

Заняття № 43

Мета:

Вчити дітей ходити по похилій дошці; бігати на коротку відстань з прискоренням; тримати рівновагу під час стрибків на одній нозі; розучити новий комплекс вправ; вправляти в прокочуванні м'яча одне одному; 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. «Розгрибаємо замети»

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

ОМВ. Повторити 8-10 разів.

4. «Виглядаємо з-за снігових наметів»

В. п. — сидячи ноги нахрест, 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 — піднятися 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:

- ходьба по похилій дошці;
- біг на коротку відстань з прискоренням;
- стрибки на одній нозі;
- прокочування м'яча одне одному.