

ЗАНЯТТЯ 2

Програмовий зміст. Вправляти в підкиданні й ловінні м'яча двома руками кілька разів підряд, у ходьбі та бігу по лаві широким кроком із різним положенням рук.

Підготовка інвентарю. М'ячі за кількістю дітей, 4 гімнастичні лави.

Хід заняття

I частина. Ходьба. Ходьба з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 3 хв 20 с, під час якого діти по одному боці майданчика біжать приставним кроком. Ходьба. Перешиковування в 4 колони, перешиковування в колону по одному, перешиковування в 4 колони.

II частина. Загальнорозвивальні вправи.

- 1) В. п.: о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п. (6—8 разів).
- 2) В. п.: руки перед грудьми. 1—2 — два ривки зігнутими руками назад; 3—4 — два ривки прямими руками назад (5—6 разів).
- 3) В. п.: о. с. 1 — руки вгору, прогнутися; 2 — нахил, доторкнутися руками до носків (6—8 разів).
- 4) В. п.: руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1 — нахил праворуч, права рука ковзає вздовж тулуба вниз, ліва — вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вліво (6—8 разів).
- 5) В. п.: о. с. 1 — присісти, руки вперед, спина пряма; 2 — в. п. (8—10 разів).
- 6) В. п.: руки на поясі. 1 — стрибком ноги нарізно; 2 — стрибком ноги разом (12—16 разів). Перешиковування в колону по одному.

Основні рухи.

- 1) Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Під час ходьби діти беруть м'ячі й стають у коло.
- 2) Підкидання м'яча й ловіння двома руками (4—5 разів підряд). Вихователь звертає увагу на м'яке ловіння м'яча (3—4 хв). Відбиття м'ячів правою та лівою рукою. Ходьба. Під час ходьби діти складають м'ячі.
- 3) Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с.

- 4) Ходьба по гімнастичних лавах потоком, тримаючи руки в сторони й за головою (2 кола). Біг по лавах (2—3 кола). Стежити за тим, щоб діти, зістрибуючи з лави, м'яко приземлялися на обидві ноги.
- 5) Повільний біг 3 хв 20 с. Ходьба.

Рухлива гра «Кролики». Упоперек майданчика ставлять 2—3 гімнастичні лави — це огорожа. За цією огорожею розташовуються кролики (діти). На одному кінці лавки сидить сторож. Побачивши, що сторож заснув, кролики тихо пролізають під огорожею й бігають по галявині. Сторож прокидається й починає ловити кроликів, а ті тікають за огорожу, перестрибуючи через неї. Програє той, кого впіймає сторож, і той, хто неправильно виконує вправи. Гру повторюють 3—4 рази.

III частина. Повільний біг 3 хв 20 с. Ходьба. Дихальні вправи.

ЗАНЯТТЯ 3

Програмовий зміст. Учити стрибати в довжину з місця з м'ячем, затиснутим між ступнями ніг. Вправляти в підкиданні та ловінні м'яча двома руками кілька разів підряд.

Підготовка інвентарю. М'ячі за кількістю дітей.

Хід заняття

I частина. Ходьба з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 3 хв 20 с, під час якого діти біжать по колу, утворюють два кола, потім знову біжать у колоні по одному. Ходьба, 3—4 глибоких видихи. Перешиковування в 4 колони.

II частина. Загальнорозвивальні вправи.

- 1) В. п.: о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п. (6—8 разів).
- 2) В. п.: руки перед грудьми. 1—2 — два ривки зігнутими руками назад; 3—4 — два ривки прямими руками назад (5—6 разів).

- 3) В. п.: о. с. 1 — руки вгору, прогнутися; 2 — нахил, доторкнутися руками до носків (6—8 разів).
- 4) В. п.: руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1 — нахил праворуч, права рука ковзає вздовж тулуба вниз, ліва — вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вліво (6—8 разів).
- 5) В. п.: о. с. 1 — присісти, руки вперед, спина пряма; 2 — в. п. (8—10 разів).
- 6) В. п.: руки на поясі. 1 — стрибком ноги нарізно; 2 — стрибком ноги разом (12—16 разів). Перешиковування в колону по одному.

Основні рухи.

- 1) Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Під час ходьби діти беруть м'ячі й стають з одного боку майданчика.
- 2) Стрибки на місці з м'ячем, затиснутим між ступнями. Перевіривши, щоб не вислизав м'яч, діти стрибають до середини майданчика, беруть м'яч у руки й повертаються на місце (4—5 разів).
- 3) Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Під час ходьби діти беруть м'ячі й стають у коло.
- 4) Діти по 5—6 разів підряд підкидають і м'яко ловлять м'ячі пальцями рук (3—5 хв). Відбиття м'ячів правою та лівою рукою. Ходьба. Під час ходьби діти складають м'ячі.
- 5) Повільний біг 3 хв 20 с. Ходьба.

Ігрова вправа «Через річку по колоді». Діти діляться на дві-три команди з рівним числом учасників (кількість команд залежить від числа колод, що є на майданчику; їх можна також замінити лавами). Команди стоять на відстані 1—2 м у колонах перед колодами. Попереду дітей річка, через яку можна перейти по колоді. За командою вихователя діти один за одним переходять (перебігають) на інший берег річки.

Кожна наступна дитина може ставати на колоду тільки тоді, коли її залишає попередня. Перемагає та команда, в якій менше учасників упали у воду. Гру повторюють 3—4 рази.

По колоді діти біжать, пересуваються на колінах з упором на руки, ідуть боком.

III частина. Повільний біг 3 хв 20 с. Ходьба навколо майданчика. Дихальні вправи.

ЗАНЯТТЯ 4

Програмовий зміст. Учити лазити по гімнастичній стіні поперемінним кроком, перелазячи з прольоту на проліт. Вправляти в стрибках у довжину з м'ячем, затиснутим між ступнями ніг.

Підготовка інвентарю. М'ячі за кількістю дітей.

Хід заняття

I частина. Ходьба. Ходьба на носках та п'ятках. Повільний біг 3 хв 20 с, під час якого діти спочатку біжать по одному боці майданчика, високо піднімаючи коліна, потім широким кроком. Ходьба, 3—4 глибоких видихи. Перешиковування в 4 колони.

II частина. Загальнорозвивальні вправи.

- 1) В. п.: о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п. (6—8 разів).
- 2) В. п.: руки перед грудьми. 1—2 — два ривки зігнутими руками назад; 3—4 — два ривки прямими руками назад (5—6 разів).
- 3) В. п.: о. с. 1 — руки вгору, прогнутися; 2 — нахил, доторкнутися руками до носків (6—8 разів).
- 4) В. п.: руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1 — нахил праворуч, права рука ковзає вздовж тулуба вниз, ліва — вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вліво (6—8 разів).
- 5) В. п.: о. с. 1 — присісти, руки вперед, спина пряма; 2 — в. п. (8—10 разів).
- 6) В. п.: руки на поясі. 1 — стрибком ноги нарізно; 2 — стрибком ноги разом (12—16 разів). Перешиковування в колону по одному.

Основні рухи.

- 1) Біг із середньою швидкістю 2 хв 20 с. Ходьба. Перешиковування в 3 колони біля гімнастичної стінки.
- 2) Лазіння один за одним по гімнастичній стінці до верхнього щабля. Торкнувшись його рукою, діти переходять на сусідній проліт і спускаються поперемінним кроком униз (4—5 разів). Кожна наступна дитина починає вправу тільки після того, як попередня перейде на сусідній проліт.
- 3) Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Діти беруть м'ячі й стають уздовж лінії на відстані витягнутої руки один від одного.