Домашнее задание Бокс.

**Младшая группа:**

* Разминка 5 минут
* Отжимания 20 раз
* Упражнение «Лягушка» 20 раз
* Просмотреть видеоролик и выполнить упражнения как показано в нем Ссылка на видеоролик: <https://youtu.be/NpnNzSeJo68>
* Пресс 20 раз по 2 подхода
* Упражнение «Планка» 1 минута
* Заключительная гимнастика 5-7 минут

**Старшая группа:**

* Разминка 5 минут
* Отжимания 25 раз
* Выпрыгивания вверх колени к груди 20 раз
* Просмотреть видеоролик и выполнить упражнения как показано в нем  
  Ссылка на видеоролик: <https://youtu.be/NpnNzSeJo68>
* Пресс 30 раз по 2 подхода
* Упражнение «Планка» 2 минуты
* Упражнение на спину(в положении «лежа на животе» подъем корпуса и ног синхронно вверх) 20 раз по 2 подхода
* Заключительная гимнастика 5-7 минут