**Занятие 22**

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

I часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 ко
манды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга куби-
к (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На
первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок
должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая бы
стро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.

II часть. *^ Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны;
2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо
ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря
миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо
ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —
исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на
скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со
скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот
кругом и повторение задания (3-4 раза).
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поврот кругом и
повторить прыжки (3-4 раза).

*Основные виды движений*

1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на
голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —
пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.

Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).

В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают

86

мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 23\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шну
ров) ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыж
ка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистан
ции. Повторить 2—3 раза.
2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); ис
ходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.
3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».

**Занятие 24\*\***

**Задачи.**Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые

задания в прыжках, с мячом.

**I часть.**Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров
справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто
прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считает
ся упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все
строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего
сигнала. Ходьба и бег врассыпную.

II часть. *^ Игровые упражнения*

Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда^победитель. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).

Подвижная игра «Горелки».

**^ III часть.**Игра малой подвижности «Великаны и гномы».