

Заняття № 39

Мета:

Закріплювати вміння дітей повзати в упорі на колінах та кисті рук по прямій між предметами; закріплювати вміння прокочувати м'яч навколо предметів, відштовхуючи його рукою; вправляти в ходьбі по ребристій дошці; сприяти профілактиці плоскостопості; розвивати увагу, швидкість; координацію рухів, рівновагу, спритність.

» Комплекс ЗРВ «Веселі дзвіночки» (з дзвіночками)

1. «Покажи дзвіночок»

В. п. — ноги нарізно, руки з дзвіночками опущені вниз. 1-2 — підняти руки через сторони вгору до голови, подзвонити й опустити руки; 3-4 — те саме.

ОМВ. Повторити 4-5 разів.

2. «Танок дзвіночків»

В. п. — о. с., руки із дзвіночками опущені вниз. 1-2 — підняти руки — одну вперед, другу назад та подзвонити; 3-4 — поміняти руки.

ОМВ. Повторити двічі.

3. «Музика дзвіночків»

В. п. — о. с., руки із дзвіночками опущені вниз. 1-2 — нахил тулуба вперед, руки із дзвіночками виставити вперед і подзвонити; 3-4 — те саме.

ОМВ. Повторити 4-5 разів.

4. «Хованки з дзвіночками»

В. п. — о. с., руки опущені вниз. 1 — присісти — покласти дзвіночки на підлогу; 2 — підвестися; 3-4 — те саме, тільки підняти дзвіночки і подзвонити в них.

ОМВ. Повторити 5-6 разів.

87

5. Ходьба по колу, руки в сторони, подзвонити у дзвіночки

ОМВ. Повторити двічі.

» Вправи на відновлення дихання

Завдання:

- Повзання в упорі на колінах та кисті рук по прямій між предметами;
- прокочування м'яча навколо предметів, відштовхуючи його рукою;
- ходьба по ребристій дошці.

5. Ходьба по колу, руки в сторони, подзвонити у дзвіночки

ОМВ. Повторити двічі.

▶▶ **Вправи на відновлення дихання**