

Заняття № 15

Мета:

Вчити дітей стрибати на двох ногах, відштовхуючись, робити мах руками, вправляти і в пролізанні в обруч лівим та правим боком, грудьми вперед, не торкаючись підлоги; вправляти в ходьбі по лаві, з переступанням предметів; розвивати рівновагу, координацію рухів, спритність, уважність.

» Комплекс ЗРВ «Будівельники» (з кубиками)

1. «Будівельники»

В. п. — О. с. 1–2 підняти руки через сторони вгору, подивитись на кубики, 3–4 — в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

2. «Підйомний кран»

В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки в сторони. 1–2 — нахил тулуба праворуч — «подаємо вантаж», 3–4 — нахил тулуба ліворуч — «подаємо вантаж».

ОМВ. Повторити 6 разів.

3. «Передай цеглинки»

В. п. — сидячи на підлозі по-турецькому, кубики до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч, кубиками доторкнутись до підлоги (видих), 2 — в. п. (вдих), 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками доторкнутись до підлоги (видих), 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Вправні майстри»

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1–2 — підняти голову, руки, груди вгору, подивитись вперед (вдих), 3–4 — в. п. (видих). Повільний темп.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

5. «Збираємо цеглинки»

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1 — зігнути праву ногу в коліні, підтягти до грудей, доторкнутись кубиками до коліна, 2 — в. п., 3 — зігнути ліву ногу в коліні, підтягти до грудей, доторкнутись кубиками до коліна, 4 — в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

6. «Міцний будиночок»

В. п. — о. с., стрибки на обох ногах, чергуючи з ходьбою, кубики покласти на підлогу з обох боків.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

7. «Будівельники закінчили роботу»

Ходьба по колу стройовим кроком.

— За капітаном, в обхід по залі, кроком руш. Через центр по трое — марш, кругом.

Завдання:

- стрибки на двох ногах, відштовхуючись, робити мах руками;
- прорізання в обруч лівим та правим боком, грудьми вперед, не торкаючись підлоги;
- ходьба по лаві, з переступанням предметів.