

Заняття №1

Мета:

Учити дітей ходити по хвилястій доріжці з переступанням через кубики; вчити стрибати на обох ногах у русі; закріплювати вміння прокочувати м'яч по прямій; розвивати рівновагу, уміння орієнтуватися у просторі.

» Комплекс ЗРВ «Спритні малята»

1. «Спритні»

В. п. — ноги злегка розставити, руки в сторони.

1 — руки до плечей, кисть у кулак; 2 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

2. «Озирнися»

В. п. — ноги нарізно, руки в сторони.

1 — поворот праворуч; 2 — набути в. п.; 3 — поворот ліворуч; 4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

3. «Маятник»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

1 — нахил тулуба праворуч, руки вздовж тулуба; 2 — те саме ліворуч.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Нахили тулуба вперед»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

1 — мах руками, прогнутися; 2 — нахил уперед, пальцями торкнутися підлоги; 3–4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

5. «Підтягни коліно»

В. п. — ноги злегка розставити, руки вниз.

1 — підтягнути праве коліно до грудей, охопити руками; 2 — набути в. п.
3–4 — те саме лівою ногою.

ОМВ. Повторити 8 разів.

6. «Підскоки»

» Ходьба, біг, дихальні вправи

Завдання:

1. Ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через кубики
2. Стрибки на двох ногах
3. Прокачування м'яча одне між кубиками 40 см.