«Веселая зарядка»

I.вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба спиной вперед. Ходьба приставным шагом боком, ходьба, перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег спиной вперед. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.

«поднимись повыше»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«дотронься до носка»

И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.

1. наклонится вперед. Коснуться мячом носков ног.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«качели»

И.П. лежа на животе. Руки с мячом и ноги прямые.

1-4. прогнуться в спине, покачаться вперед, назад.

«перекаты»

И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой.

1-4. перекатится на живот в правую и левую стороны.

«мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках:

Пролезть под дугу, прикатывая мяч впереди себя. Пройти скамейки приставным шагом, боком.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!