

ЗРВ на лаві: "Зимові розваги"

Мета заняття: учити дітей метати торбинку з піском у далину; вправляти в повзанні по гімнастичній лаві на животі; закріплювати навички ходьби по мотузці з торбинкою на голові; розвивати силу, окомір, спритність, рівновагу, координацію рухів; виховувати дружні стосунки.

Загальнорозвивальні вправи: (шикування та перешкування)

в шеренгу

в колону по одному

в дві колони

Комплекс ЗРВ на лаві: "Зимові розваги"

Ходьба: звичайна чергується з різними видами ходьби, зі зміною ведучого, широким і дрібним кроком,

Біг: звичайний, з присіданням

Вправи в основних рухах:

метання торбинку з піском у далину;

повзання по гімнастичній лаві на животі;

ходьба по мотузці з торбинкою на голові

Рухлива гра: "Баба Віхола"

Мета: удосконалювати у дітей уміння бігати, не наштовхуючись одне на одного; учити орієнтуватися у просторі; розвивати спритність та швидкість.

Хід гри:

Діти за допомогою лічилки обирають «бабу Віхолу» й стають гуртом.

«Баба», осідлавши мітлу, «під'їжджає» на ній до дітей. Під час руху

«Віхоли» діти промовляють слова:

Баба Віхола, сива Віхола,

На метільній мітлі приїхала.

Полею їхала, в землю дихала,

В шибки стукала, двері смикала.

Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а «Віхола» намагається

«заморозити» якомога більше гравців. Кого вона торкнеться, той завмирає на

місці та стоїть, поки вихователь не промовить слова: «Баба Віхола геть

поїхала». «Заморожені фігури тануть», гра повторюється.

Заклучна частина:

Ходьба звичайна, навшпиньки.

Біг легкий із присіданням

Вправи на відновлення дихання