

## Заняття № 10

### Мета:

Учити дітей метати предмет у вертикальну ціль; прокочувати обруч по прямій; ходити по похилій дошці вгору, вниз; розвивати окомір, рівновагу, уважність.

#### Комплекс ЗРВ «Лісові звірята» (з м'ячем)

Ходьба на п'ятах, спиною вперед, біг «змійкою».

##### 1. «Більчата бавляться»

В. п. — ноги злегка розставити, руки з м'ячем унизу.

1 — підняти руки з м'ячем до грудей; 2 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

##### 2. «Веселі ведмежата»

В. п. — ноги нарізно, м'яч перед грудьми.

1–2 — нахил уперед-униз, торкнутися м'ячем колін; 3–4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

##### 3. «Слоник-жонглер»

В. п. — сидячи на підлозі, руки в сторони, м'яч у правій руці.

1 — підняти праву ногу, перекласти м'яч у ліву руку; 2 — набути в. п.;

3–4 — те саме з лівої ноги.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

##### 4. «Їжачки»

В. п. — сидячи на підлозі, руки з м'ячем уперед.

1 — повернутися ліворуч, торкнутися м'ячем підлоги; 2 — набути в. п.;

3–4 — те саме праворуч.

ОМВ. Повторити 8 разів.

##### 5. «Лисичка»

В. п. — п'яти разом, носки нарізно, м'яч унизу.

1 — присісти, торкнутися м'ячем підлоги; 2 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

##### 6. «Зайченята»

В. п. — зімкнута стійка, м'яч на підлозі, руки на поясі.

ОМВ. Стрибки 8 разів.

### Завдання:

- метати предмет у вертикальну ціль;
- прокочувати обруч по прямій;
- ходьба по похилій дошці вгору і вниз;