

ЗАНЯТТЯ 67

Мета: розвивати швидкість реакції, координацію рухів; закріпити метання м'яча двома руками з-за голови, вправляти в прокочуванні м'яча у «ворітця»; виховувати інтерес до занять фізичною культурою.

Обладнання: дуга (2 шт.), м'ячі (за кількістю дітей), гімнастичні лави, іграшкові ведмедик і котик.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Підготовча частина.

Інструктор з фізичної культури зустрічає дітей.

Інструктор. Діти, зараз закінчується весна, на вулиці весело співають пташки. Подивіться дітки, а хто у нас тут спить? (Відповіді дітей). Так, звичайно це ведмедик. Він так заспався, що йому потрібно зробити зарядку.

Раз, два, три, чотири, п'ять –

Всюди можу я гуляти.

Ходьба, що чергується з бігом за вказівкою інструктора.

Загальнорозвивальні вправи.

Вправа «Хто мене розбудив?»

В.п. – сидячи, ноги прямі, руки на поясі.

1 – поворот голови ліворуч;

2 – поворот голови праворуч.

Повторити 4-6 разів.

Вправа «Ведмедик потягнувся».

В.п. – те саме.

1 – підняти руки вгору;

2 – в.п.

Повторити 4-5 разів.

Вправа «Ведмедик розминає лапки».

В.п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки в упорі за спиною.

1 – розігнути, випрямити ноги.

2 – в.п.

Повторити 4-5 разів.

Вправа «Ведмедик визирає у віконечко».

В.п. – стоячи на колінах, упор руками вперед.

1 – випрямити ноги;

2 – в.п.

Повторити 4-5 разів.

Вправа «Ведмедик шукає їжу»

Ходьба по кімнаті стоячи в упорі на руках і ногах.

Основна частина.

Кидання м'яча вдалину з-за голови. Діти виконують вправу разом 3-4 рази. Кинувши м'яч, діти самі піднімають його і повертаються на своє місце.

Кидають м'яч тільки за сигналом інструктора.

Прокочування м'яча у дуги («ворітця»). Інструктор з вихователем розставляє дуги на відстані 80-100см. Виконують завдання водночас 2 дітей. Після завершення вправи дитина бере м'яч і повертається на своє місце по одній стороні. Вправу повторити 2-3 рази.

Рухлива гра «Кіт і миші».

Діти – «мишки» сідають на лаву («в нірку»). Осторонь від них сидить «котик»(інструктор або іграшка).

Інструктор.

Шаруділи тихі миші,
Вмить почув їх сірий кіт.
Про kota не забувай,
Швидко, мишко, утікай!

Коли інструктор говорить слова, діти встають з лави і ходять по кімнаті. На слова «швидко, мишко, утікай!» «кіт» підводиться з стільчика і ловить мишей. Вони швидко тікають у «нірки». Інструктор тільки робить вигляд, що хоче когось впіймати. Гра повторюється 2-3 рази.

Заклучна частина.

Ходьба звичайним кроком.

Підсумок заняття.