

Заняття № 25

Мета:

Вчити ходити по похилій дошці вгору і вниз; вправляти у повзанні на чотирьох, прокочуючи м'яч перед собою; розвивати окомір, рівновагу, уміння орієнтуватися у просторі.

» Комплекс ЗРВ «Веселі м'ячики»

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

1. «Піднімання рук із м'ячем до грудей»

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. «Нахили тулуба вперед»

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. «Піднімання по черзі ніг угору»

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. «Повороти тулуба»

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. «Присідання»

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. «Стрибки навколо м'яча»

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

ОМВ. Повторити 8 разів.

Завдання:

- ходьба по похилій дошці вгору і вниз;
- повзання на чотирьох, прокочуючи м'яч перед собою;