

Цель: Закреплять умение бросать мяч из-за головы на дальность, катать мяч друг другу.

Пособия. Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать руки за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. Я. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2-3 раза каждой рукой.

3. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2-3 раза одной, затем другой рукой.

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4-6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

Катание мяча друг другу. Повторить 8-12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5-2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мячи произвольно, без сигнала.

Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки.