

Задачи.

Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.

1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).
2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м (2—3 раза).
3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).

Игра «Если нравится тебе...» (видео)

Игра малой подвижности «Летает, не летает»