

Цель: Закреплять умение отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его. Развивать внимание и выдержку, развивать глазомер.

Пособия. Шишки и мячи по количеству детей, 1 - 2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с шишками).

1. И. п.: сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди.

Положить руки за спину - «Спрятать шишку» - и показать ее воспитателю.

Повторить 4-5 раз.

2. Я. п.: стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку ч на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее воспитателю. То же выполнить другой рукой. Повторить 4-5 раз.

3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка.

Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть их к подбородку. Повторить 4-6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10-15 сек).

Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках.

Ходьба друг за другом. Положить шишку.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат.

Дети выполняют задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить, что, перед тем как прыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземлиться на носочки. По необходимости воспитатель поддерживает ребенка за руку.

Катание мяча под дугу на расстоянии 1 -1,5 м. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель отмечает место чертой (веревкой), откуда дети будут катать мяч.

Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до воротков, надо его энергично оттолкнуть. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвращаются по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2-3 детей.

III. *Подвижная игра* «Поезд». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба с

остановкой по сигналу воспитателя.