

Заняття № 43

Мета:

Розучити комплекс загально розвивальних вправ з кубиками «Кольорові кубики»; учити ходити з торбинкою з піском на голові; метати торбинку з піском у вертикальну ціль; розвивати увагу, силу, спритність.

» Комплекс ЗРВ «Кольорові кубики» (з кубиками)

1. «Кубики над головою»

В. п. — основна стійка, руки з кубиками опущені вниз.

1-3 — підняти руки через сторони вгору, стукнути кубиками над головою;

4 — опустити руки вниз.

ОМВ. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. «Покажи кубики»

В. п. — основна стійка, руки з кубиками опущені вниз.

1-2 — нахилити тулуб уперед, руки винести вперед і показати кубики;

3-4 — в. п. Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

ОМВ. Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. «Будуємо вежу»

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з кубиками опущені вниз.

1 — нахилити тулуб униз, кубики поставити один на одного;

2 — в. п., руки на пояс;

3-4 — те саме, кубики взяти в руки.

ОМВ. Повторити 4-5 разів.

4. «Пострибаємо навколо кубиків»

В. п. — зімкнута стійка, руки на поясі, кубики поставити перед
Стрибки на місці на обох ногах, навколо кубиків в одну сторону, а потім
в іншу.

ОМВ. Повторити 3-4 рази.

Завдання:

- Ходьба з торбинкою з піском на голові;
- метання торбинку з піском у вертикальну ціль

5. Ходьба по колу, руки в сторони, подзвонити у дзвіночки

ОМВ. Повторити двічі.

▶▶ **Вправи на відновлення дихання**