

Основные виды движения

1. Ведения мяч между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1м). выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала)
Повторить 2-3 раза.
2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч. Повтор 2раза.
3. Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.
Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза.