

## Заняття № 33

### Мета:

вчити повзати дітей по похилій дошці; вправляти в стрибках через мотузку; удосконалювати навички прокочування м'яча одне одному, збільшуючи відстань; розвивати швидкість, окомір, спритність.

#### » Комплекс ЗРВ «Зимонька»

##### 1. «Зима вітає дітей»

В. п. — ноги нарізно, руки опущені вниз. 1-2 — підняти руки через сторони вгору до голови та опустити через сторони вниз; 3-4 — те саме.

ОМВ. Повторити 4-5 разів.

##### 2. «Зима визирає з-за ялинок»

В. п. — о. с., руки опущені вздовж тулуба. 1-2 — нахил голови вперед, в. п.; 3-4 — нахил голови назад, в. п.

ОМВ. Повторити тричі.

##### 3. «Зимовий таночок»

В. п. — о. с., руки на поясі. 1-2 — поворот тулуба ліворуч, виставити ліву ногу на п'яту, в. п.; 3-4 — те саме.

ОМВ. Повторити по 3 рази у кожную сторону.

##### 4. «Захочаймося від зими»

В. п. — о. с., руки опущені вниз. 1 — присісти — «заховатися» (затулити долоньками обличчя), підвестися; 2 — в. п.

ОМВ. Повторити 5-6 разів.

##### 5. «Діти радіють зимі»

В. п. — о. с. Стрибки на місці, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. Виконати 10 стрибків.

#### » Вправа на відновлення дихання «Зимовий вітерець»

### Завдання:

- прокочувати м'яча одне одному, збільшити відстань;
- повзання по похилій дошці;
- стрибки на обох ногах через мотузку.