

## Заняття № 13

### Мета:

Вправляти дітей у стрибках на двох ногах із просуванням уперед; продовжувати вчити бігати між двома паралельними лініями та ходити по мотузці приставним кроком; розвивати окомір, рівновагу.

#### » Комплекс ЗРВ «Кумедні тваринки»

##### 1. «Півник»

В. п. — основна стійка.  
1-2 — підняти руки вгору;  
3-4 — в. п.  
ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 2. «Індик»

В. п. — основна стійка.  
1 — підняти зігнуту в коліні ногу, руки в сторони;  
2 — в. п.  
ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 3. «Цуценя»

В. п. — упор присівши, голова опущена.  
1-2 — розправляючи ноги, вигнути спину, сказати: «Р-р-р!»;  
3-4 — в. п.  
ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 4. «Кішка»

В. п. — основна стійка, руки на поясі.  
1 — присісти, підняти руки вперед;  
2 — в. п.  
ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 5. «Козенятко»

В. п. — основна стійка, руки зігнуті в ліктях.  
Стрибки на двох ногах.  
ОМВ. Виконати 16 стрибків.

### Завдання:

- стрибки на двох ногах із просуванням уперед;
- біг між двома паралельними лініями;
- ходьба по мотузці приставним кроком.