Физическое развитие 11 –15 мая 2020г.

Комплекс утренней гимнастики

Оборудование: малый мяч

- 1.И. п. основная стойка, мяч в правой руке внизу.
- 1 руки в стороны;

☆

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$

☆

☆☆

☆☆

☆

☆

- ★ 2 руки вверх, переложить мяч в другую руку;
 - 3 руки в стороны;
 - 4 исходное положение (6–7 раз).
- ★ 2.И. п. стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
- ☆ 1 наклон к правой ноге;
 - 2-3 прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно;
 - 4 исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).
- ★ 3.И. п. стойка на коленях, мяч в обеих руках.
 - 1-2 садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;
 - 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
- ★ 4.И. п. сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.
 - 1-2 поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;
 - 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз).
- ★ 5. И. п. лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.
 - 1-2 поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;
 - 3-4 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
 - **6.И. п.** ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

Основные движения

- 1. Прыжки в длину с разбега.
- 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди.
- 3. Ползание по прямой «по-медвежьи» с опорой на ладони и ступни.
- 4. Подлезание под дугу.

Игры малой подвижности

★ 1. «Прокати — не урони»

Описание: прокатить мяч по узкой поверхности двумя руками, одной рукой

2. «Что изменилось?»

Ведущий демонстрирует позу, играющие отворачиваются, ведущий меняет что-либо в позе, играющие угадывают, что изменилось. Затем играющие обмениваются ролями

