

Заняття № 18

Мета:

закріплювати вміння дітей стрибати на двох ногах; удосконалювати вміння бігати у різних напрямках; вправляти у підлізанні під мотузкою; розвивати увагу, орієнтування у просторі, уважність, вміння діяти за сигналом.

» 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:

- ходьба та біг у різних напрямках не наштовхуючись одне на одного;
- стрибки на двох ногах;
- підлізання під мотузкою.