

## Заняття № 16

### Мета:

Вчити дітей відбивати м'яч від підлоги однією рукою, узгоджувати почергові рухи рук та ніг, сприяти профілактиці порушень постави; вправляти в ходьбі з переступанням через брус; розвивати рівновагу, координацію рухів, спритність, уважність.

### ► Комплекс ЗРВ «Знайомство» (з кубиками)

#### 1. «Посміхнутися»

В. п. — о. с.

1-2 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на кубики,

3-4 — в. п.

ОМВ. Повторити 6-8 разів.

#### 2. «Веселі мавпенята»

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки в сторони.

1-2 — нахил тулуба праворуч, «посміхнутися»,

3-4 — нахил тулуба ліворуч, «посміхнутися».

ОМВ. Повторити 6 разів.

#### 3. «Привіт усім»

В. п. — сидячи на підлозі, ноги широко розставлені, кубики до плечей.

1 — поворот тулуба праворуч, кубиками доторкнутись до носочка правої ноги

(видих), 2 — в. п. (вдих), 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками доторкнутись до носочка лівої ноги (видих), 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Повторити 6-8 разів.

#### 4. «Черпашки»

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1-2 — підняти голову, груди, руки витягти вперед і підняти ноги, подивитись вперед (вдих), 3-4 — в. п. (видих).

ОМВ. Повторити 6-8 разів.

#### 5. «Спіймай привіт»

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1 — зігнути ноги в коліні, підтягти до грудей, обхопити руками коліна, 2 — в. п., 3-4 — те саме.

ОМВ. Повторити 6-8 разів.

#### 6. «Знайомство з кенгурою»

В. п. — о. с., стрибки на обох ногах через кубики, чергуючи з ходьбою, кубики покласти на підлогу перед собою.

ОМВ. Виконати 6-8 стрибків по 3 рази.

#### 7. «Веселі сноти»

Ходьба по колу стройовим кроком.

### Завдання:

- відбивання м'яча від підлоги однією рукою;
- ходьба з мішечком на голові та переступанням через предмети.