

## Заняття № 17

### Мета:

Учити дітей підлізати в горизонтальний обруч знизу вверх та навпаки; вправляти в ходьбі по мотузці з мішечком на голові, з переступанням через предмети, у стрибках з висоти; удосконалювати різні види 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. «Посміхнулися»  
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 в горизонтальний обруч знизу вверх та навпаки;
- ходьба по мотузці з мішечком на голові, з переступанням через предмети;
- стрибки з висоти.