

## Заняття № 4

### Мета:

Продовжуват вчити стрибати вгору, вправляти у підкиданні та ловінні м'яча, в ходьбі по мотузку (скакалці) лівим та правим боком; розвивати швидкість, гнучність, рівновагу, спритність.

#### ► Комплекс ЗРВ «Зі стрічками»

Ходьба на місці звичайна. Ходьба з перекатом з п'ятки на носок на місці.

##### 1. «Веселі промінці»

В. п. — стоячи, руки вниз. 1 — підняти одну руку вгору, друга рука вниз, 2 — опустити, 3-4 — те саме іншою рукою.

ОМВ. Повторити 8 разів.

##### 2. «Вітерець»

В. п. — стоячи, руки зі стрічками вгору. Нахили тулуба в сторони.

ОМВ. Повторити по 4 рази кожним плечем.

##### 3. «Хованки»

В. п. — стоячи, руки на поясі. 1 — поворот тулуба в сторони, 2 — в. п., 3-4 — те саме в інший бік. ОМВ. Повторити по 4-5 разів у кожен бік.

##### 4. «Усміхалось сонечко»

В. п. — стоячи, руки зі стрічками опущені. 1 — підняти пряму ногу вперед, руки розвести в сторони, 2 — в. п., 3-4 — те саме іншою ногою.

ОМВ. Повторити по 4-5 разів у кожен бік.

##### 5. «Подивись на небо»

В. п. — стоячи, одна рука за спиною, а інша перед грудьми зігнута в лікті. Нахили тулуба назад. ОМВ. Повторити по 8-10 разів.

##### 6. «Танцювало сонечко»

В. п. — стоячи, руки в сторони. Стрибки на місці.

ОМВ. Виконати по 10-12 стрибків по 2 рази.

##### 7. Ходьба на місці з рухами рук на місці, ходьба по колу.

ОМВ. Спочатку ведучі виводять одну колону, а потім другу, щоб утворилось коло.

### Завдання:

- стрибки на двох ногах вгору;
- кидання та ловіння м'яча;
- в ходьбі по мотузку (скакалці) лівим та правим боком.