

Мета заняття: ЗРВ "бджілки"

учити дітей стрибати на місці зі зміною положення ніг; вправляти перелазити через колоду; удосконалювати навички кидати м'яч двома руками в далину; розвивати спритність, увагу, швидкість, силу, координацію рухів; виховувати інтерес до занять з фізкультури.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешиккування)

- в шеренгу
- в колону по одному
- в коло

Комплекс ЗРВ без предметів : "Бджілки"

Ходьба: звичайна, зграйкою

Біг: у швидкому темпі

Вправи в основних рухах:

- стрибки на місці зі зміною положення ніг;
- перелазити через колоду;
- кидати м'яч двома руками в далину

Рухлива гра: "З купини на купину"

Мета: удосконалювати вміння стрибати в довжину на обох ногах. Розвивати спритність, координацію рухів. Виховувати активність, колективізм, повагу до товаришів.

Хід гри

Діти стоять по один бік майданчика (зали). Вихователь розкладає на землі (підлозі) обручі або кружечки з картону на відстані 20–30 см одне від одного. За сигналом вихователя «Стрибаємо з купини на купину» діти стрибають, відштовхуючись обома ногами з обруча в обруч (4–5 стрибків).

Заклучна частина:

Ходьба звичайна, з високим підніманням колін. Біг у повільному темпі.

Вправи на відновлення дихання.