

Заняття № 40

Мета:

Учити дітей кидати м'яч через мотузку, підлізати під неї, тримаючи м'яч в руках; вправляти в ходьбі по хвилястій лінії; розвивати увагу, спритність, гнучкість.

» 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:

- Кидання м'яча через мотузку, підлізати під неї, тримаючи м'яч в руках;
- вправляти в ходьбі по хвилястій лінії.

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

ОМВ. Повторити двічі.

▶▶ **Вправи на відновлення дихання**