

Цель: Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4-5 раз.

2. И. п.: стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (рис. 46). Повторить 4-5 раз.

3. И. п.: стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками.

Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-6 раз.

4. Пскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20-30 сек).

Ходьба между стульев. Поставить стулья на место.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Обратить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не менее 5-6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползть сразу 2-3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.

III. Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.