

Заняття № 13

Мета:

Учити дітей повзати по лаві на животі, підтягуючись руками;
удосконалювати вміння метати предмет у вертикальну ціль; вправляти у стрибках на двох ногах по черзі; розвивати витривалість, силу, окомір, уважність.

Комплекс ЗРВ «Лісові звірята» (з м'ячем)

Ходьба на п'ятах, спиною вперед, біг «змійкою».

1. «Більчата бавляться»

В. п. — ноги злегка розставити, руки з м'ячем унизу.

1 — підняти руки з м'ячем до грудей; 2 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

2. «Веселі ведмежата»

В. п. — ноги нарізно, м'яч перед грудьми.

1–2 — нахил уперед-униз, торкнутися м'ячем колін; 3–4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

3. «Слоник-жонглер»

В. п. — сидячи на підлозі, руки в сторони, м'яч у правій руці.

1 — підняти праву ногу, перекинути м'яч у ліву руку; 2 — набути в. п.;

3–4 — те саме з лівої ноги.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Їжачки»

В. п. — сидячи на підлозі, руки з м'ячем уперед.

1 — повернутися ліворуч, торкнутися м'ячем підлоги; 2 — набути в. п.;

3–4 — те саме праворуч.

ОМВ. Повторити 8 разів.

5. «Лисичка»

В. п. — п'яти разом, носки нарізно, м'яч унизу.

1 — присісти, торкнутися м'ячем підлоги; 2 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

6. «Зайчєнята»

В. п. — зімкнута стійка, м'яч на підлозі, руки на поясі.

ОМВ. Стрибки 8 разів.

Завдання:

- повзання по лаві на животі, підтягуючись руками;
- метати предмет у вертикальну ціль;
- стрибки на двох ногах;