

Занятие 15

Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.

1 часть. Ходьба и бег между предметами (кегли, кубики или набивные мячи- 6-8шт.; расстояния между предметами 0,5м).

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6-8 раз)
2. И.п.- основная стойка, руки за голову. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2- исходное положение; 3-4- влево (6раз)
3. Основная стойка, руки в стороны. 1- присесть руки на поясе; 2- исходное положение (6 раз)
4. И.п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2- наклон вперёд, коснутся носка правой (левой) ноги; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение (6-8раз)
5. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1-8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).
6. И.п.- стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8-прыжки на правой ноге; 1-8- прыжки на левой, пауза и повторить.

Основные виды движения

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. (СКАМЕЙКУ ЗАМЕНЯЕМ СКАКАЛКОЙ) (2-3 раза)
2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров ; расстояние между шнурами 40см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой- на левой (3-4 раза).
3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди. Повторить 10-12 раз.