***3 неделя (в зале) сред***

***Задачи:*** (задание выполняются с мячом в руках)

1. Повторить ходьбу по наклонной доске вверх и вниз.
2. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием по середине.
3. Повторение ползание на четвереньках под дугами.
4. Закрепить метание мяча в цель.

***Оборудование:*** мячи резиновые, скамейка гимнастическая, доска гимнастическая, дуги, мишень.

***ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:***

Комплекс №2 (с мячом)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Счет  | ОРУ | Дозировка  | Методические указания |
| 1 | И.п. | Стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу | 4 раза |  |
|  | 1 | Поднять мяч вверх, встать на носки |
|  | 2 | И.п. |
| 2 | И.п. | О.с. руки вперед с мячом | 5-6- раз |  |
|  | 1-2 | Движение похожие на «руль» |
| 3 | И.п | Стоя на коленях, руки с мячом внизу | 5-6 раз |  |
|  | 1 | Наклониться вправо достать мячом пяточки |
|  | 2 | И.п |
|  | 3 | Наклониться влево достать мячом пяточки |
|  | 4 | И.п |
| 4 | И.п | Сидя, руки в упоре сзади, мяч держать ногами | 5 раз |  |
|  | 1 | Поднять мяч вверх |
|  | 2 | И.п |
| 5 | И.п. | Стоя, руки с мячом внизу | 4 раза |  |
|  |  | Прыжки на месте, вокруг себя |

***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:***

1. Ходьба по наклонной доске вверх.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием по середине.
3. Ходьба по наклонной доске вниз.
4. Ползание на четвереньках под дугой.
5. Метание мяча в цель.
6. ***Игра «Найди себе пару!»*** Дети становятся в пары, кто с кем хочет. На определенный сигнал воспитателя (например удары в бубен) дети расходятся или разбегаются по всей площадке. На другой сигнал - два удара в бубен или слова: "Найди себе пару!" снова спешат встать в пары с тем, с кем стояли раньше. Тому, кто долго ищет пару, дети говорят: "Галя, Галя (называют имя ребенка), поспеши, быстрее пару выбирай!" Игра повторяется.
7. ***Игра «Иголка и нитка»*** Дети становятся друг за другом. Первый ребенок – иголка. Он бегает, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:***

Релаксация.