

Заняття № 44

Мета:

Закріплювати вміння дітей ходити і бігати по похилій дошці вгору і вниз, повзати в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу, прокочуючи м'яч; учити бігати легко, ритмічно, дотримуючи дистанції під час руху; розвивати витривалість, силу, уміння узгоджувати рухи зі словами; розвивати витривалість, силу, уважність.

» Комплекс ЗРВ «Хоровод»

1. «Вгору — вниз»

В. п. — діти утворюють коло, узявшись за руки.

1 — руки вгору, промовити: «Вгору»;

2 — руки вниз, сказати: «Вниз».

ОМВ. Повторити 5–6 разів.

2. «Привіталися»

В. п. — те саме.

1–2 — нахил уперед, прогнувшись, руки назад, дивитись одне на одного, привітатися: «Привіт»;

3–4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 5–6 разів.

3. «Сіли — встали»

В. п. — те саме.

1–4 — через стійку навколішки сісти, прямі ноги разом;

5–6 — нахили вперед;

7–8 — випрямитися;

9–12 — підвестися через стійку на коліна.

ОМВ. Повторити 3–4 рази.

4. «Рятувальне коло»

В. п. — лежачи на животі, головою в коло, тримаючись за руки.

1–4 — підвести голову, плечі, руки, дивитись одне на одного;

5–6 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 3–4 рази.

5. «Посміхнулися сонечку»

В. п. — лежачи на спині, ногами в коло, тримаючись за руки.

1 — праву ногу вперед;

2 — набути в. п.;

3 — ліву ногу вперед;

4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 5–6 разів.

6. «Карусель»

В. п. — утворити коло, тримаючись за руки.

1–16 — стрибки приставними кроками правим боком (під час по-

вання — лівим);

17–32 — біг праворуч (під час ходьби — ліворуч)

Завдання:

- ходьба та біг по похилій дошці вгору і вниз;
- повзання в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу;
- біг по прямій, дотримуючи дистанції під час руху.