

Задачи.

Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

- «Проведи мяч». Поставить в ряд кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Выполнять упражнение в среднем темпе.

- «Пас друг другу». Перекатывание мяча друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).

- «Отбей волан». В руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. Отбивать волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

III часть. «ЛЕТАЕТ-НЕ ЛЕТАЕТ».

Цель: Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим .

Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.