

Заняття № 14

Мета:

Продовжувати вправляти дітей у стрибках зі зміною ніг; у висоту з місця, торкаючись підвішеного предмета; прокочувати із різних вихідних позицій м'яч однією і двома руками; вправляти у різних видах бігу; розвивати витривалість, силу, уважність.

» Комплекс ЗРВ «Хоровод»

1. «Вгору — вниз»

В. п. — діти утворюють коло, узявшись за руки.

1 — руки вгору, промовити: «Вгору»;

2 — руки вниз, сказати: «Вниз».

ОМВ. Повторити 5–6 разів.

2. «Привіталися»

В. п. — те саме.

1–2 — нахил уперед, прогнувшись, руки назад, дивитись одне на одного, привітатися: «Привіт»;

3–4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 5–6 разів.

3. «Сіли — встали»

В. п. — те саме.

1–4 — через стійку навколішки сісти, прямі ноги разом;

5–6 — нахили вперед;

7–8 — випрямитися;

9–12 — підвестися через стійку на коліна.

ОМВ. Повторити 3–4 рази.

4. «Рятувальне коло»

В. п. — лежачи на животі, головою в коло, тримаючись за руки.

1–4 — підвести голову, плечі, руки, дивитись одне на одного;

5–6 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 3–4 рази.

5. «Посміхнулися сонечку»

В. п. — лежачи на спині, ногами в коло, тримаючись за руки.

1 — праву ногу вперед;

2 — набути в. п.;

3 — ліву ногу вперед;

4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 5–6 разів.

6. «Карусель»

В. п. — утворити коло, тримаючись за руки.

1–16 — стрибки приставними кроками правим боком (під час по
вання — лівим);

17–32 — біг праворуч (під час ходьби — ліворуч).

Завдання:

- стрибки зі зміною ніг; у висоту з місця, торкаючись підвішеного предмета;
- прокочувати із різних вихідних позицій м'яч однією і двома руками;
- різні види бігу;

