

Заняття № 9

Мета:

Вчити дітей зістрибувати з лави, стрибнувши, приземлюватися на зігнуті в колінах ноги; вправляти в ходьбі по звуженій площині (лаві); розвивати рівновагу, спритність, уважність, орієнтування у просторі.

» Комплекс ЗРВ «Тренування космонавтів»

1. «Одягаємо скафандри»

В. п. — о. с., руки вниз. Піднімання рук через сторони вгору: 1 — руки в сторони, 2 — руки вгору, 3 — руки в сторони, 4 — в. п.

ОМВ. Повторити по 8 разів.

2. «Тренуємо спину»

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили тулуба в сторони: 1 — нахил тулуба вправо, 2 — в. п., 3-4 — те саме вліво.

ОМВ. Повторити по 4 рази в кожен бік.

3. «Тренуємо ноги»

В. п. — о. с., руки на поясі. Випад однією ногою вперед, руки розвести в сторони: 1 — випад лівою ногою, руки в сторони, 2 — в. п., 3-4 — те саме правою ногою.

ОМВ. Повторити по 4 рази кожною ногою.

4. «Готуємось у політ»

В. п. — стійка ноги на ширині ступні, руки на поясі. Повороти в сторону: 1 — поворот вліво, 2 — в. п., 3-4 — те саме вправо.

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

5. «Спритні космонавти»

В. п. — о. с., стрибки на одній нозі.

ОМВ. Виконати по 12 стрибків по 2 рази.

Діти стрибають по чергові на лівій та правій нозі. Стрибки чергують з ходьбою.

6. Ходьба на місці з рухами рук, ходьба по колу, вправи на відновлення дихання.

ОМВ. Дітям пропонують вишикуватись за капітаном.

— За капітаном, в обхід по залі, кроком руш. Через центр по одному — марш, кругом.

Завдання:

- зістрибування з лави, стрибнувши, приземлюватися на зігнуті в колінах ноги;
- вправляти в ходьбі по звуженій площині (лаві).