

## Заняття № 12

### Мета:

Закріплювати вміння дітей ходити по гімнастичній лаві, повзати під мотузкою; закріплювати вміння прокочувати м'яч двома руками по прямій; розвивати увагу, витримку.

#### » Комплекс ЗРВ «Кумедні тваринки»

##### 1. «Півник»

В. п. — основна стійка.

1-2 — підняти руки вгору;

3-4 — в. п.

ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 2. «Індик»

В. п. — основна стійка.

1 — підняти зігнуту в коліні ногу, руки в сторони;

2 — в. п.

ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 3. «Цуценя»

В. п. — упор присівши, голова опущена.

1-2 — розправляючи ноги, вигнути спину, сказати: «Р-р-р!»;

3-4 — в. п.

ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 4. «Кішка»

В. п. — основна стійка, руки на поясі.

1 — присісти, підняти руки вперед;

2 — в. п.

ОМВ. Повторити 4-6 разів.

##### 5. «Козенятко»

В. п. — основна стійка, руки зігнуті в ліктях.  
Стрибки на двох ногах.

ОМВ. Виконати 16 стрибків.

### Завдання:

- ходьба по гімнастичній лаві;
- повзання під мотузкою;
- прокочування м'яча двома руками по прямій