**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».