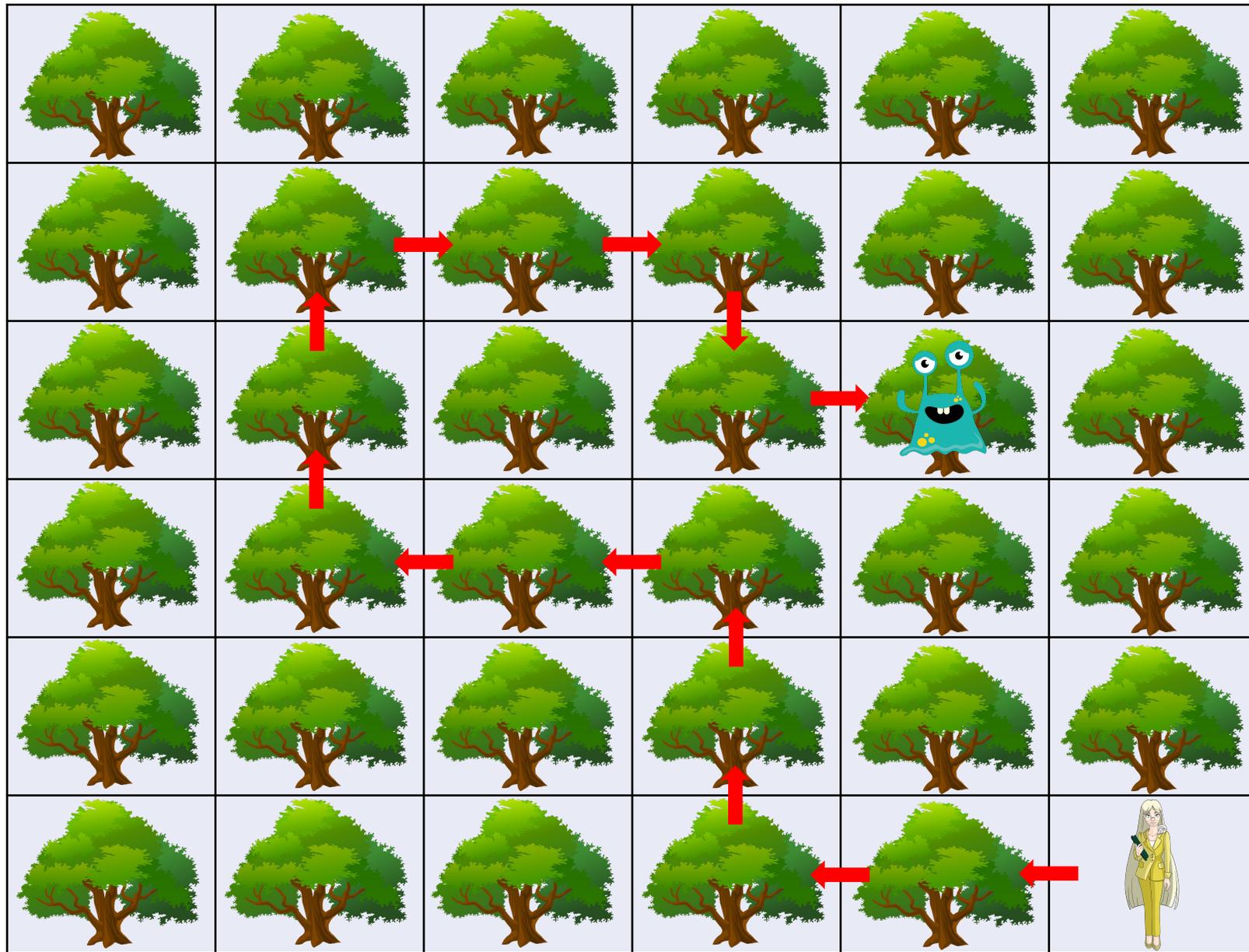
Задание для тех, кто лучше всего умеет работать головой! СуперУм побеждает там, где бессильна сила!



Задание: найди, где спрятался монстр!





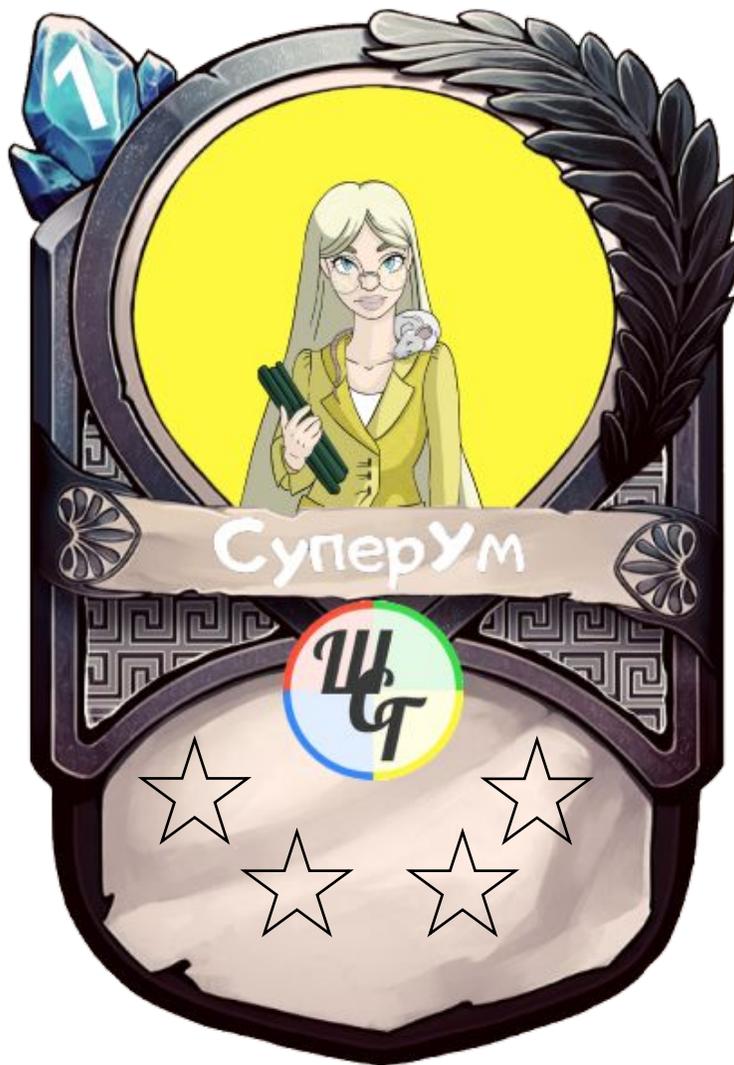




Узнай, сколько монстров
спряталось!



Мы победили! Враг сбежал и Пай свободен. Друзья отведут его домой. А у вас заполнена карточка СуперУм. Это значит, что вы получили СуперУм первого уровня.





Посмотрите на этих монстров! Это помощники СуперЗлодея, они хотят напугать СуперГероев!
Как с ними справиться?
Взмахнуть своей волшебной палочкой и сделать их смешными!





Смотрите, как выполнял такое задание Пай, когда был еще подготовишкой, как вы!







Мы победили! Враг сбежал и Пай свободен. Друзья отведут его домой. А у вас заполнена карточка СуперТворчество. Это значит, что вы получили СуперТворчество первого уровня.

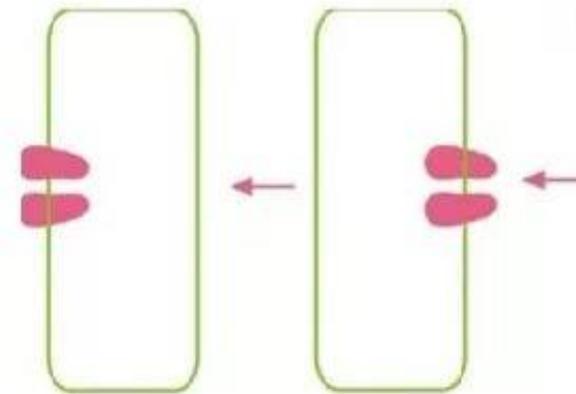
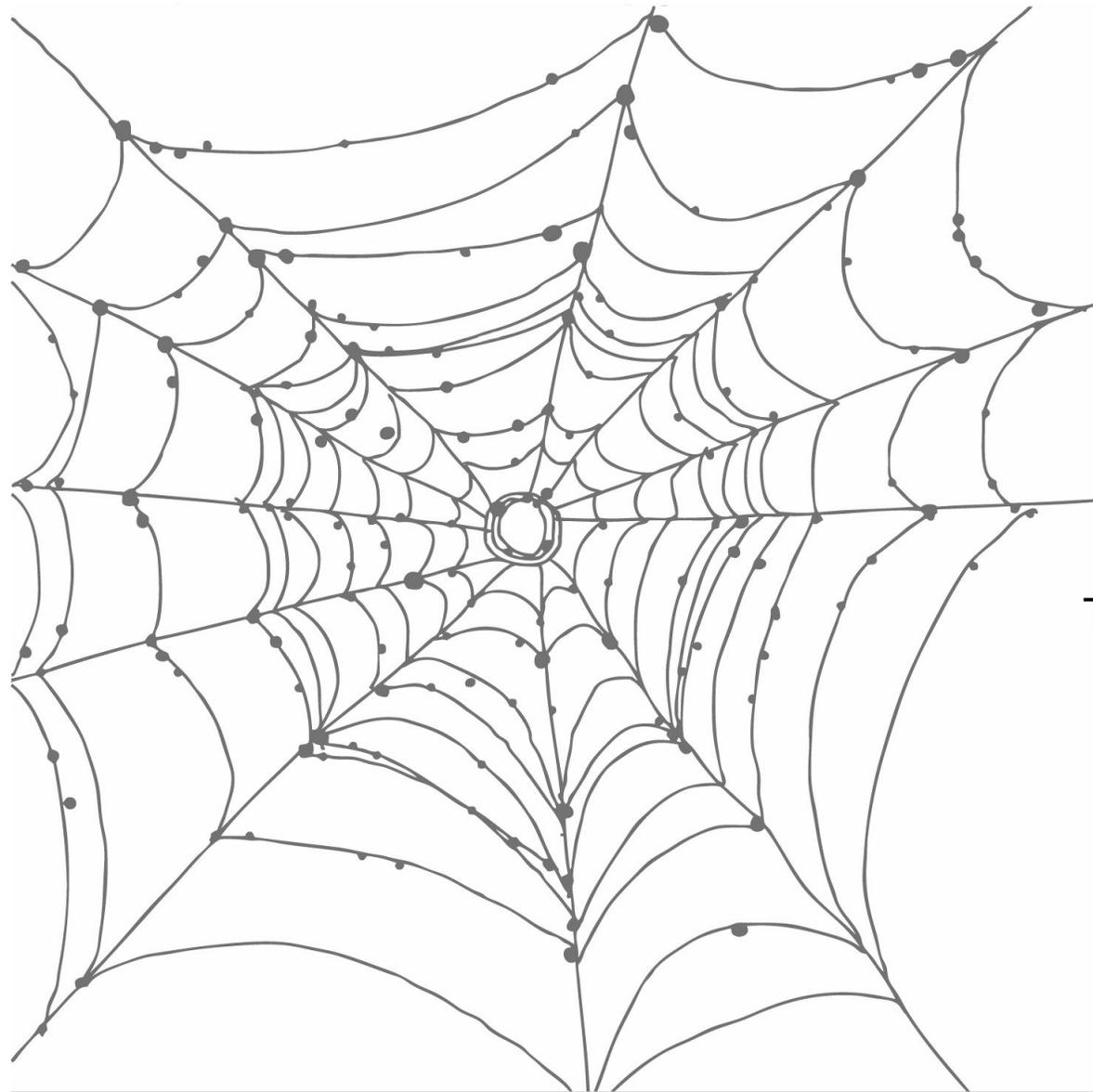
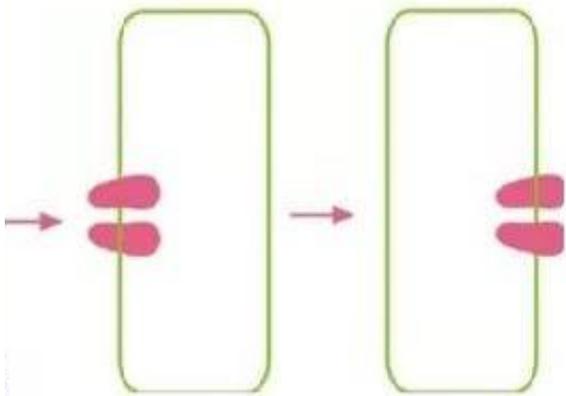




Чтобы одолеть врага, не обязательно быть самым сильным. Иногда ловкость важнее силы.
Лиса учила вас, как быть ловкими. Теперь ваша задача – показать, чему вы научились.

Злодей приготовил ловушку. Смотрите – это паутина. Но мы же не запутаемся.

Сначала прыгнем двумя ногами, прижав к земле первую «паутинку». Потом перепрыгнем на вторуюю.



Теперь (задом) снова на первую. И еще раз прыжок назад.

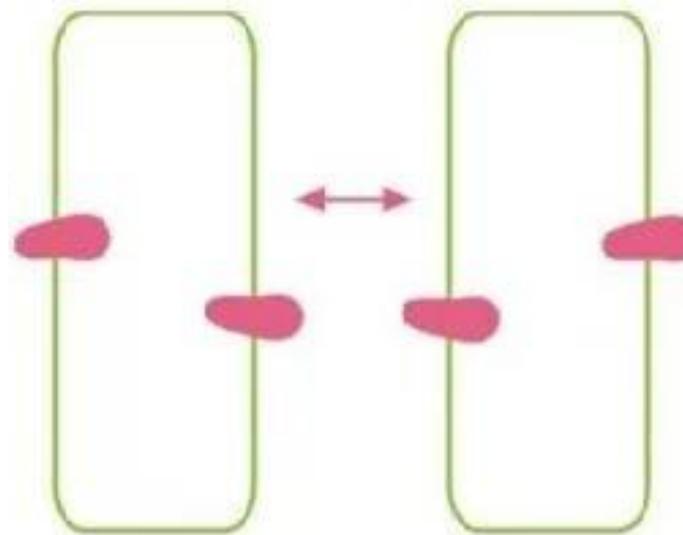
Посмотреть gif можно в нашей группе

[\[ШСГ\] Школа СуперГероев](#)





Теперь прыгаем так, чтобы одна нога прижала первую «паутину», а другая – вторую.
Меняем прыжком ноги местами. Спрыгиваем назад.



Посмотреть gif можно в нашей группе [ШСГ Школа СуперГероев](#)





И последнее задание.

Надо прыгнуть вперед так, чтобы зацепить ногами первую «паутину», а через вторую перепрыгнуть. Ой, мы в западне! Выбираемся, прыгаем вверх и немного вперед так, чтобы освободить ноги от паутины.

Ура, победа!



Посмотреть gif можно в нашей группе [ШСГ Школа СуперГероев](#)





Мы победили! Враг сбежал и Пай свободен. Друзья отведут его домой. А у вас заполнена карточка СуперЛовкость. Это значит, что вы получили СуперЛовкость первого уровня.





А вам на выходные есть еще одно важное задание. Что обычно делают СуперГерои? Конечно, совершают подвиги! Вот и вам предстоит совершить подвиг.



Для этого не обязательно убивать дракона или сдвигать с места горы. Ведь подвиг – это то, что делает мир вокруг нас лучше. Совершить подвиг – это помочь тому, кто нуждается в помощи прямо сейчас! Подвиг – это сделать то, что ты никогда не делал, что не является твоей обязанностью.





Если ты всегда с утра пораньше в выходной поднимал маму своими криками – спокойно поиграть часок и дать маме поспать – это тоже подвиг! И мама будет счастлива, как сказочная принцесса.





А если ты увидел на улице пустую кормушку для птичек, засыпанную снегом, почистил ее и насыпал хлебных крошек – это тоже подвиг, птички обязательно оценят, особенно сейчас, когда для них почти не осталось семян и плодов на деревьях.





Если ты увидел входящую в магазин бабушку с палкой и придержал ей дверь – это ведь совсем не сложно! – бабушка будет очень благодарна тебе.

Ведь главное умение СуперГероя – это заметить, что кто-то рядом в беде, кто-то нуждается в помощи! И помочь быстро и незаметно (герои обычно стараются помогать, оставаясь в тени, ты заметил?).





Внимательно смотри вокруг и соверши свой подвиг!
У тебя есть СуперГеройский дневник.
Ты можешь нарисовать туда свой подвиг и отправить его фотографию своему любимому СуперГерою.
Минди, Мур, Лиса и Пай очень ждут ваших подвигов!



Художник персонажей: Александра Гончарова
<https://vk.com/s.lefantasy>



Мой героический дневник

https://vk.com/school_superheroes



Художник персонажей: Александра Гончарова
<https://vk.com/s.lefantasy>



Школа СуперГероев

https://vk.com/school_superheroes



Художник персонажей: Александра Гончарова
<https://vk.com/s.lefantasy>



Школа СуперГероев

https://vk.com/school_superheroes



Художник персонажей: Александра Гончарова
<https://vk.com/s.lefantasy>



Мой героический дневник

https://vk.com/school_superheroes

[ШСГ Школа
СуперГероев](https://vk.com/school_superheroes)



* Для родителей: если ребенку трудно, постарайтесь невзначай обратить его внимание на разные ситуации, когда кому-то можно помочь!

