

## Заняття № 42

### Мета:

Продовжувати вчити дітей переступати через мотузки, почергово правою та лівою ногою; закріплювати навички бігу врозтіч; розвивати спритність; уважність, швидкість, сміливість.

#### » Комплекс ЗРВ «Зимова казка»

##### 1. «Заметіль»

В. п. — ноги злегка розставити, руки опущені. 1 — руки в сторони, 2 — руки перед грудьми, обертати одну навколо іншої, 3-4 — те саме.

ОМВ. Повторити 8-10 разів.

##### 2. «Протопчемо доріжки»

В. п. — сидячи ноги нарізно, руки за голову. 1-4 — нахили вперед, переставляти вперед руки, 5-8 — те саме назад, повернутися у в. п.

ОМВ. Повторити 8-10 разів.

##### 3. «Розгрібаємо замети»

В. п. — лежачи на спині, зігнути ноги, підняти; імітувати рухи велосипедиста (8-10 с) — повернутись у в. п. Голову і плечі не піднімати.

ОМВ. Повторити 8-10 разів.

##### 4. «Виглядаємо з-за снігових наметів»

В. п. — сидячи ноги навхрест, руки на поясі. 1 — нахили вправо, сказати «ку-ку», 2 — нахили вліво. Спину і голову тримати прямо.

ОМВ. Повторити по 4 рази в кожен бік.

##### 5. «Снігова гірка»

В. п. — сидячи, руки за спиною. 1 — праву ногу зігнути, підтягти до грудей. 2 — в. п. 3-4 — те саме лівою ногою.

ОМВ. Повторити по 5 разів кожною ногою.

##### 6. «Ухиляємось від сніжок»

В. п. — сидячи на колінах, руки на поясі. 1 — підняти на високі коліна подивитись через ліве плече назад, 2 — в. п., 3-4 — те саме в інший бік.

ОМВ. Повторити 8-10 разів у кожен бік.

##### 7. «Пробираємось крізь засніжені гілки»

Повзання по колу на карачках, ходьба з опорою на руки та прямі ноги.

Ходьба звичайна, перешикування у дві колони.

#### II. Основна частина

### Завдання:

- переступати через мотузки, почергово правою та лівою ногою;
- навички біг врозтіч.