

Заняття № 16

Мета:

Продовжувати закріплювати вміння дітей стрибати на двох ногах з обруча в обруч; ходити між предметами «змійкою» та по гімнастичній лаві, зістрибуючи з неї; розвивати вміння ходити парами, бігати врозтіч, виконувати рухи за сигналом.

розвивати спритність, окомір, рівновагу під час стрибків.

» Комплекс ЗРВ «Пташенята» (з м'ячами)

1. «Пташині крила»

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

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

ОМВ, Повторити 4–6 разів.

2. «Почистимо пір'ячко»

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

1–2 — нахил уперед — униз, торкнутися м'ячем колін; 3–4 —

ОМВ. Повторити 4–6 разів.

3. «Сильні дзьобики»

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

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Готуємося летіти»

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

1–2 — стрибки на двох ногах; 3–4 — ходьба.

ОМВ. Повторити 6 разів.

Завдання:

- стрибки на двох ногах з обруча в обруч;
- ходьба між предметами «змійкою»;
- ходьба по гімнастичній лаві, зістрибуючи з неї;
- вміння ходити парами, бігати врозтіч, виконувати рухи за сигналом.