

Заняття № 1

Мета: розучити з дітьми комплекс загальнорозвиваючих вправ «Веселі брязкальця»; стрибати на двох ногах; вправляти у повзанні на колінах по прямій; розвивати рівновагу, окомір, орієнтування у просторі.

» Ходьба та біг

- Ходьба звичайна;
- ходьба навшпиньках;
- біг звичайний зграйкою;
- ходьба звичайна.

» Шиккування в коло

» Комплекс ЗРВ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями)

1. «Різнокольорові брязкальця» («підняти брязкальця над головою»)

В. п. — основна стійка, руки з брязкальця опущені вниз.

1-3 — підняти руки через сторони вгору, помахати брязкальцями над головою (вдих);

4 — опустити брязкальця вниз (видих). Брязкальця над головою, подивитися на них.

ОМВ. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. «Брязкальця-колінця» («опустити брязкальця вниз»)

В. п. — те саме.

1-2 — нахилити тулуб уперед — униз, схрестити брязкальця нижче коліна (видих);

3-4 — в. п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

ОМВ. Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. «Повернись і подзвони» («піднімати брязкальця в сторони»)

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з брязкальцями опущені вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, руки з брязкальцями в сторони (вдих);

2 — в. п., руки опустити вниз (видих);

3-4 — те саме ліворуч. При поворотах п'яти з підлоги не піднімати.

ОМВ. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

4. «Стрибки на обох ногах» («пострибати з брязкальцями»)

В. п. — зімкнута стійка, руки з брязкальцями в сторони.

ОМВ. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками зверху і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів.

» Біг у середньому темпі

ОМВ. Брязкальця тримати у правій руці.

» Ходьба у повільному темпі

ОМВ. Підняти руки з брязкальцями в сторони та подзвонити. Повторити 6-8 разів.

» Звичайна ходьба

Завдання:

1. Стрибки на двох ногах на місці
2. Повзання в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу по прямій