

Задачи.

Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, пролезание в обруч, не задевая края.

Упражнять в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка
4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове
5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы

Игра «Удочка»