

Заняття № 16

Мета:

Учити дітей підлізати під шнур головою вперед лівим та правим боком; вправляти в ходьбі по лаві з переступанням через предмети, у стрибках з висоти; вправляти в різних видах ходьби та бігу; розвивати координацію рухів, рівновагу.

» Комплекс ЗРВ «На морському дні»

1. «Пірнаємо»

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. «Хвилі»

В. п. — те саме.

1–4 — через стійку на колінах 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 — підняти голову, плечі, руки, дивитись одне на одного;

5–6 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 3–4 рази.

5. «Посміхнулись»

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. «Водоверть»

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

1–16 — стрибки приставними кроками правим боком (під час повт
вання — лівим);

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

ОМВ. Повторити двічі.

Завдання:

- підлізання під шнур головою вперед лівим та правим боком;
- ходьба по лаві з переступанням через предмети;
- стрибки з висоти.