

Задача. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.

1-я часть. Воспитатель обращает внимание детей на предметы, поставленные по четырем сторонам зала, – кегли (набивные мячи). Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег в рассыпную.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом большого диаметра.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на груди, руки согнуты в локтях, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч над головой, наклониться, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч на груди. Поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).
4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча вправо и влево, вокруг своего туловища, поворачиваясь и перебирая его руками (по 2–3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прыжки "Кто прыгнет дальше". На пол положены 3–4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т. д. После того как все дети выполняют прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей).

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками "Подбрось – поймай". После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу.

По команде воспитателя: "Бросили!" – дети подбрасывают мяч вверх.

Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. При этом

педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких бросков мяча воспитатель предлагает выполнить упражнение тем ребятам, кто хорошо бросает и ловит мяч. Затем упражняются все дети.

Подвижная игра "По ровненькой дорожке".

часть. Игра малой подвижности "Угадай кто кричит?".