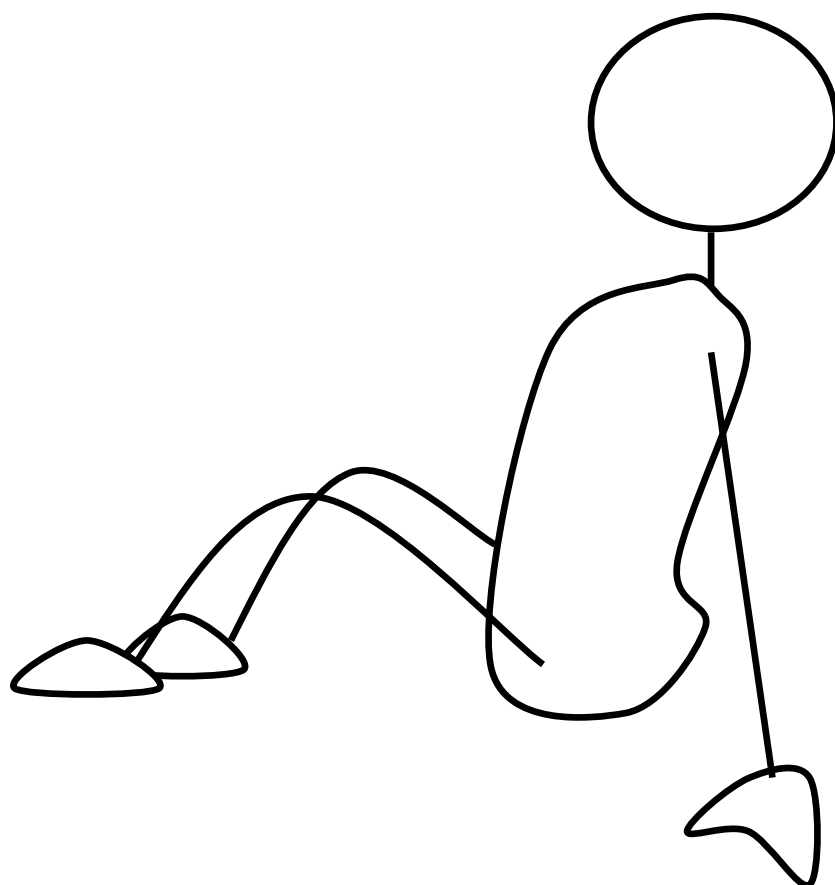
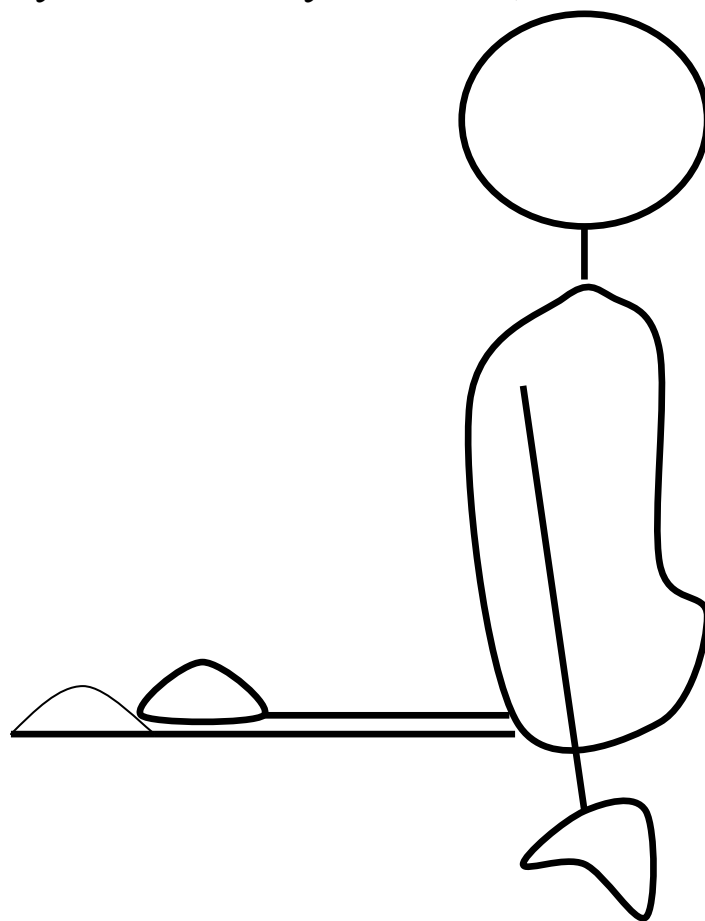
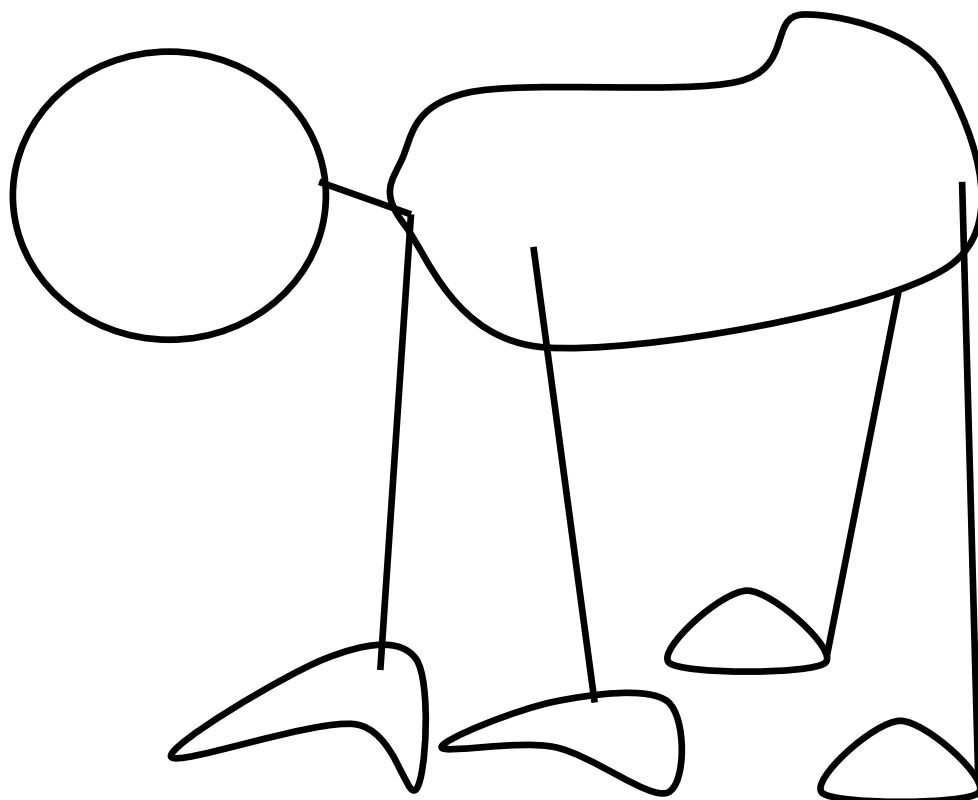


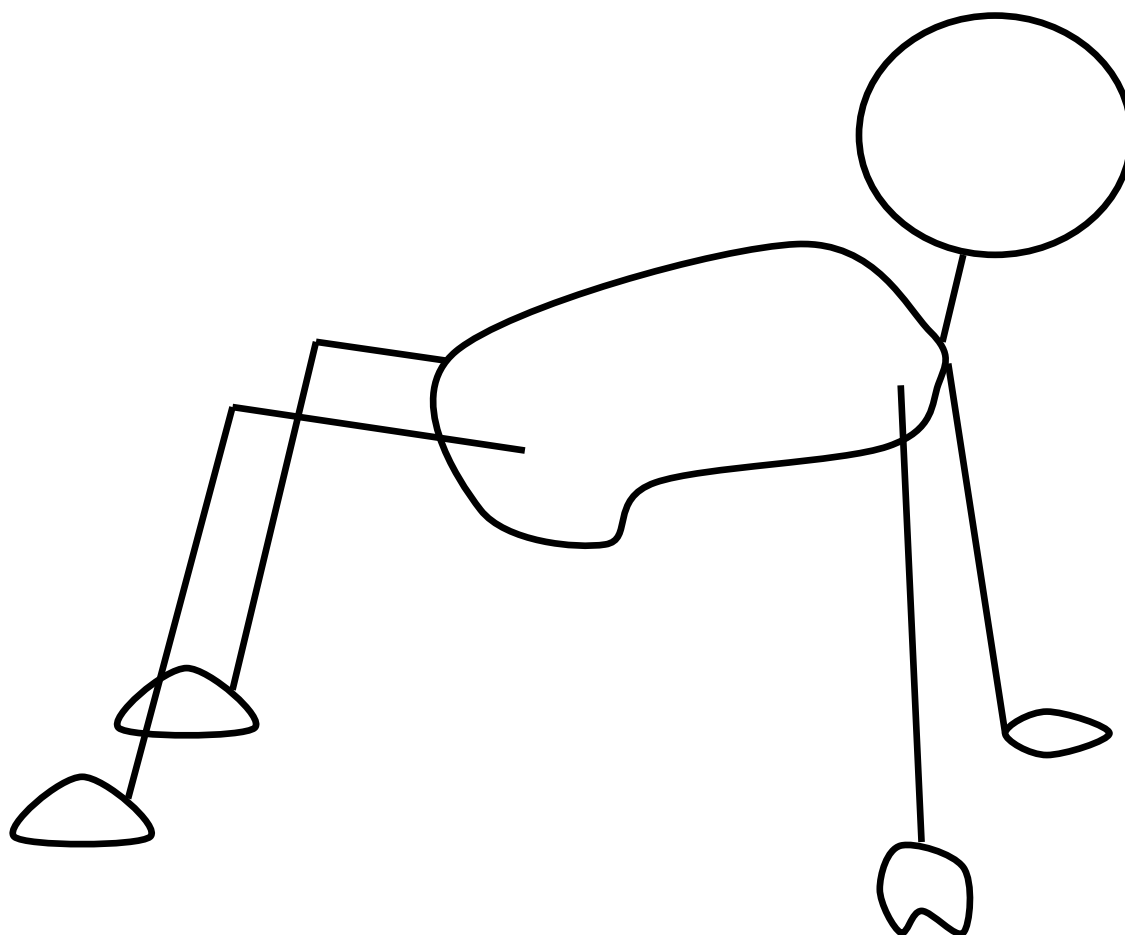
«Раки»: - И. п.: сидя на полу, руки с боку на ладонях. 1 – перенести туловище к ступням ног; 2 – и. п.



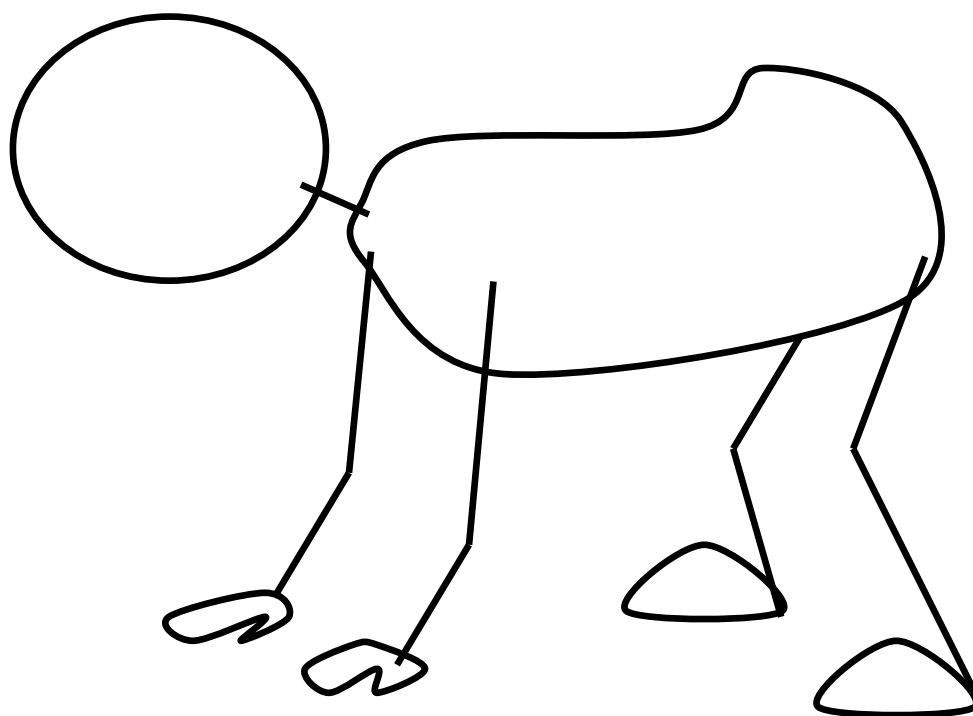
«Слоники» - ноги и руки прямые (высокие четвереньки).



«Пауки» - животом вверх.



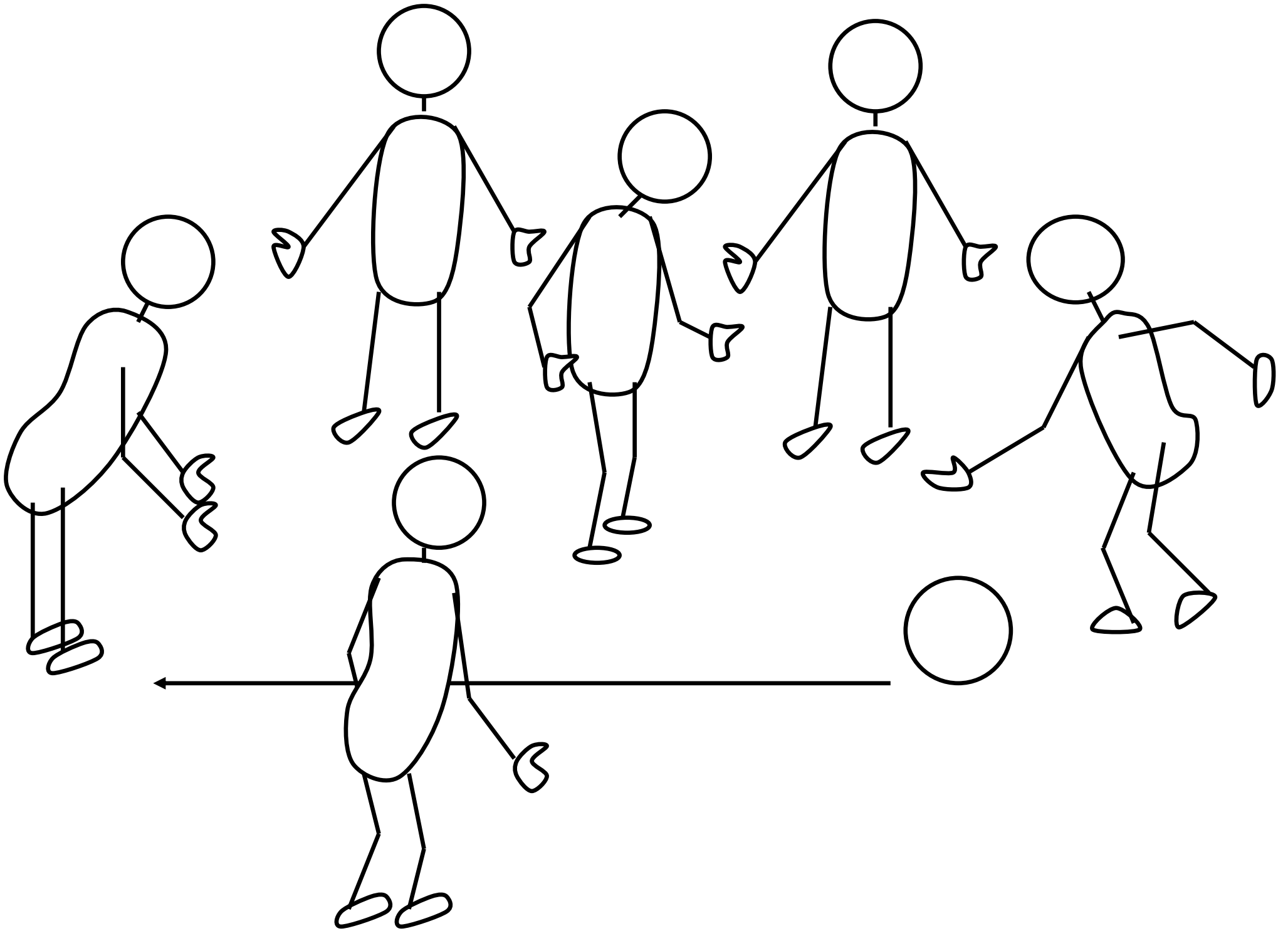
«Обезьянки» - руки и ноги согнуты, передвигаться быстро.

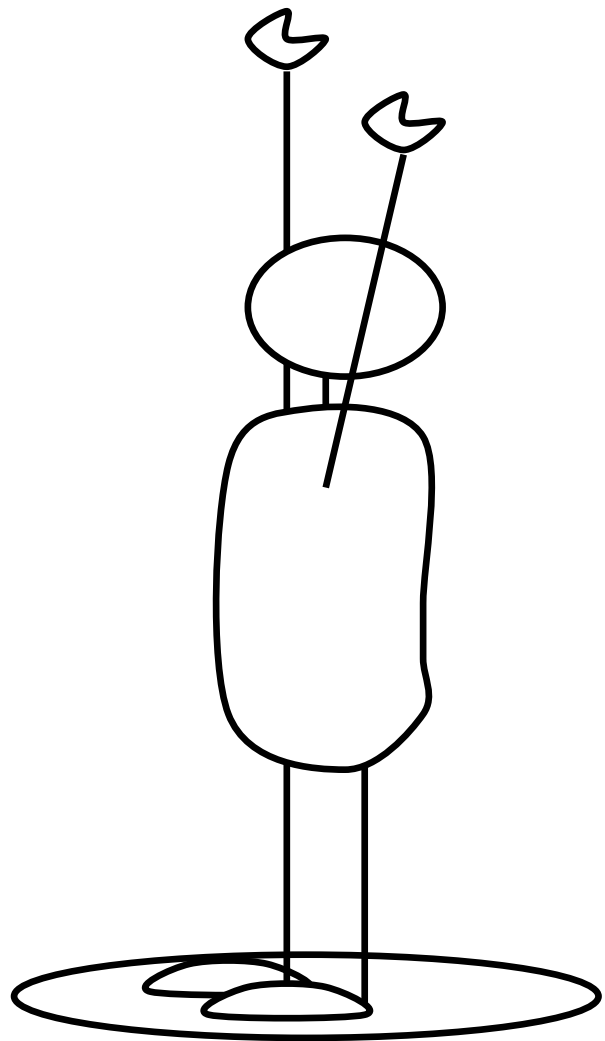
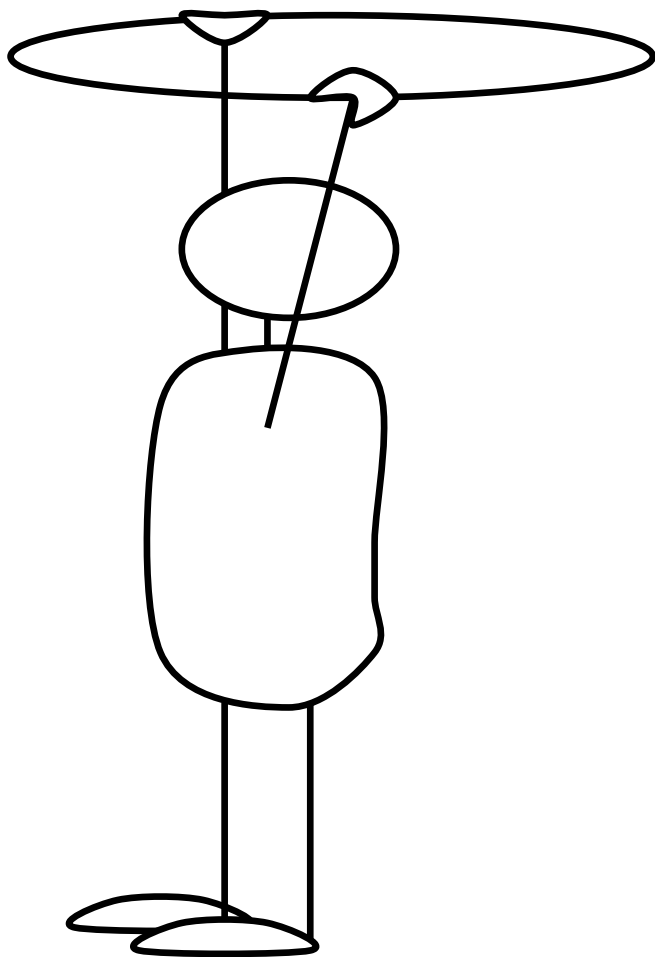


«Щука». Дети становятся в круг. Выбирается «Щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекачивают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекачивать друг другу на последние три строчки.

После слов «тебе водить!» - ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «Щукой».

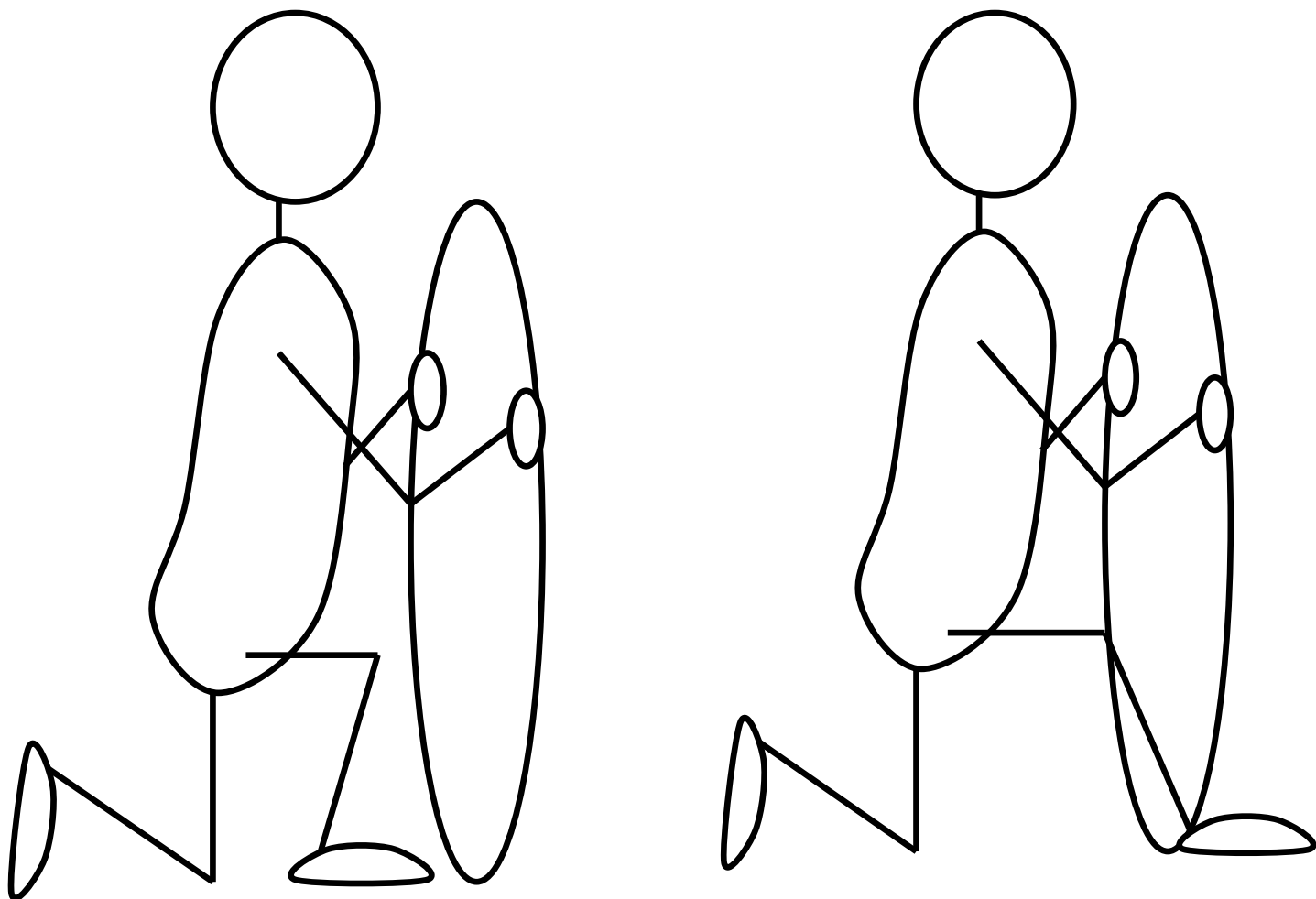
Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука: «Что это за штука?»
Хватать, хватать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!





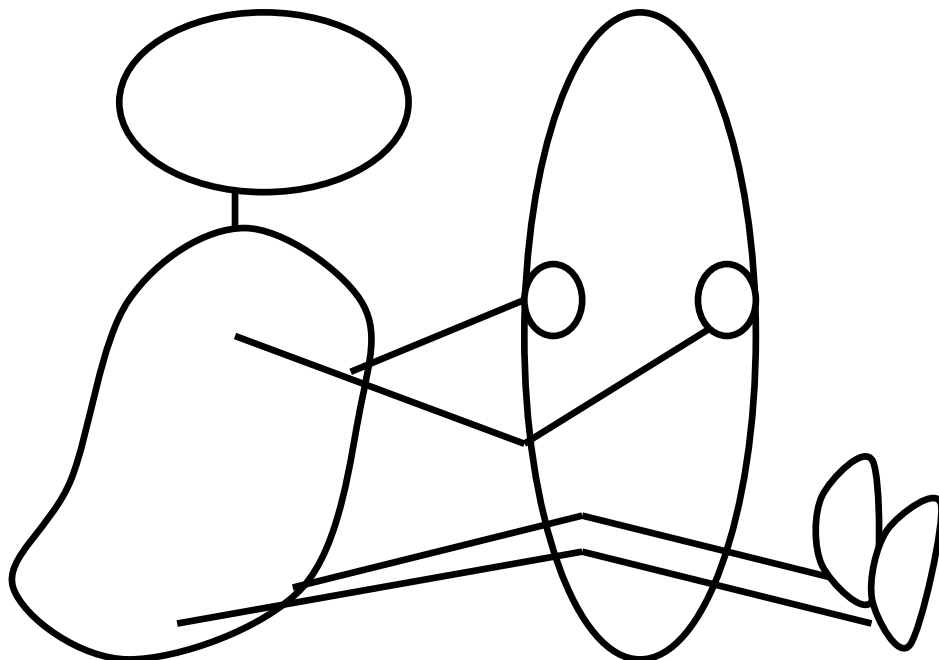
«Посмотри в обруч»

И. п. – стоя, обруч вниз в обеих руках. 1, 2, 3 – подняться на носочках, обруч вверх горизонтально; смотреть в него, с места не сходить; 4 – отпустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять



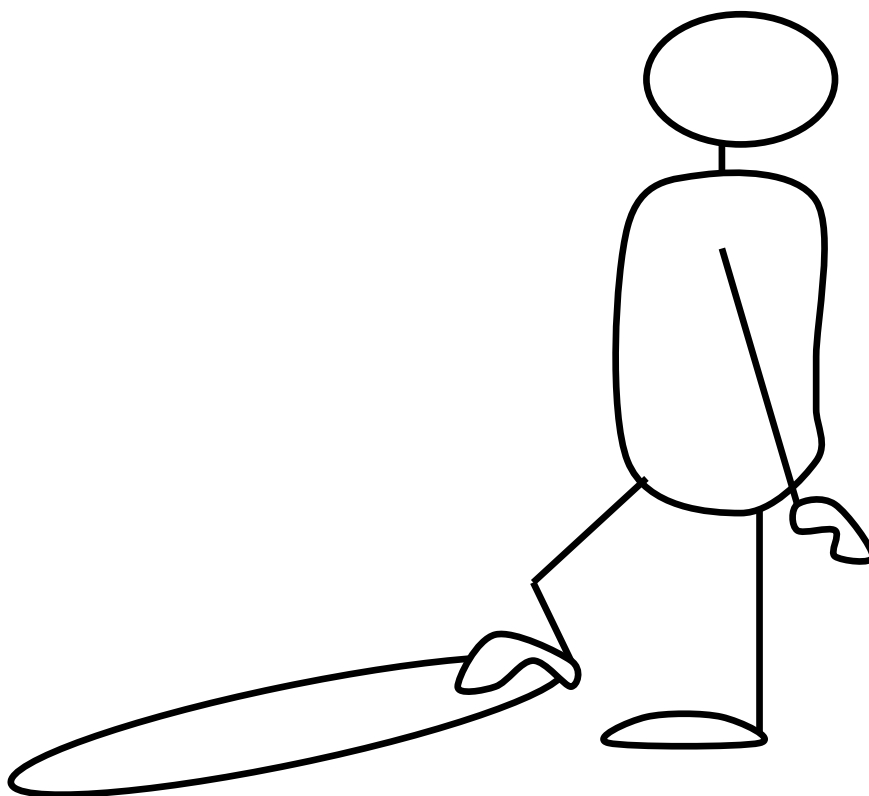
«Ногу вперед»

И. п. – выпад левой ногой, обруч стоит на полу перед собой. 1 – продеть правую ногу в обруч, 2 – и. п. Тоже повторить левой ногой.

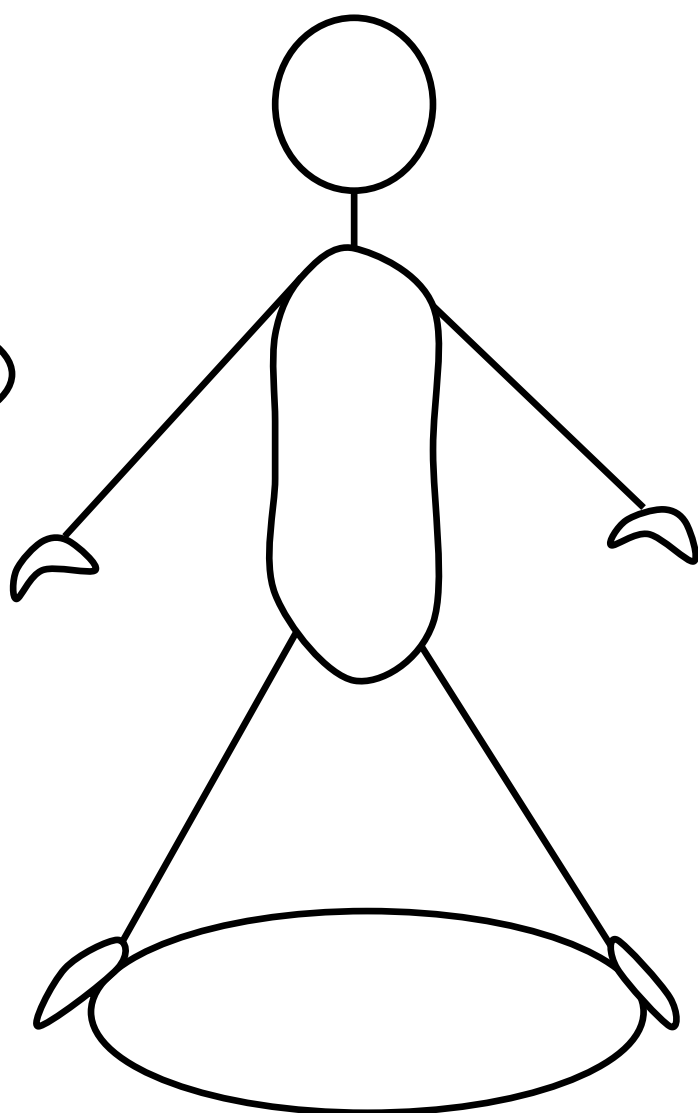
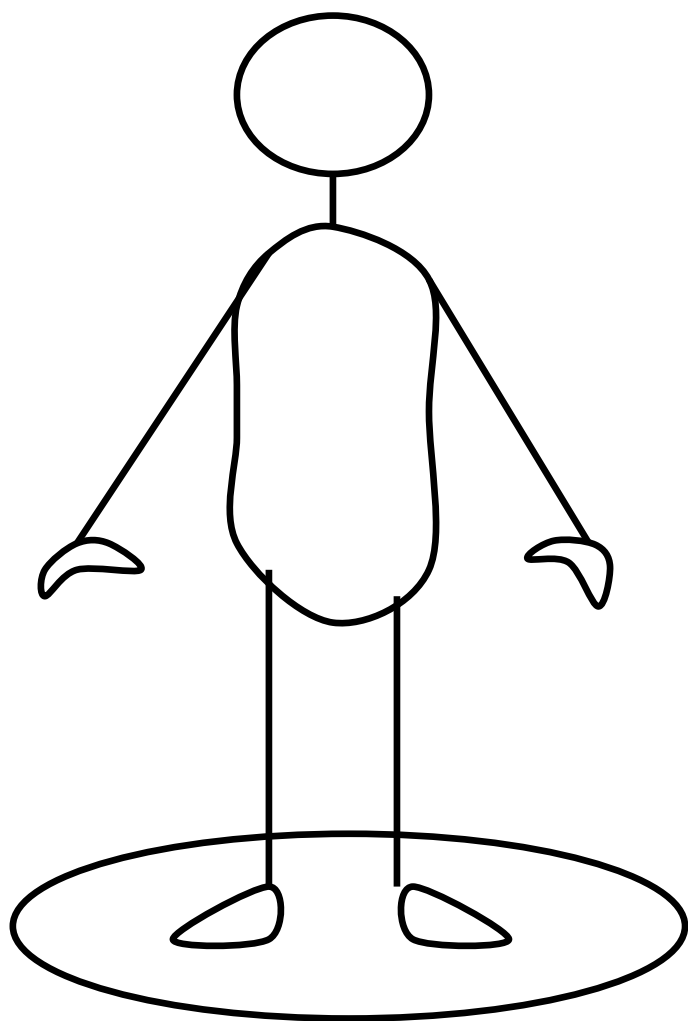


«Ноги в обруч»

И. п. – сидя, обруч стоит на ногах. 1 – 3 – обе ноги продеть в обруч; 4 – и. п.

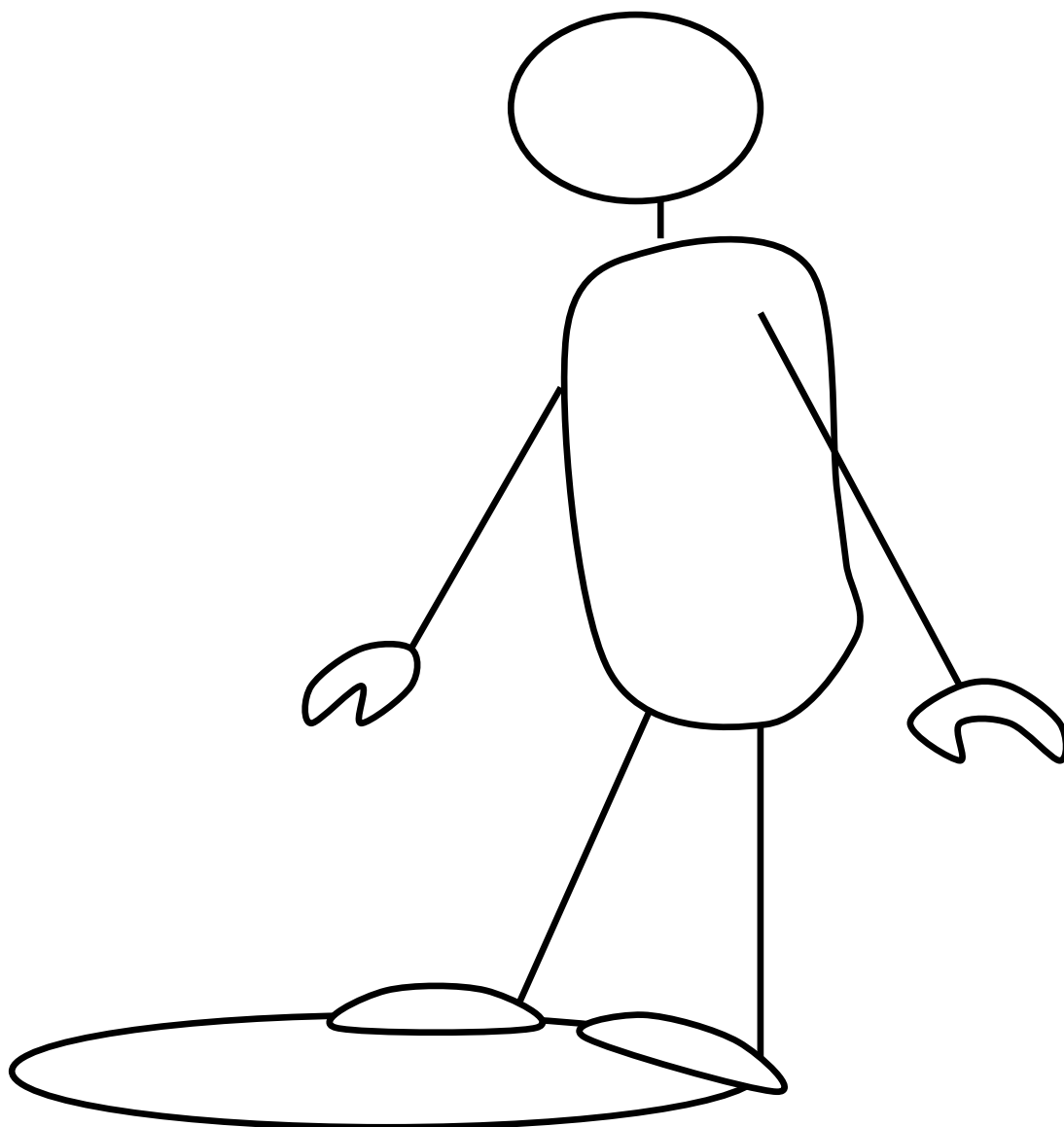


«Подними обруч» И. п. – стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, тоже повторить левой ногой.



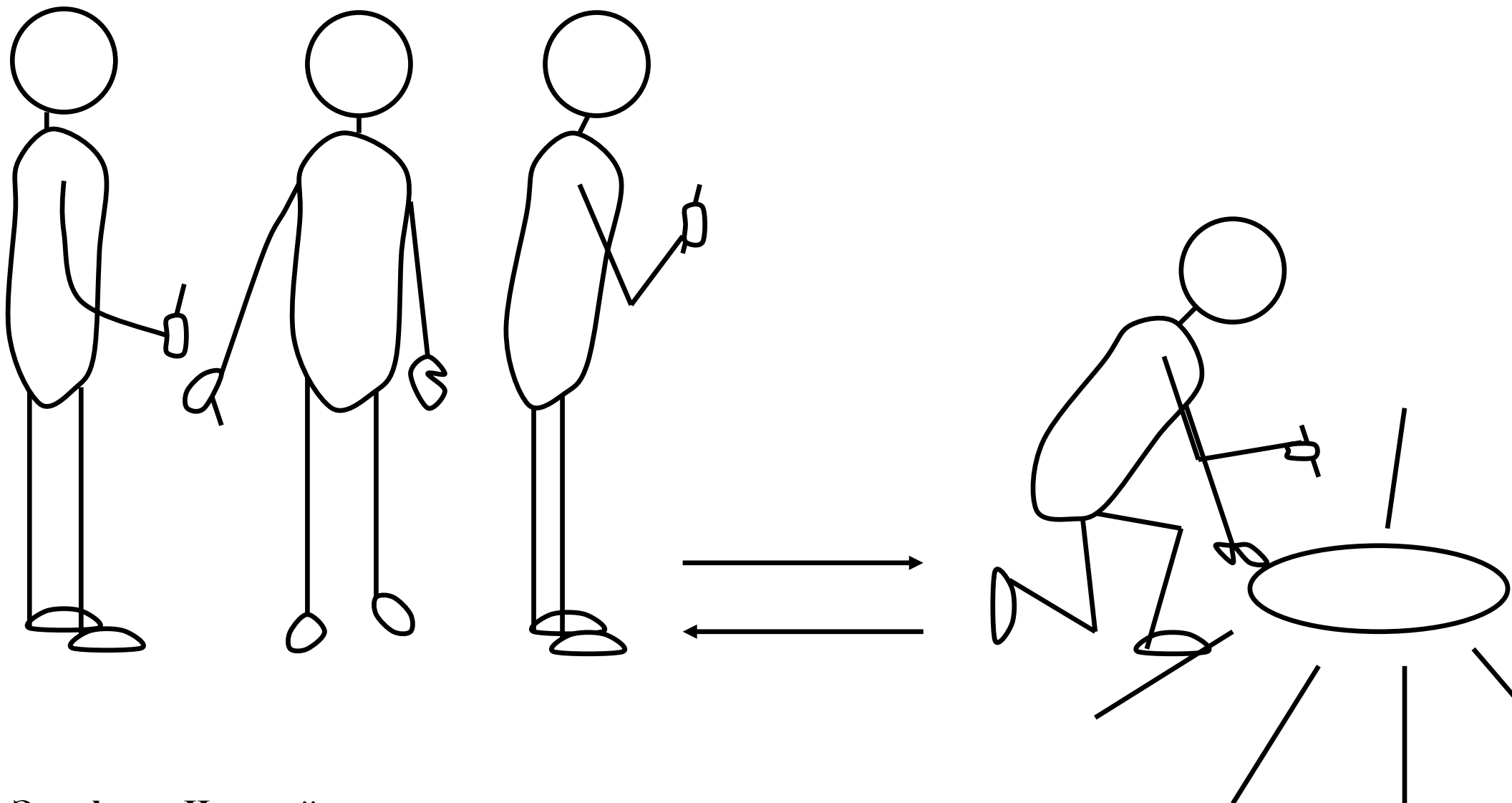
«Прыжки»

И. п. – стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч

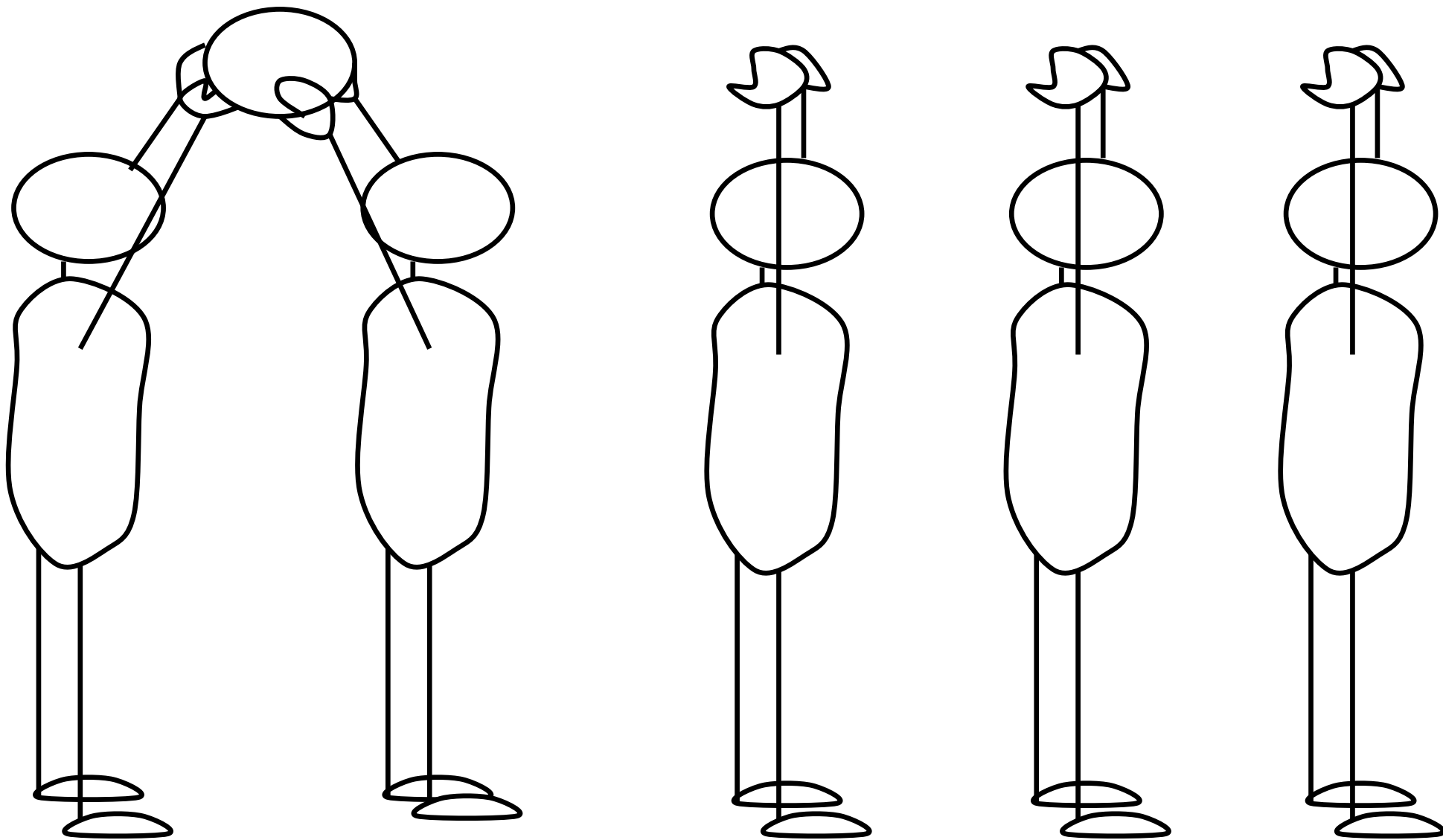


«Ходьба по обручу»

И. п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками.

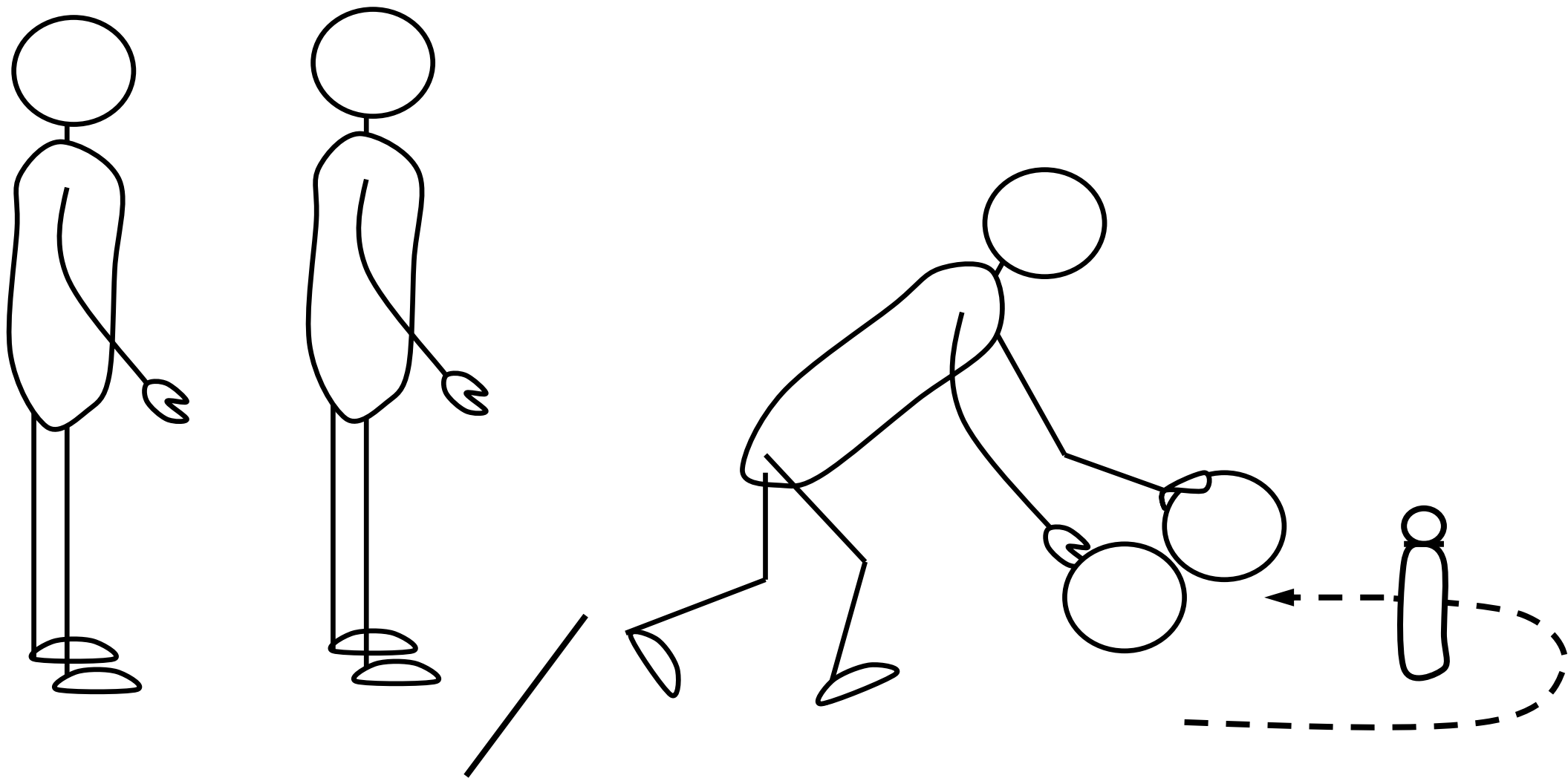


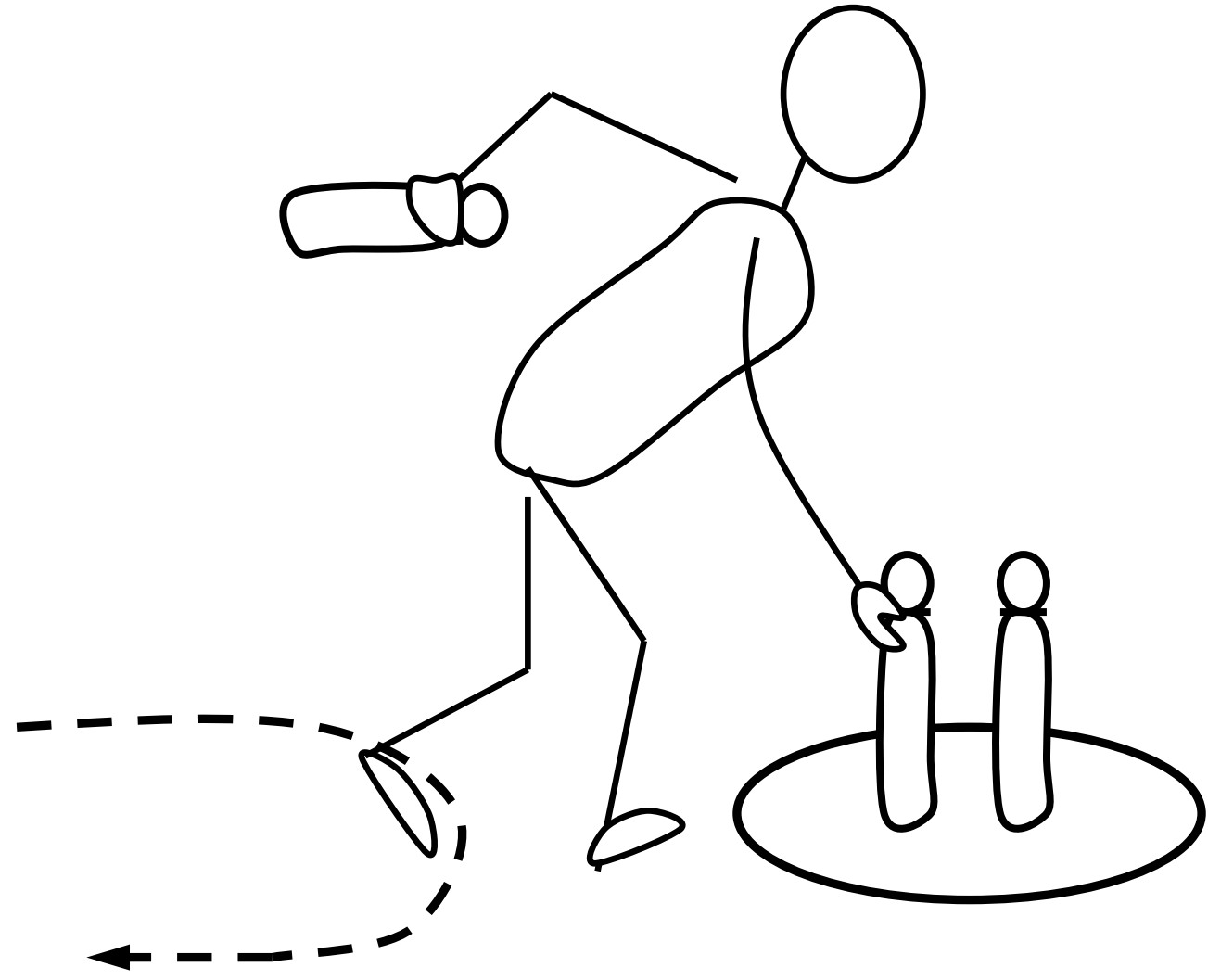
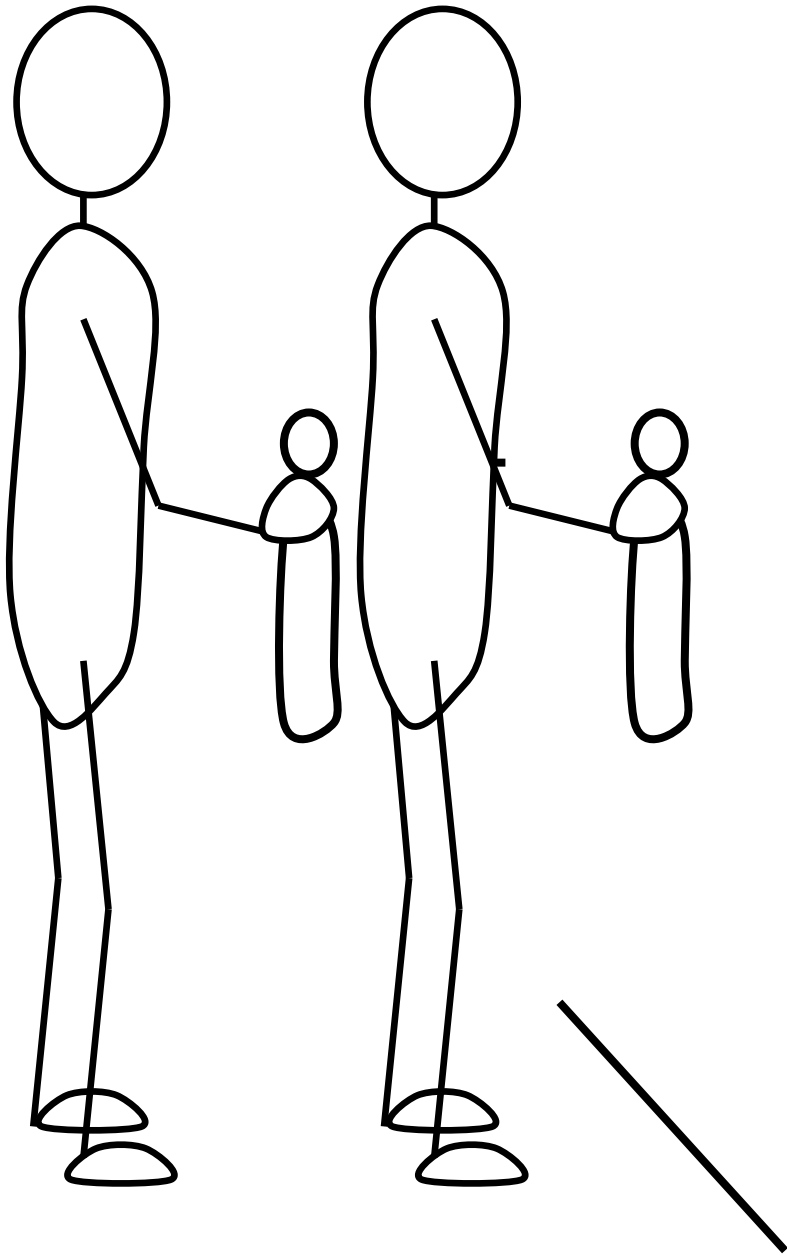
Эстафета «Нарисуй солнышко».

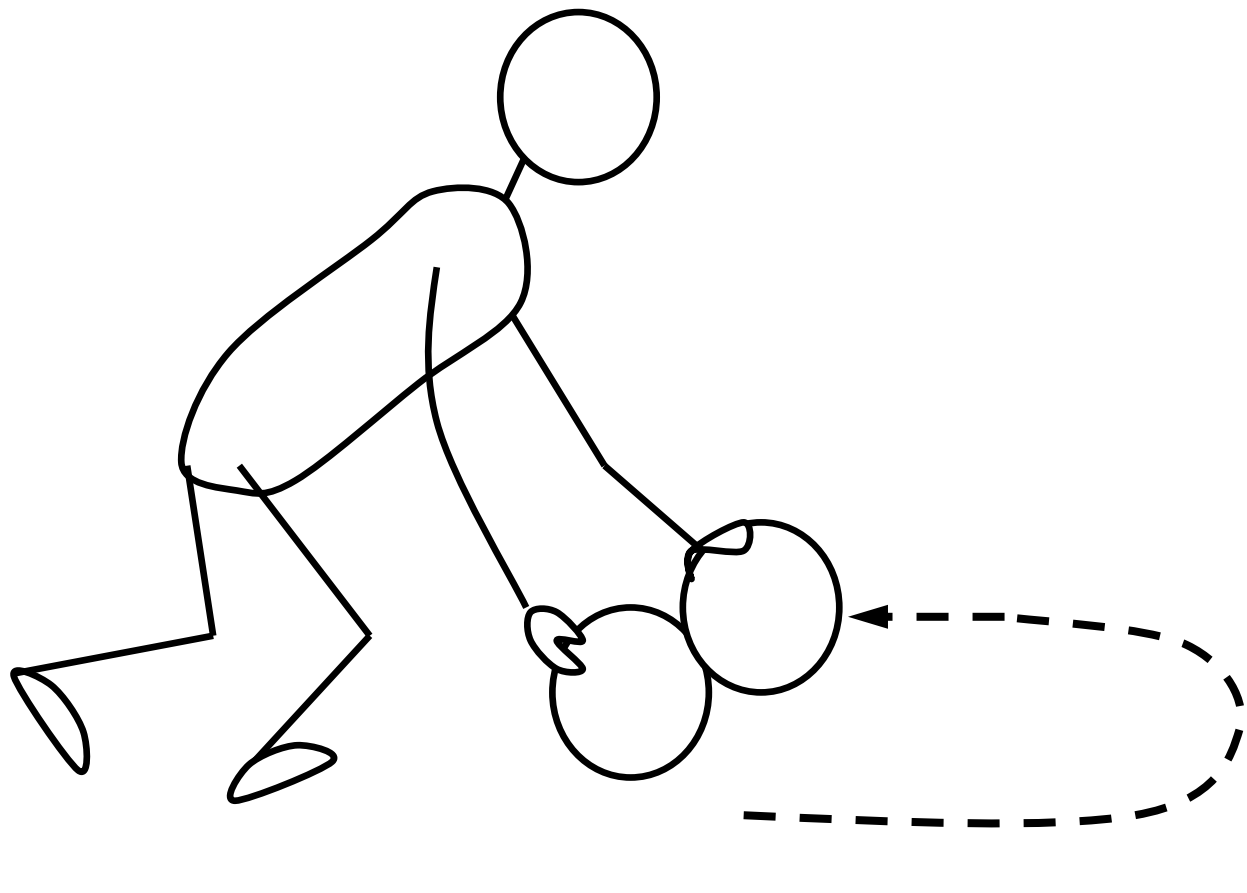
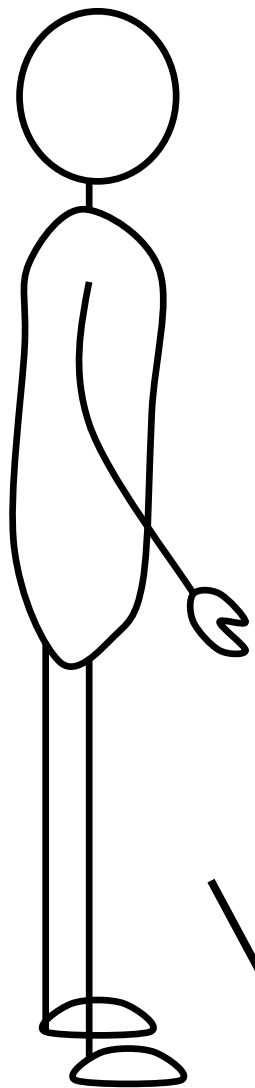
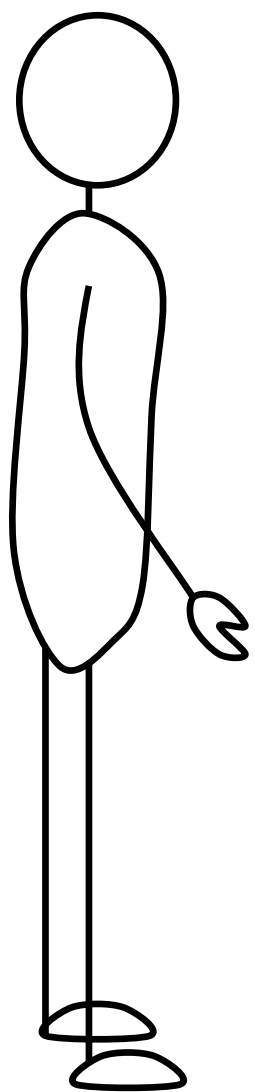


«Передача мяча над головой» Последний – встает первым.

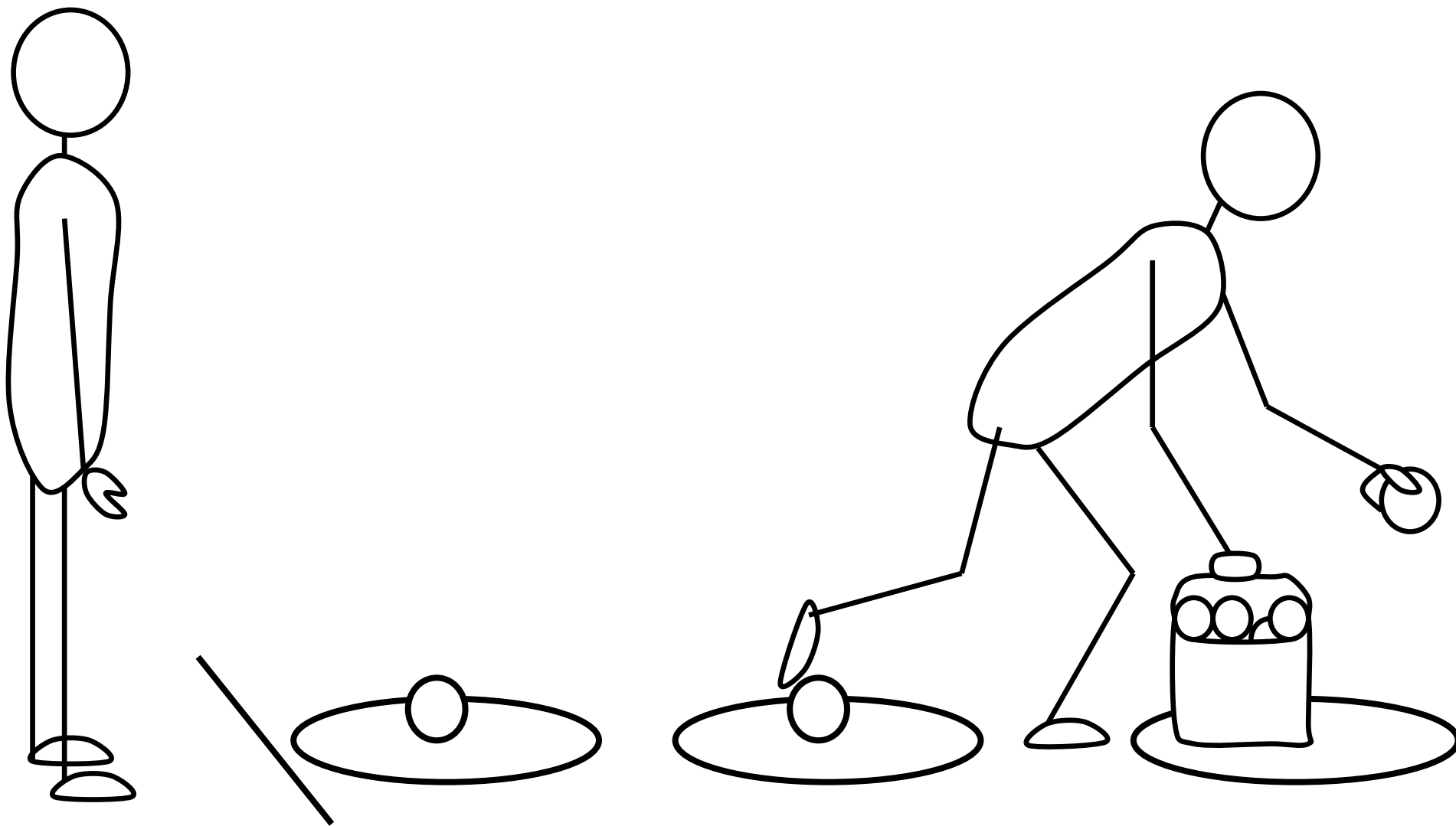
Эстафета с двумя кеглями.



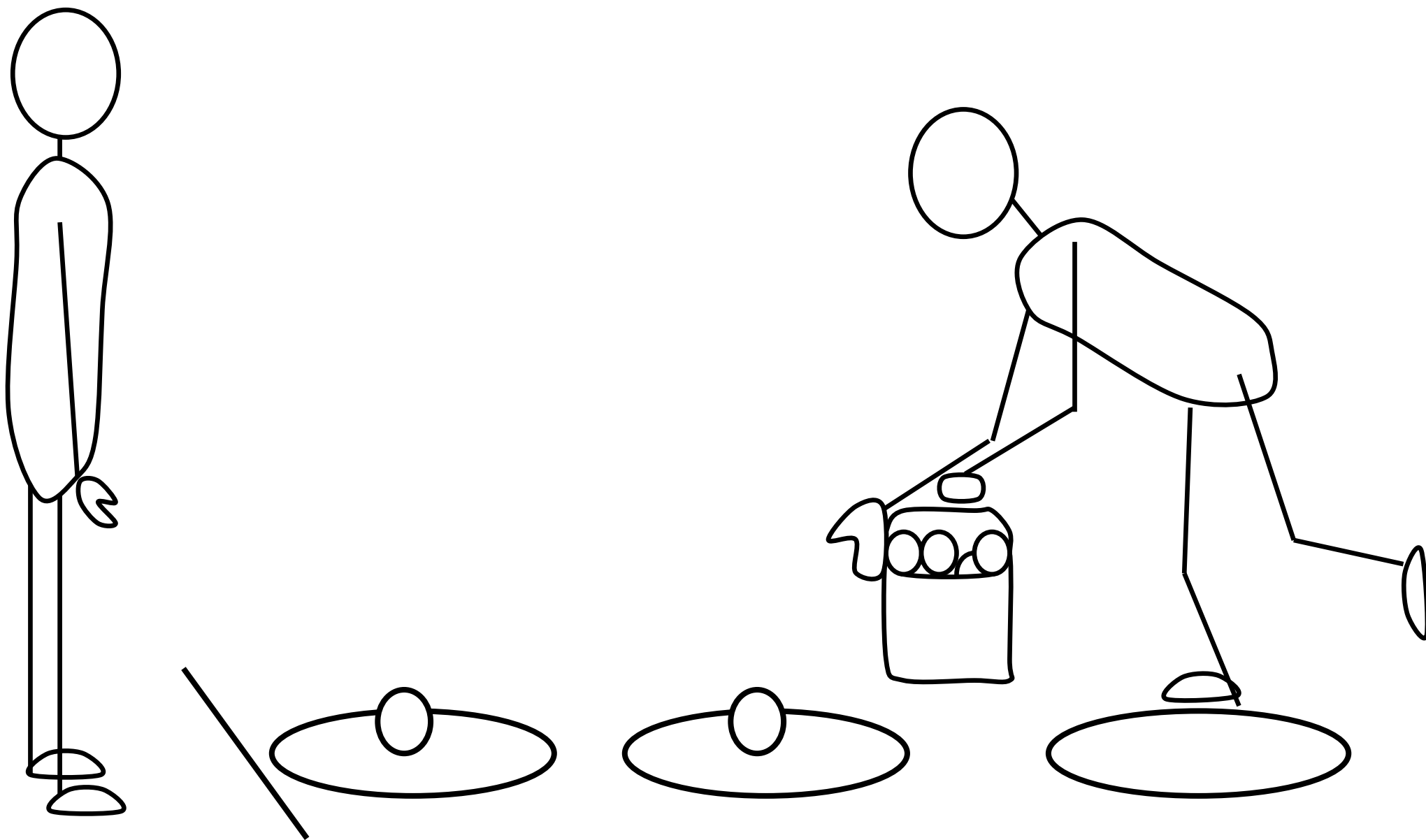




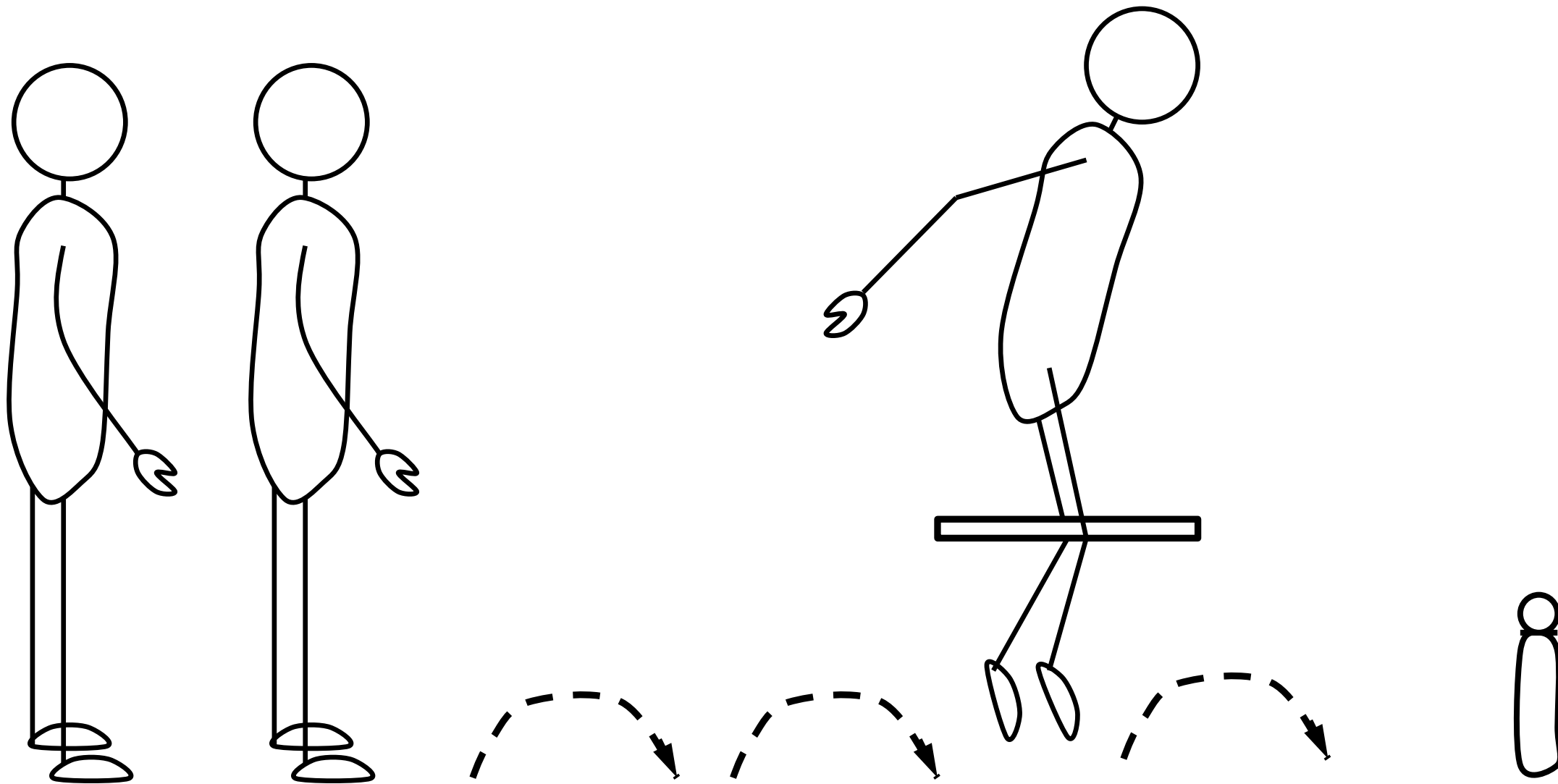
Посадка и уборка овощей (1-ый кладет в каждый обруч мяч, 2 –ой собирает в корзину.)



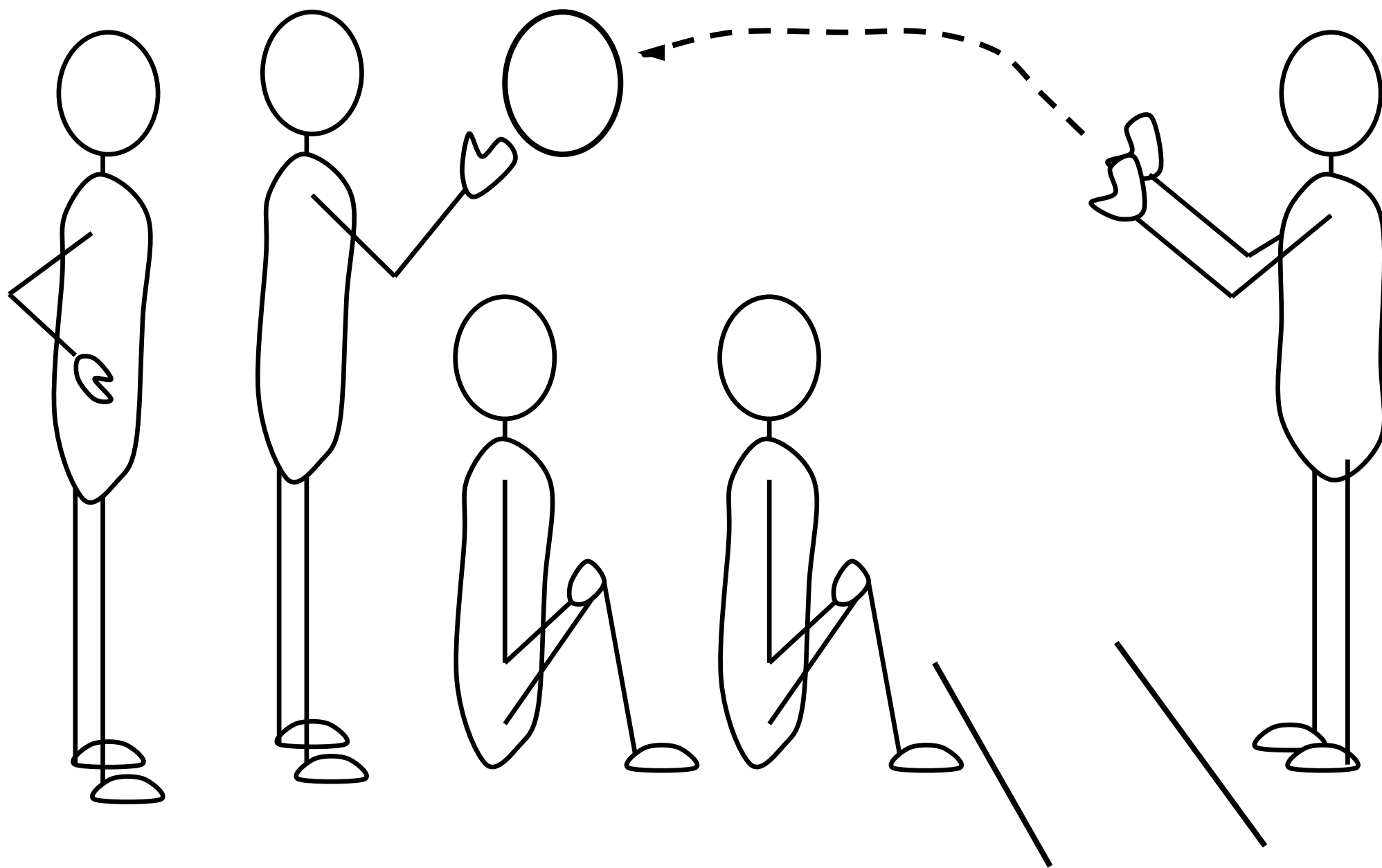
Посадка и уборка овощей (1-ый кладет в каждый обруч мяч, 2 –ой собирает в корзину.)



Прыжки с палкой. Палку руками не держать.

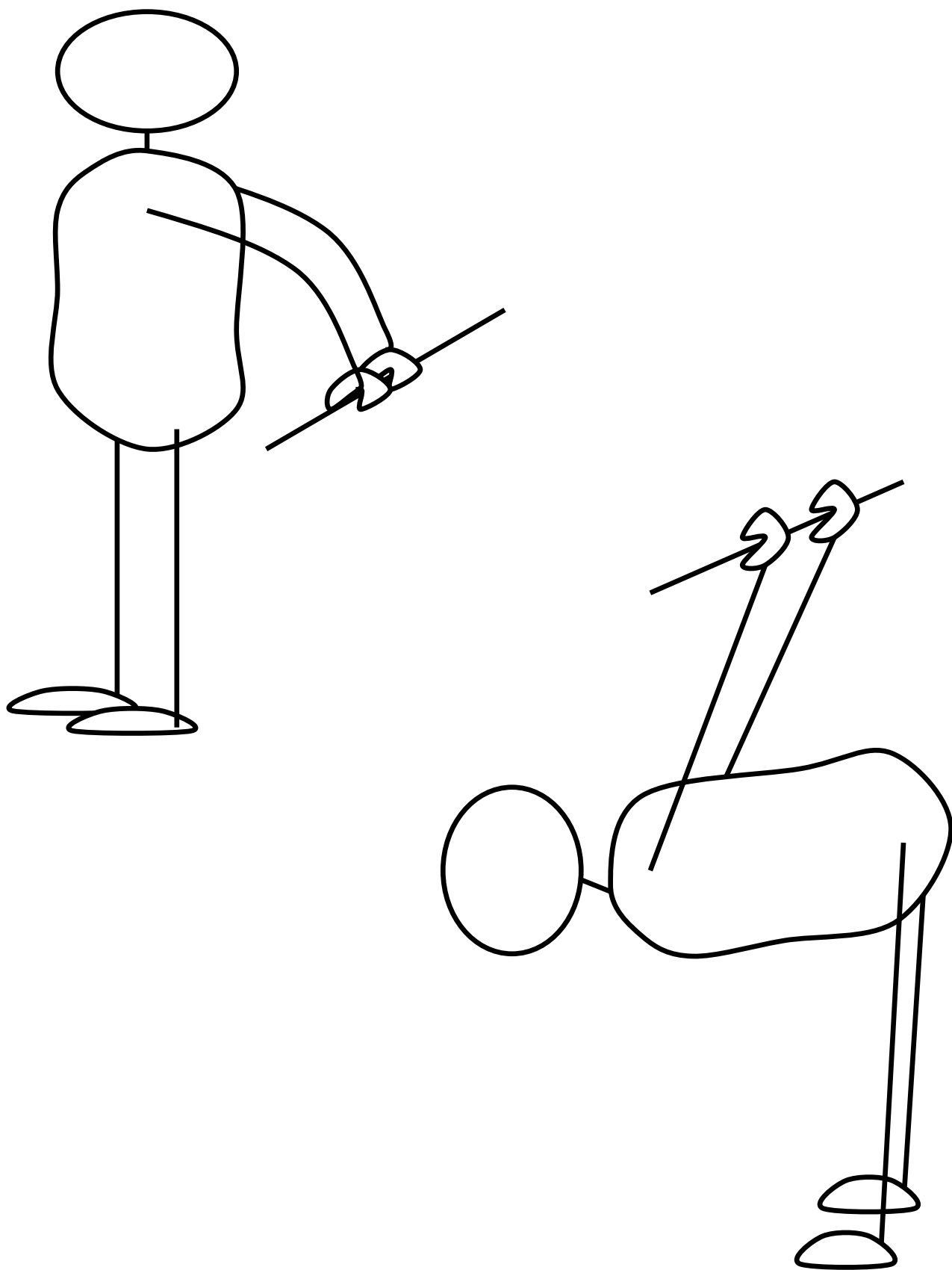


Передал – садись. Победители – группа, севшая первой.



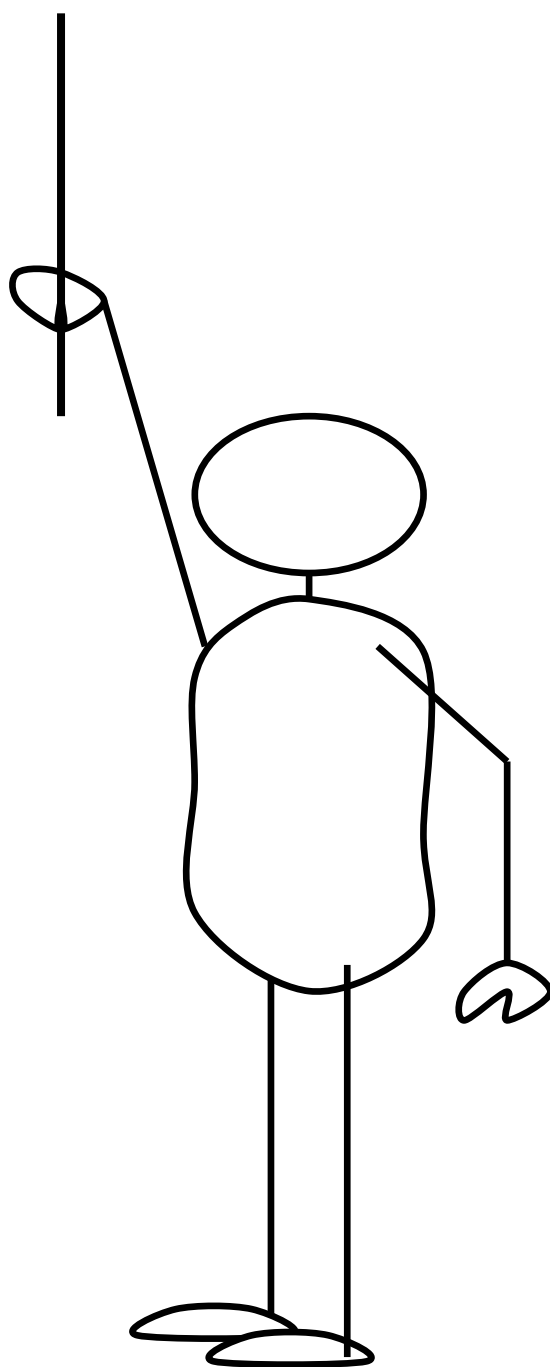
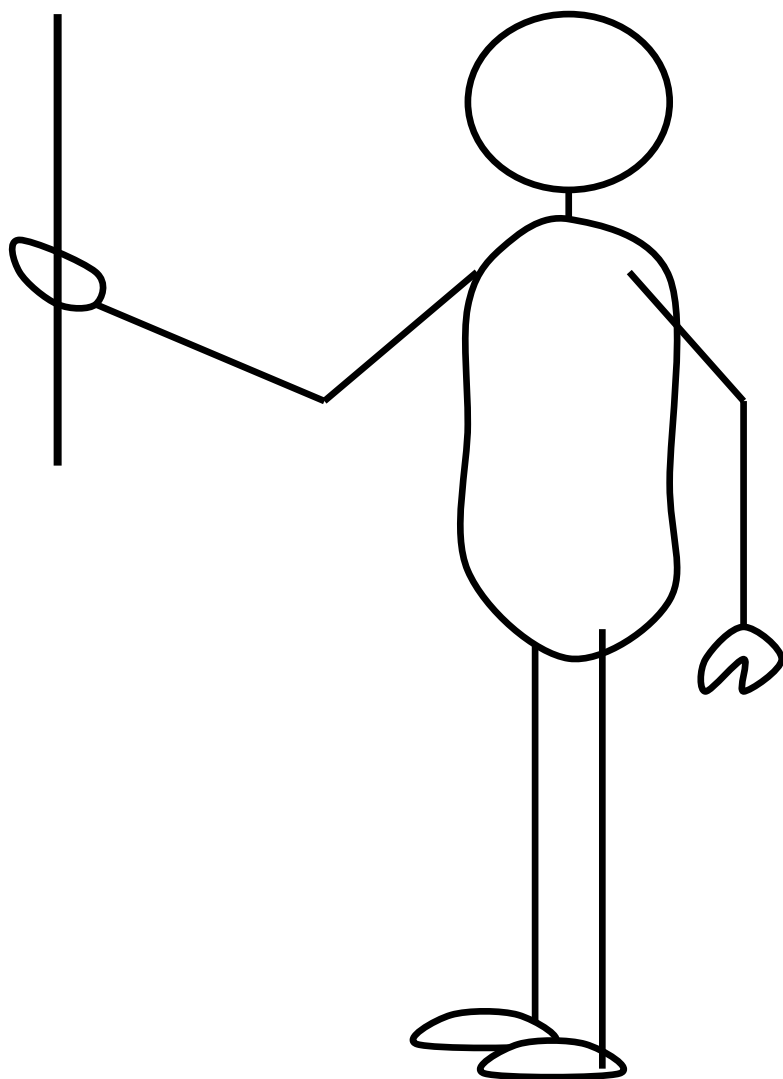
«Наклоны вперед – вниз»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 – наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх.



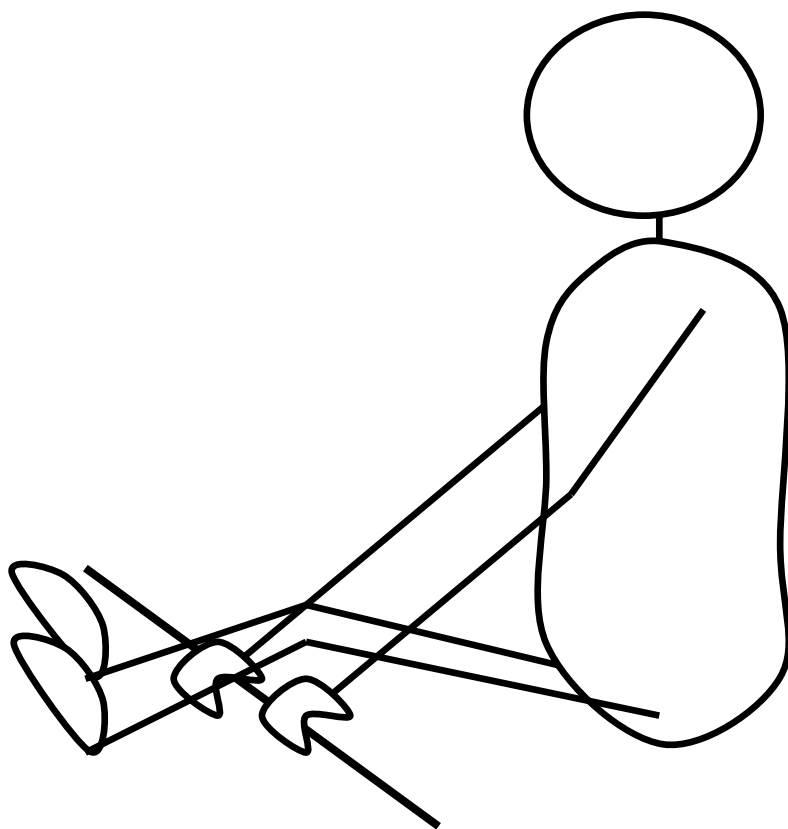
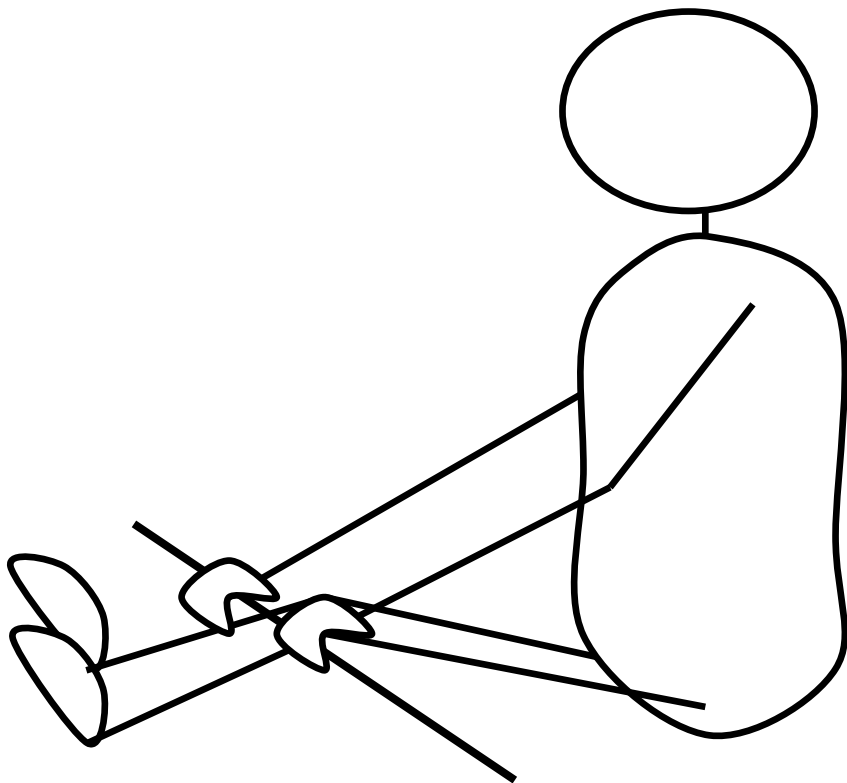
«Достать до потолка».

И. п. – стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх – «достать до потолка». То же повторить левой рукой.



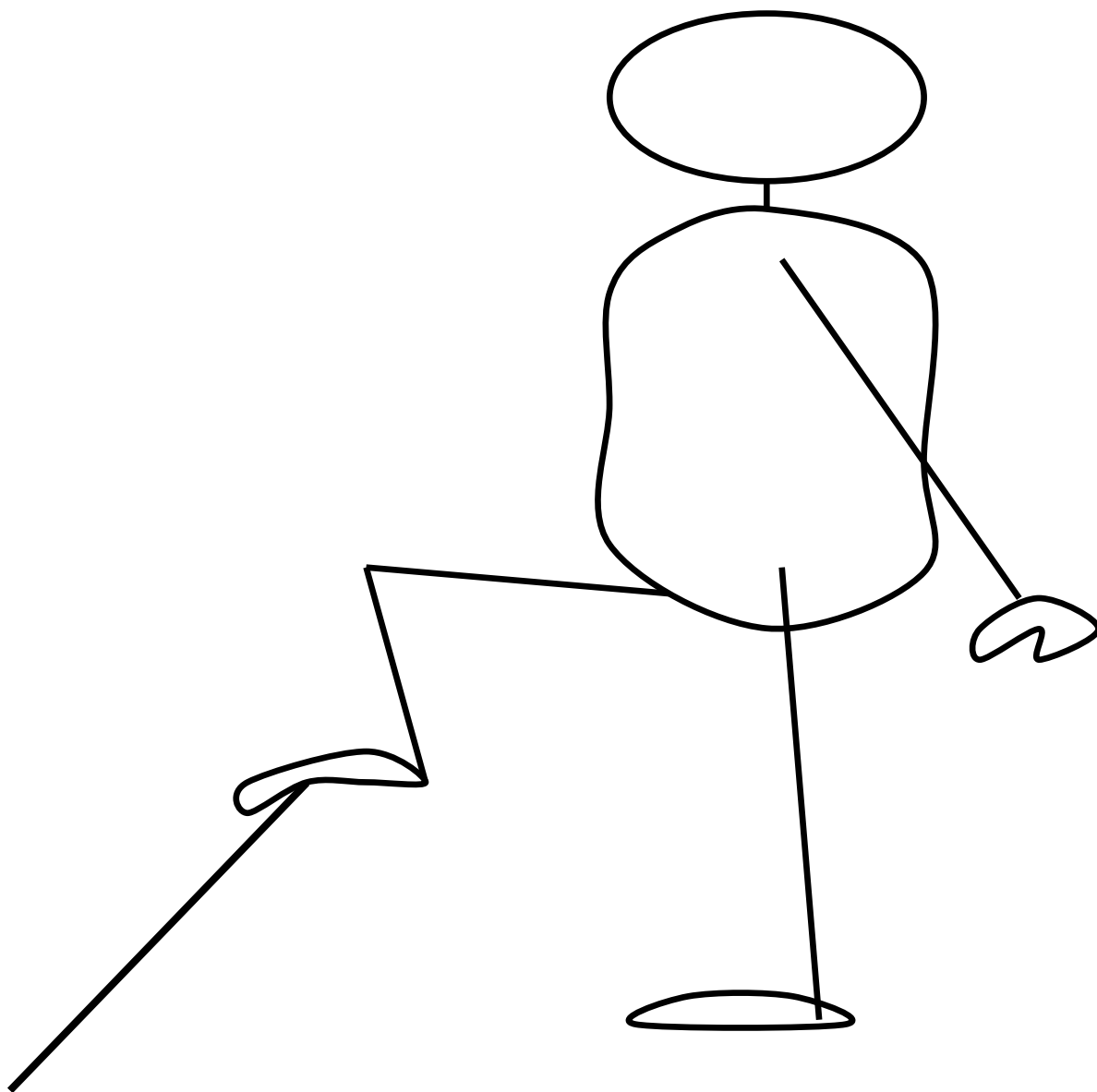
«Подними палку»

И. п. – сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 – поднять ноги и перенести их через палку; 2 – и. п.



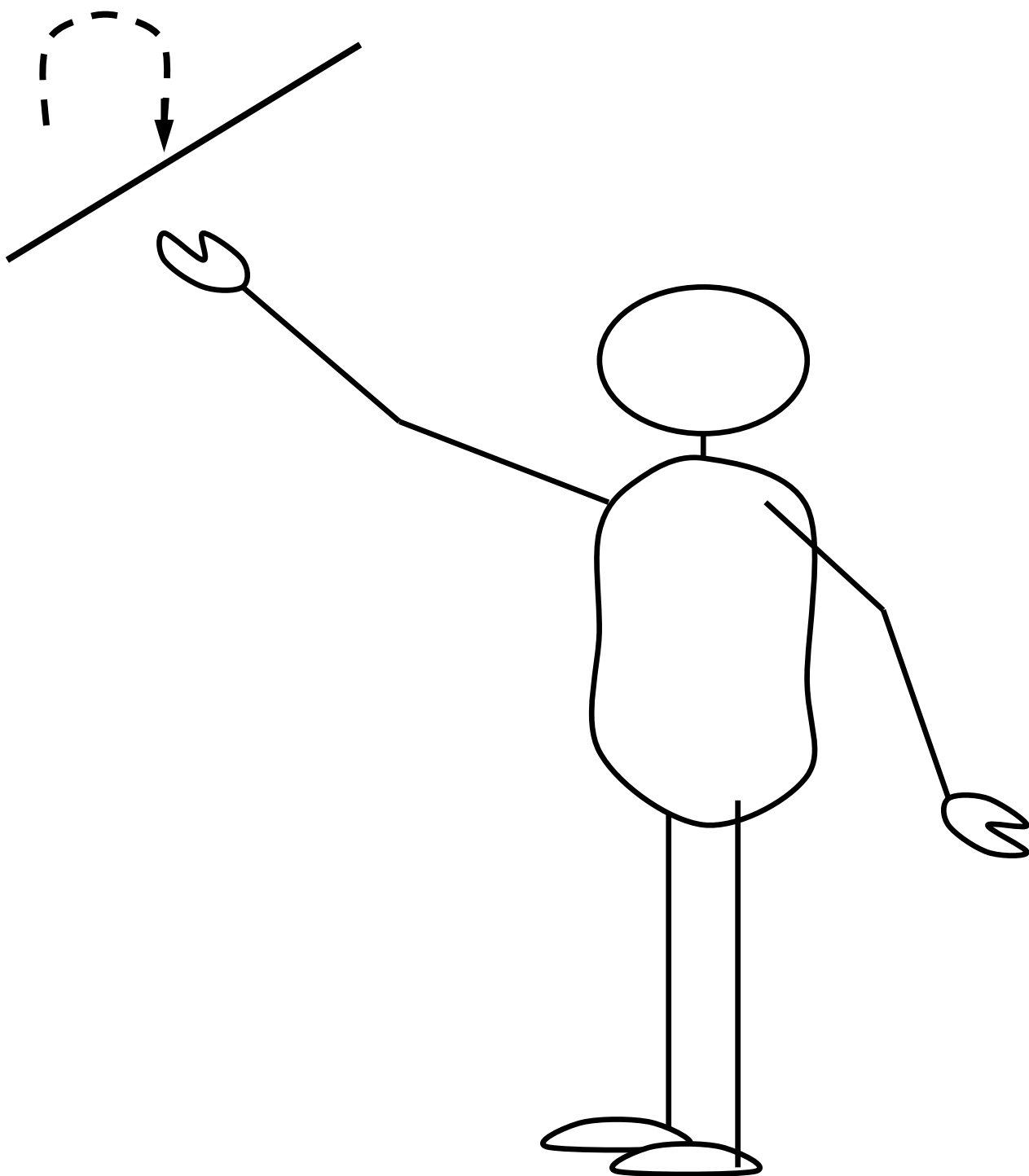
«Удержи палку»

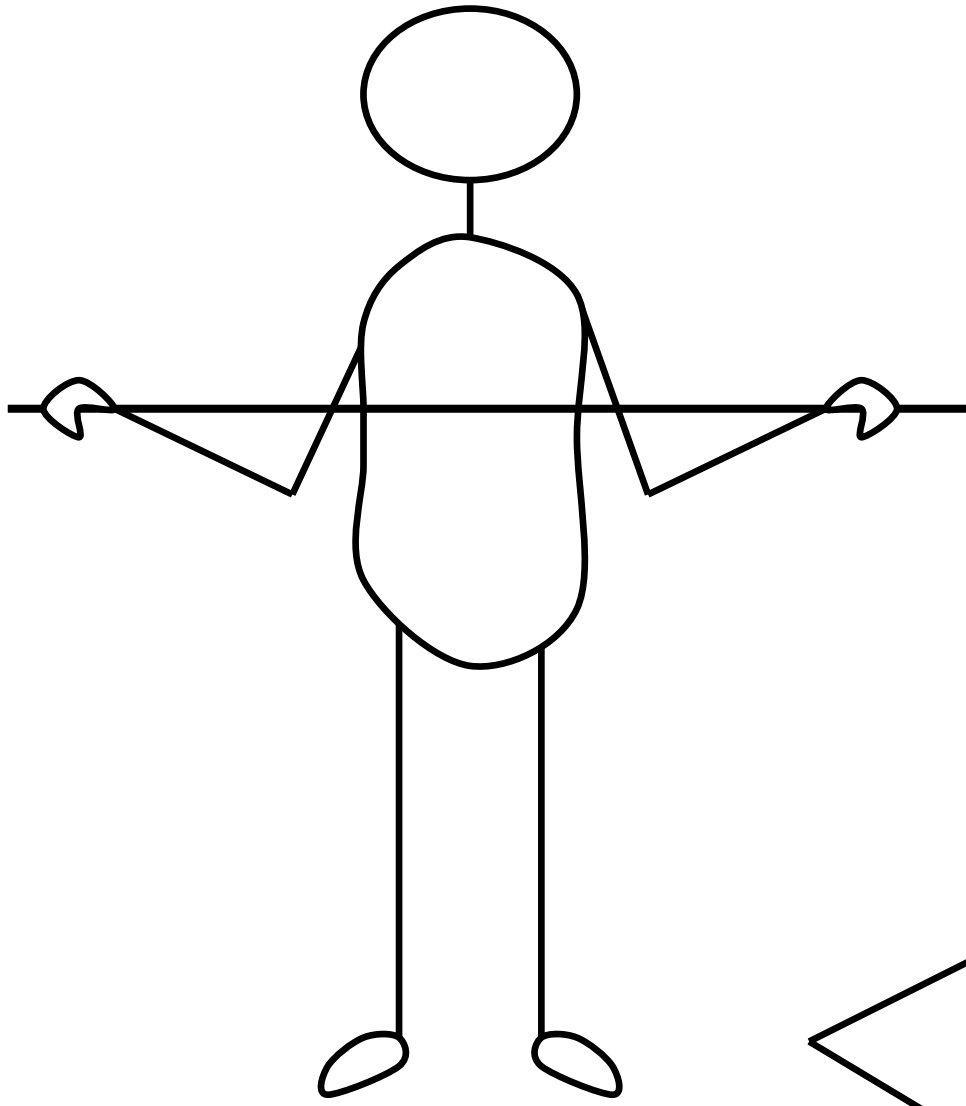
И. п. – стоя, палка на полу. Поднимать палку с пола за конец пальцами правой ноги; то же повторить левой.



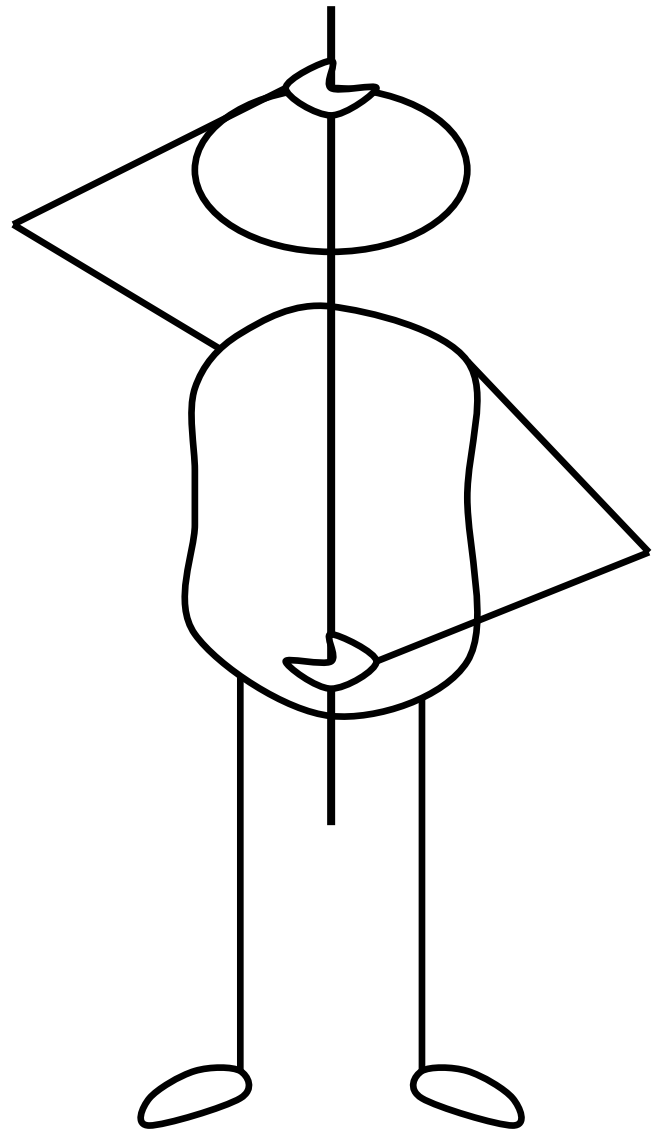
«Поймай палку»

И. п. – стоя. Подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой; то же повторить левой рукой.

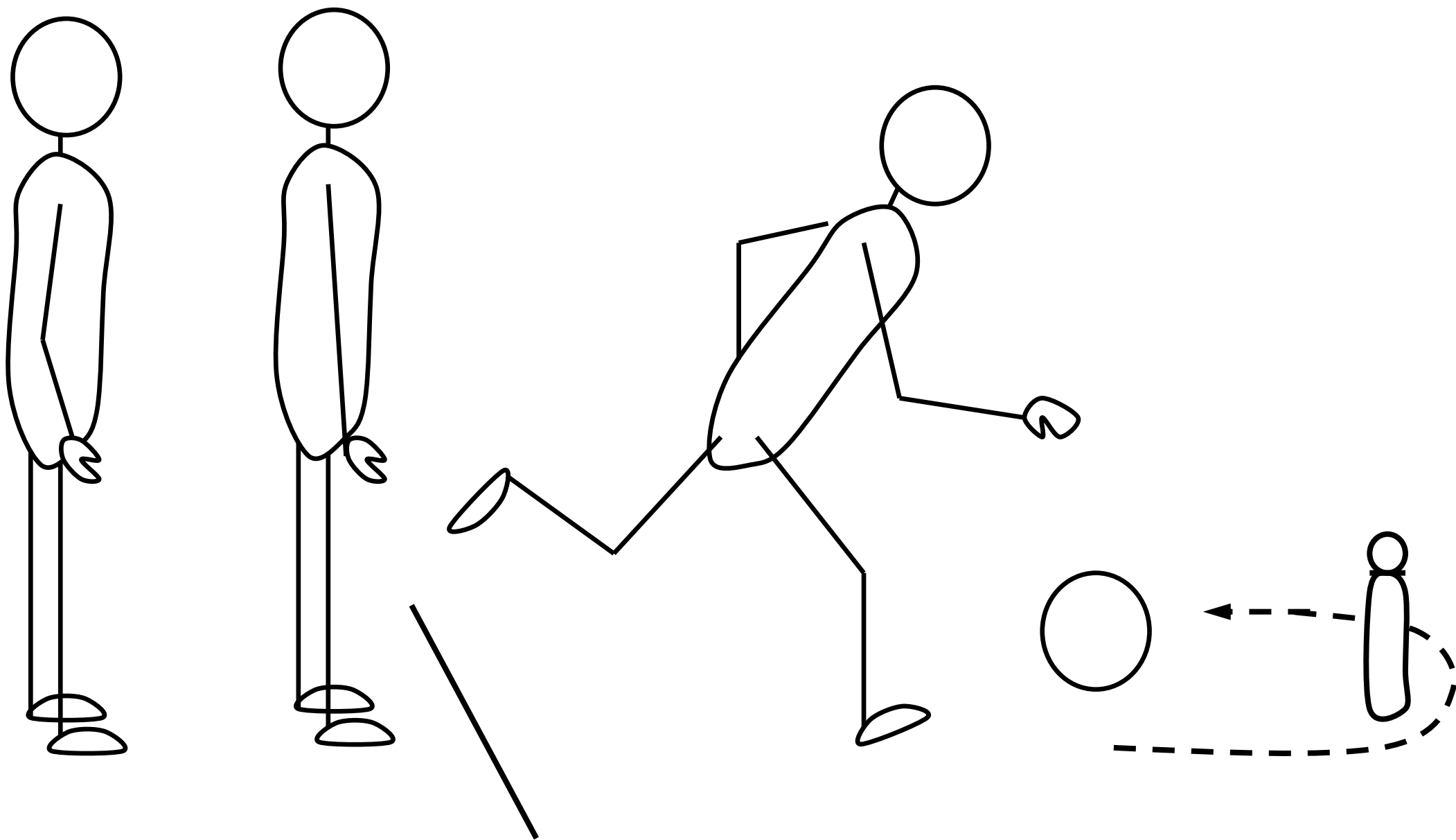




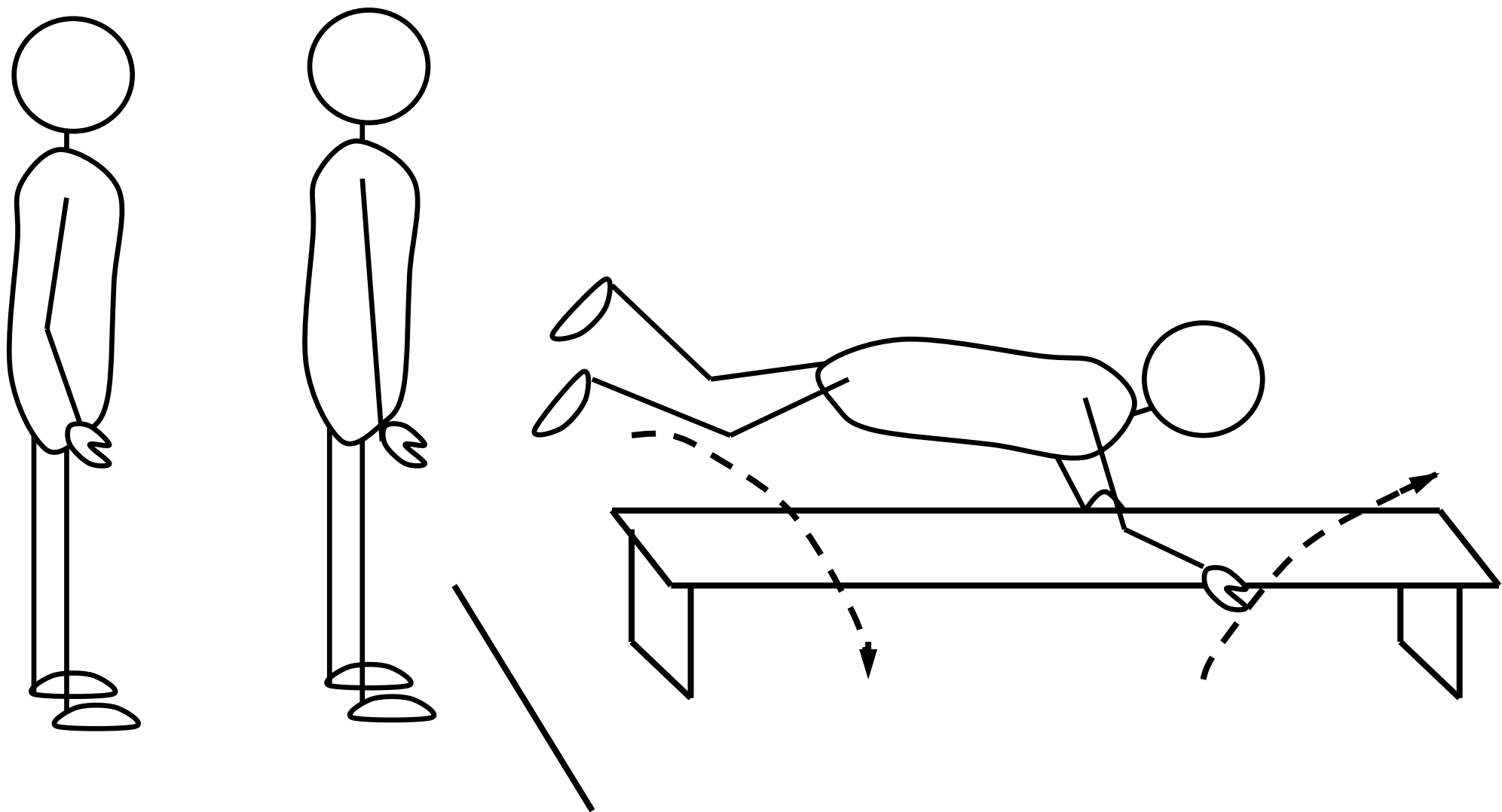
|



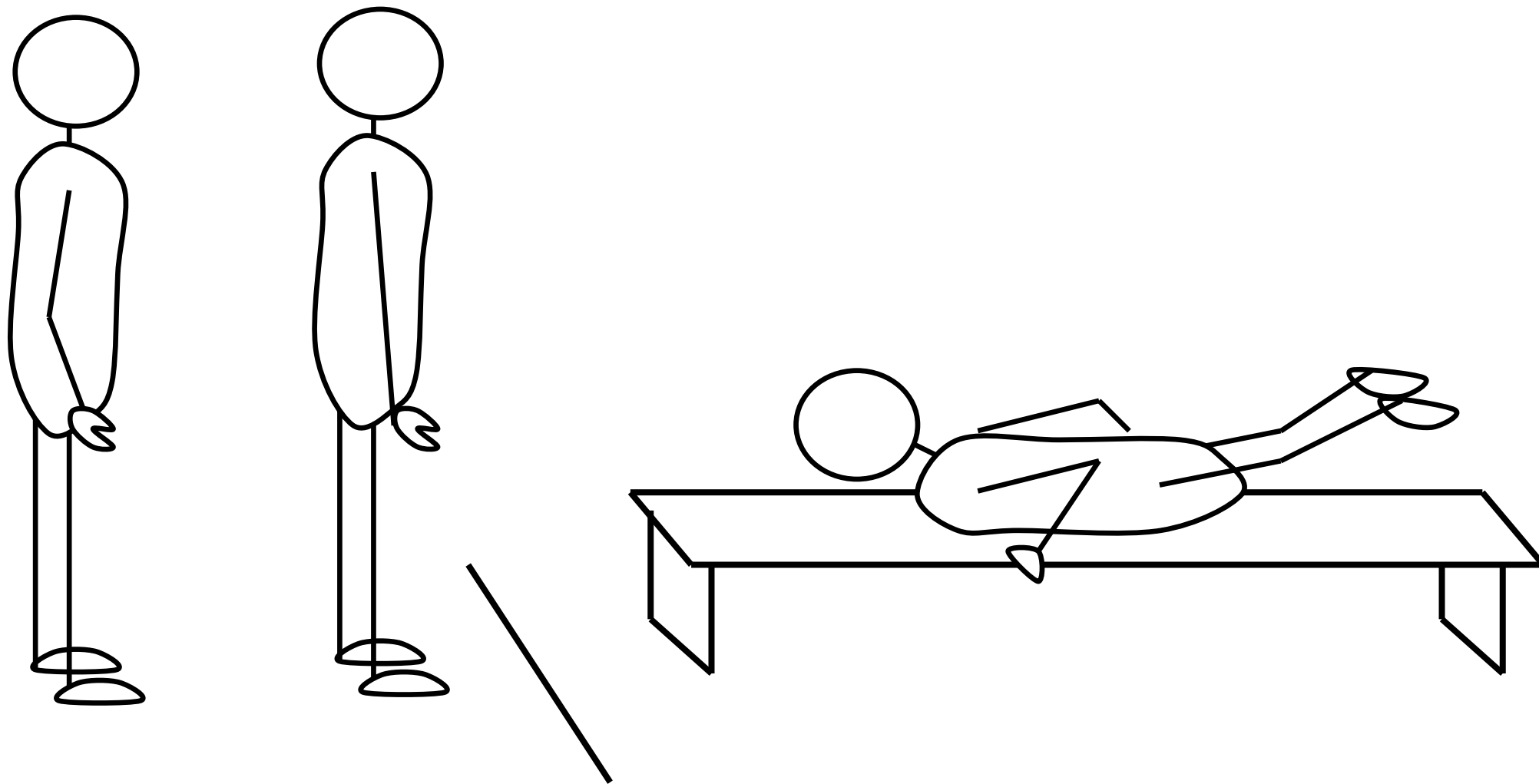
Ведение мяча до ориентира и обратно.



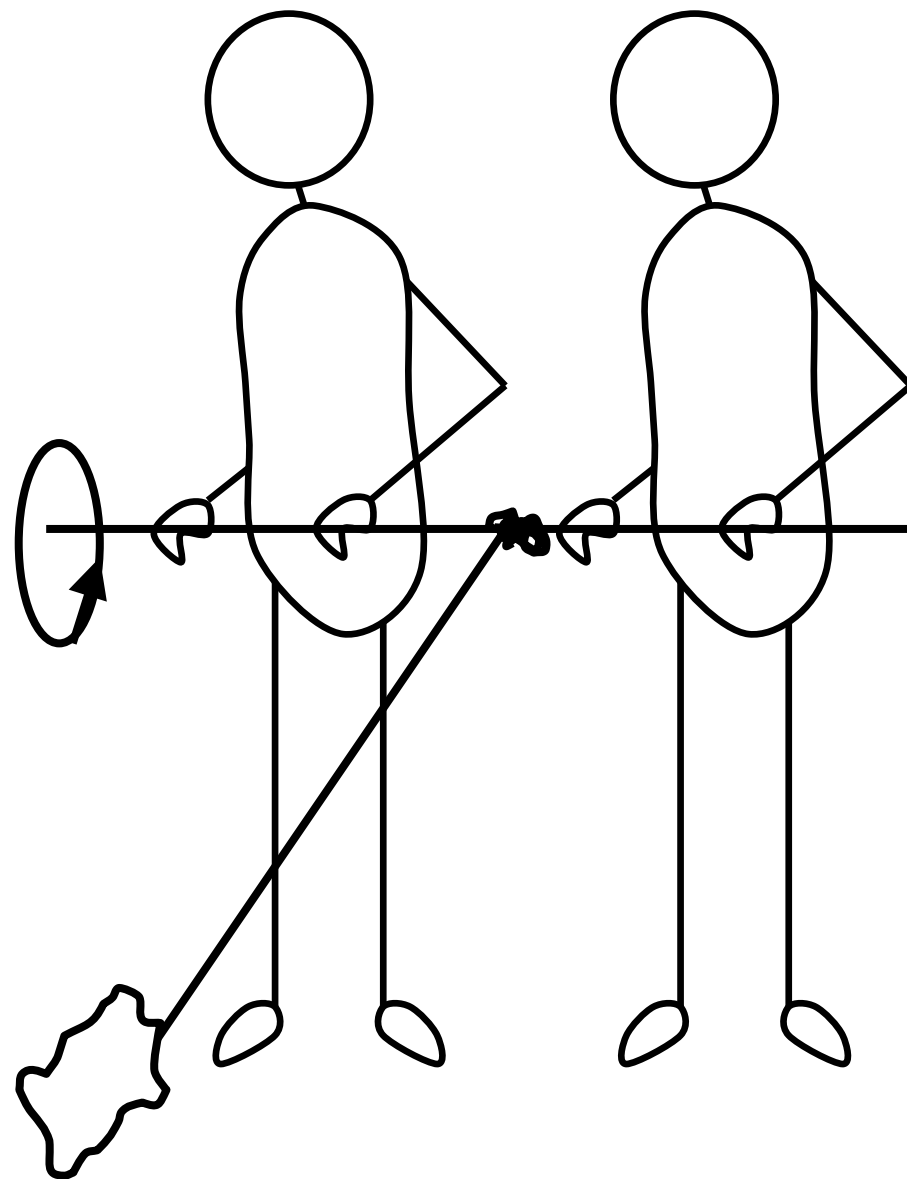
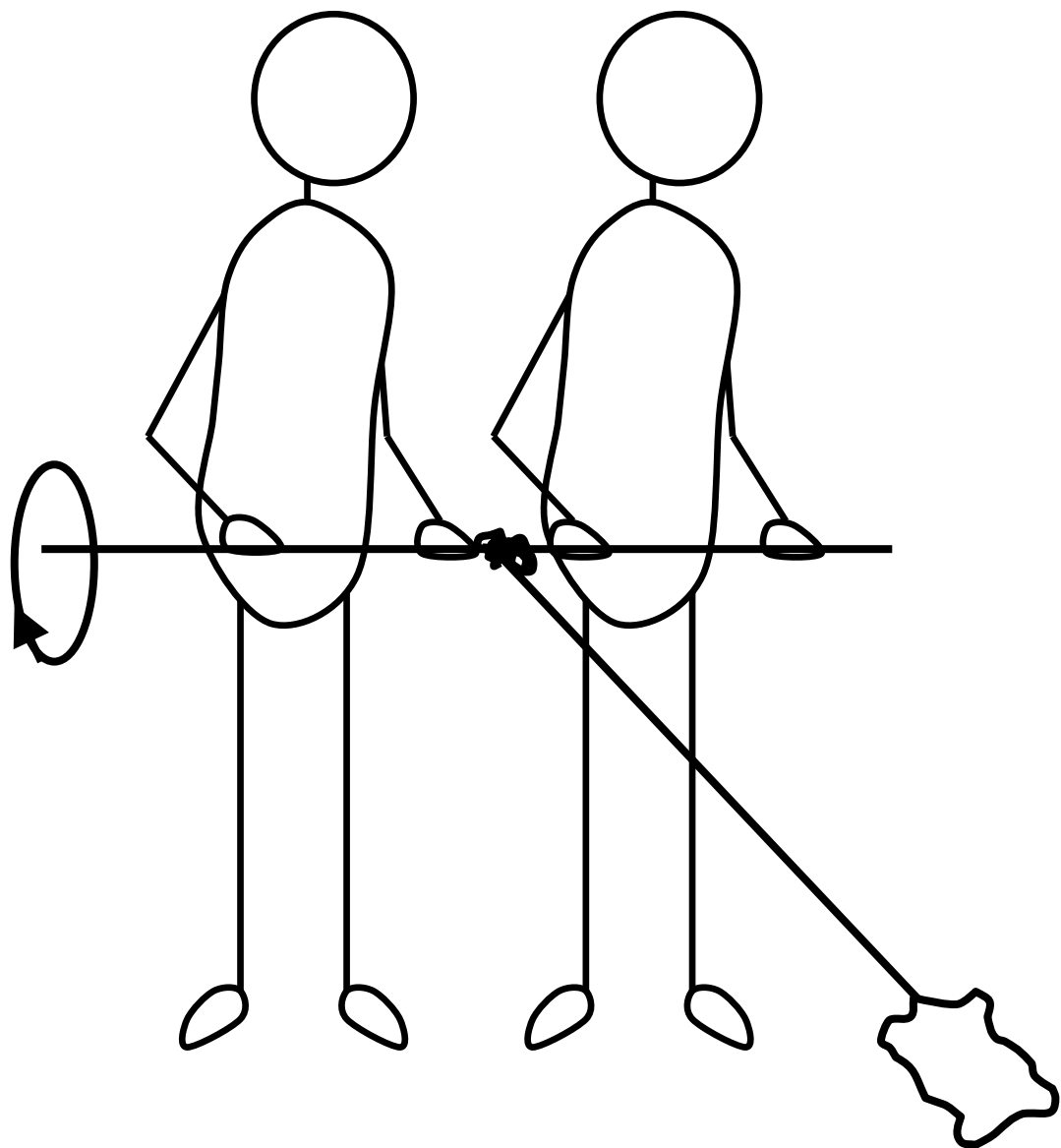
«Джигитовка». Четыре прыжка через скамейку, держась за ее края. Обрато – ползание на животе.

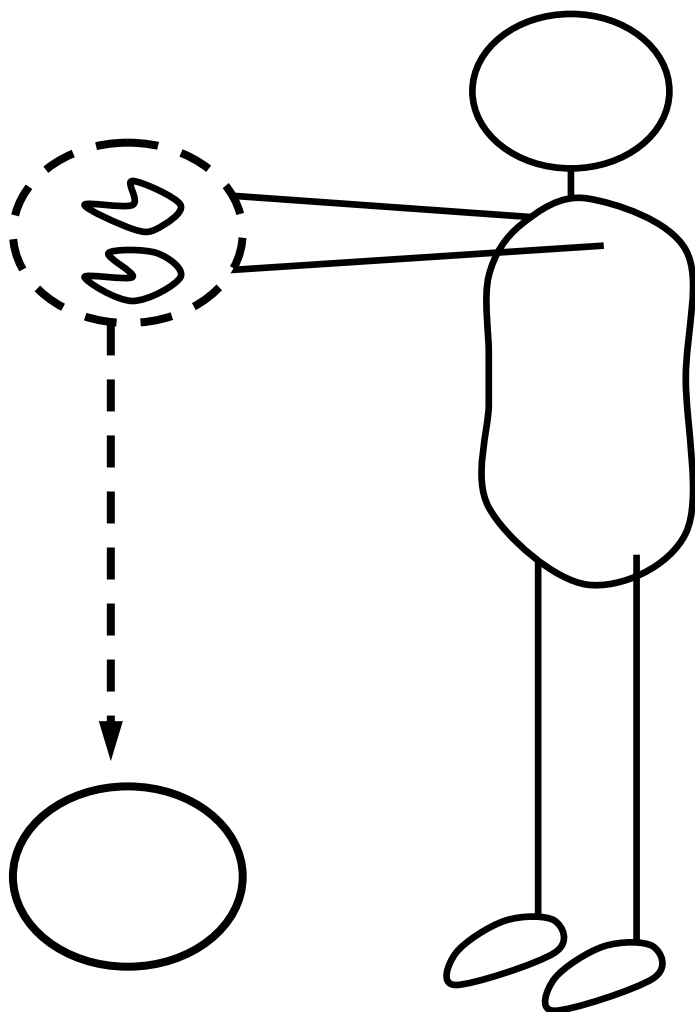
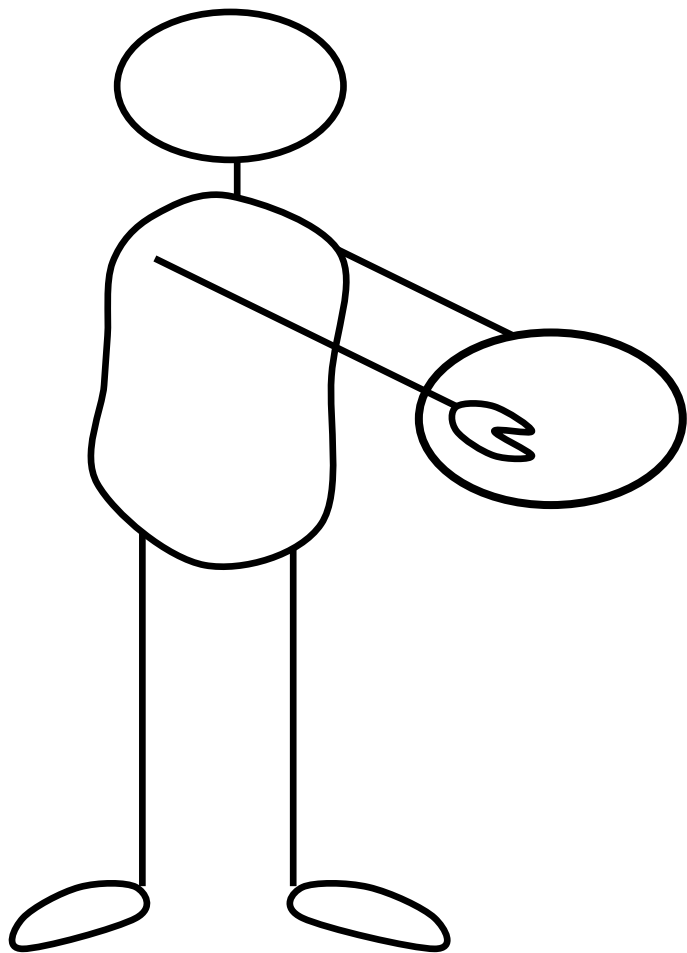
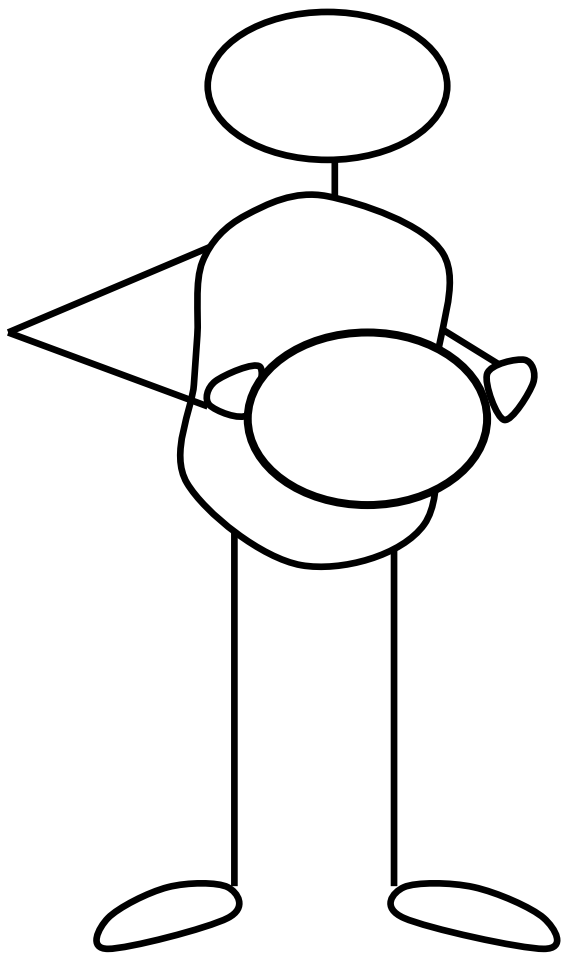


«Джигитовка». Четыре прыжка через скамейку, держась за ее края. Обрато – ползание на животе.



Конкурс «Мотальщики». Одновременно по два ребенка.

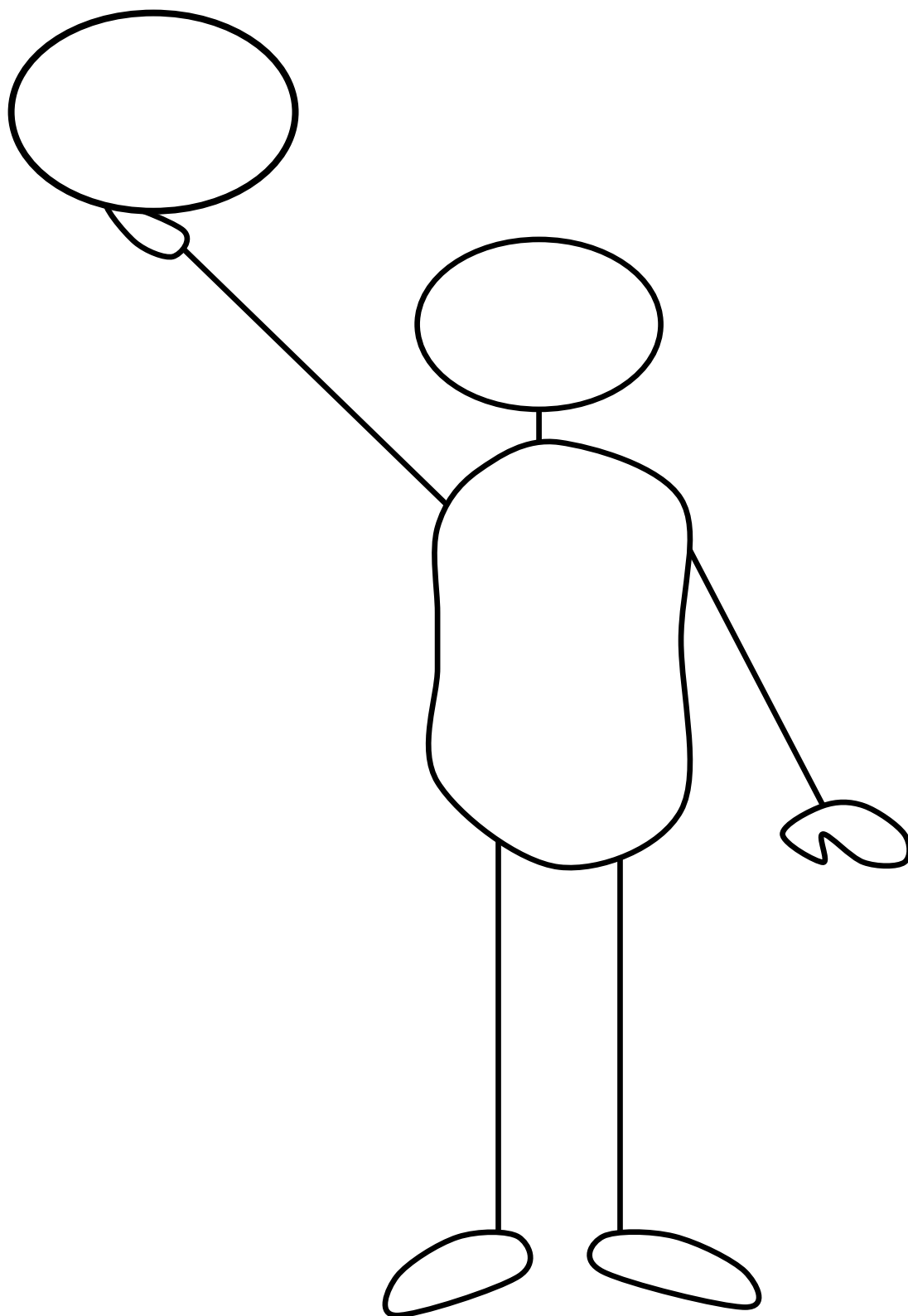




«Подними вверх»

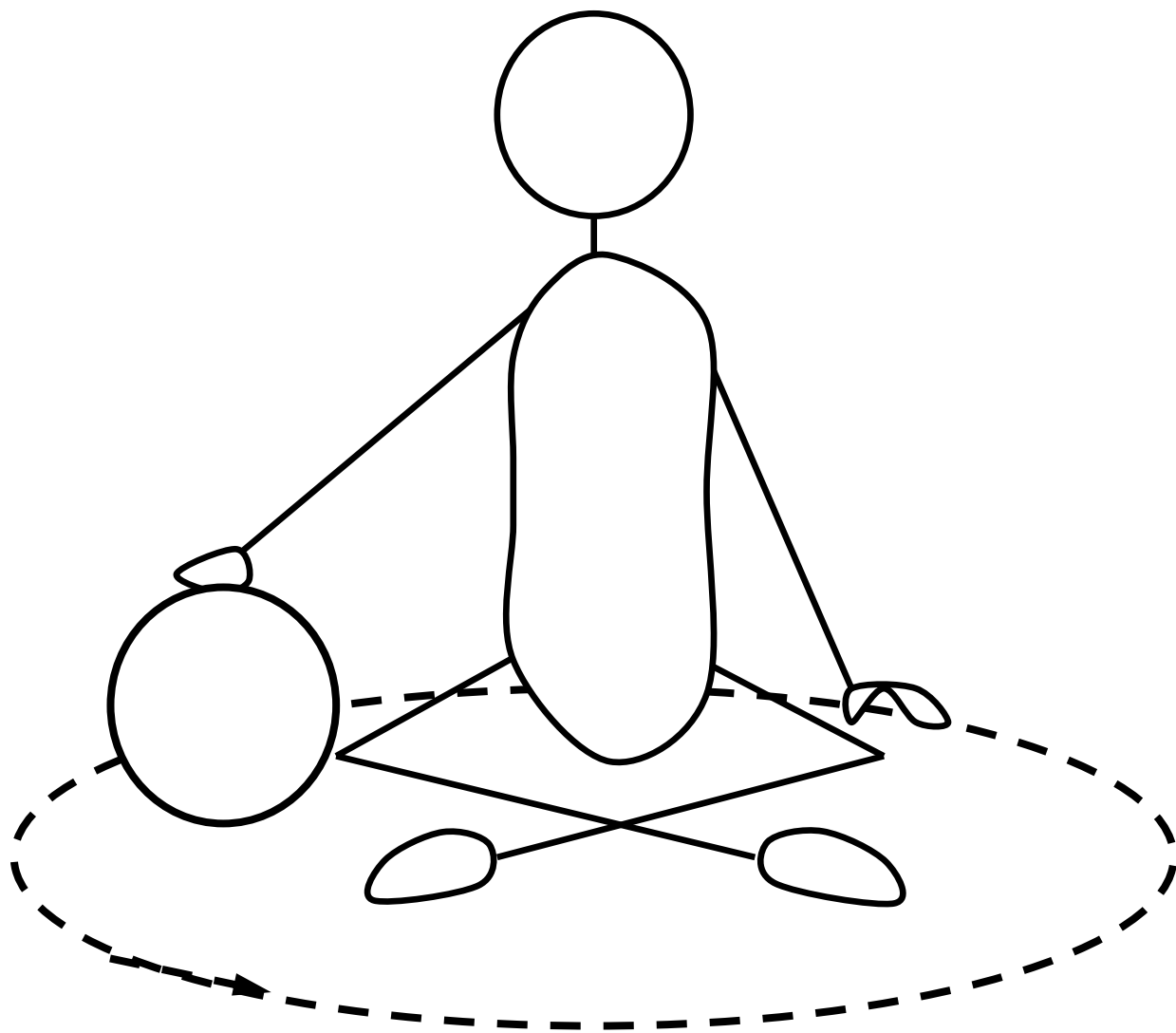
И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони.

Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой.



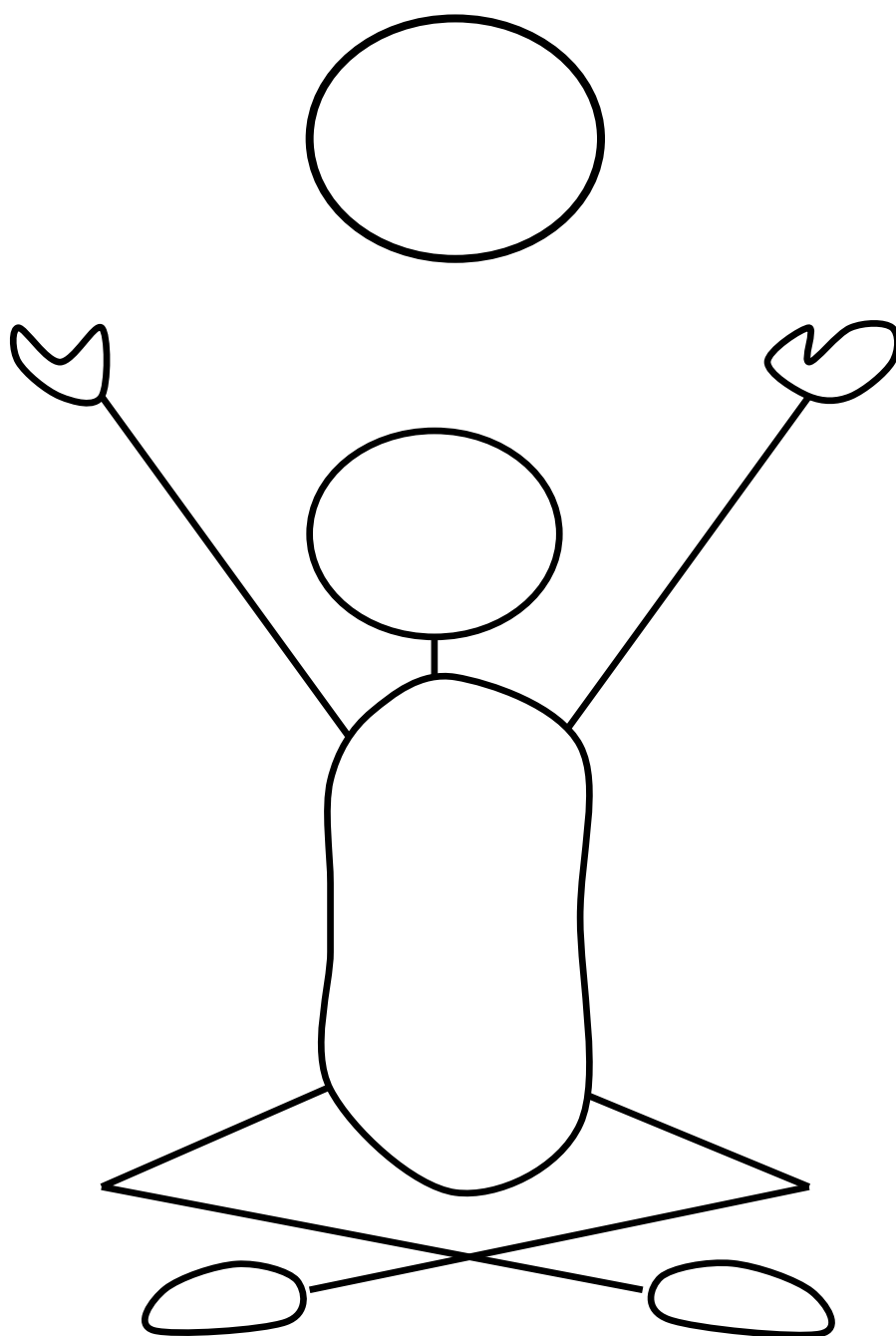
«Прокати мяч»

И. п. – сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую.



«Ловля мяча»

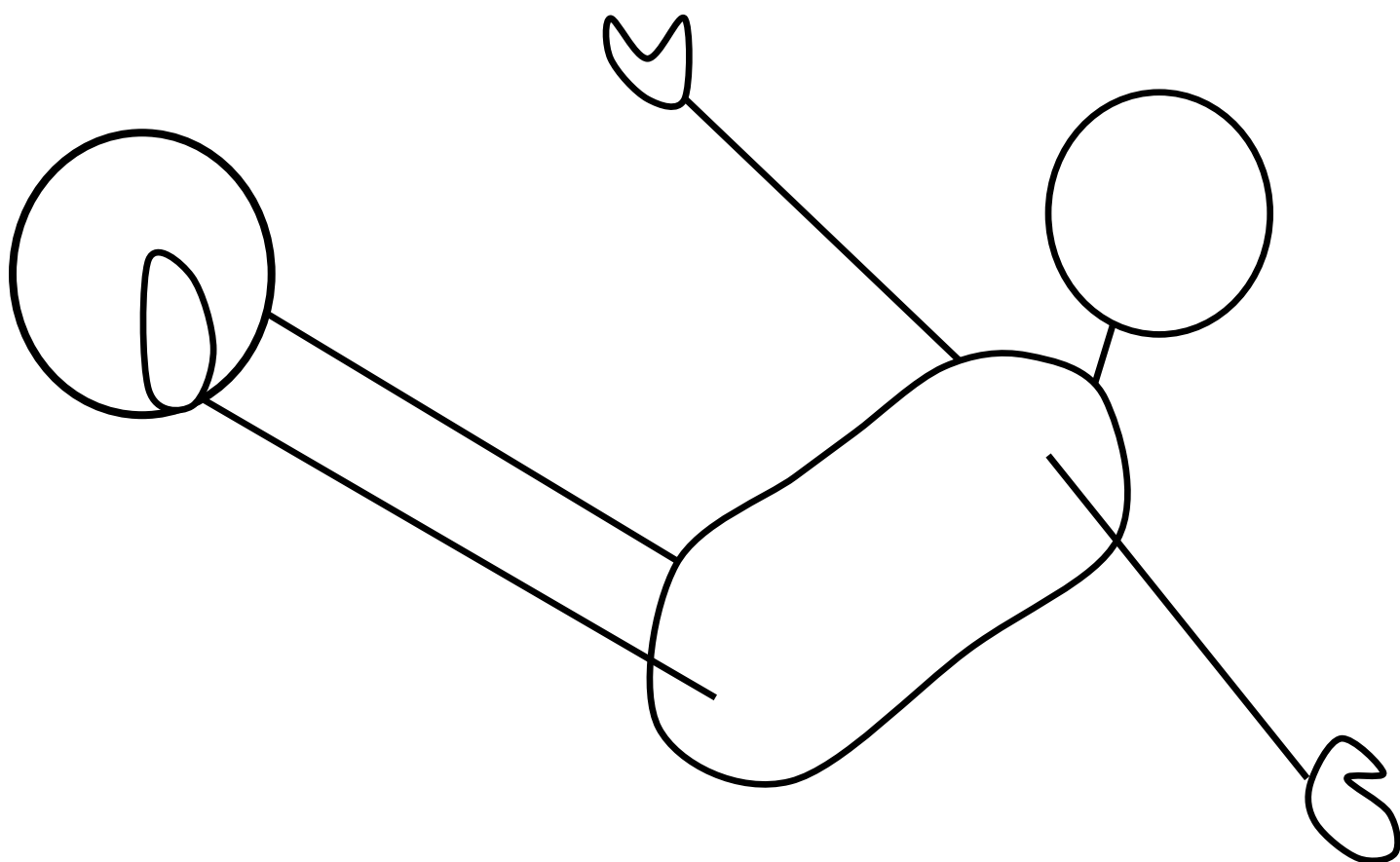
И. п. – сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.



«Подмини мяч»

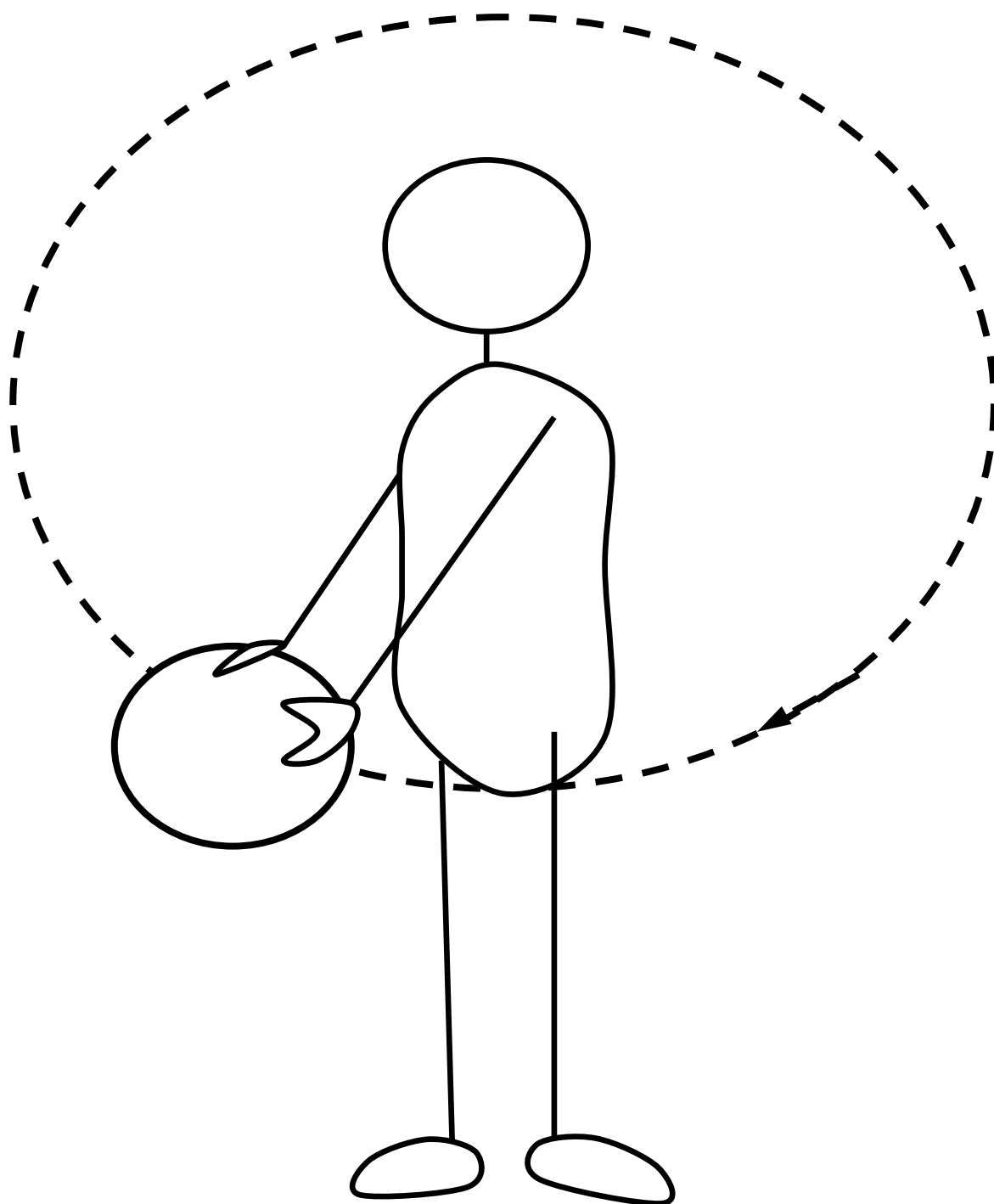
И. п. – сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу.

1 – 3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и. п.

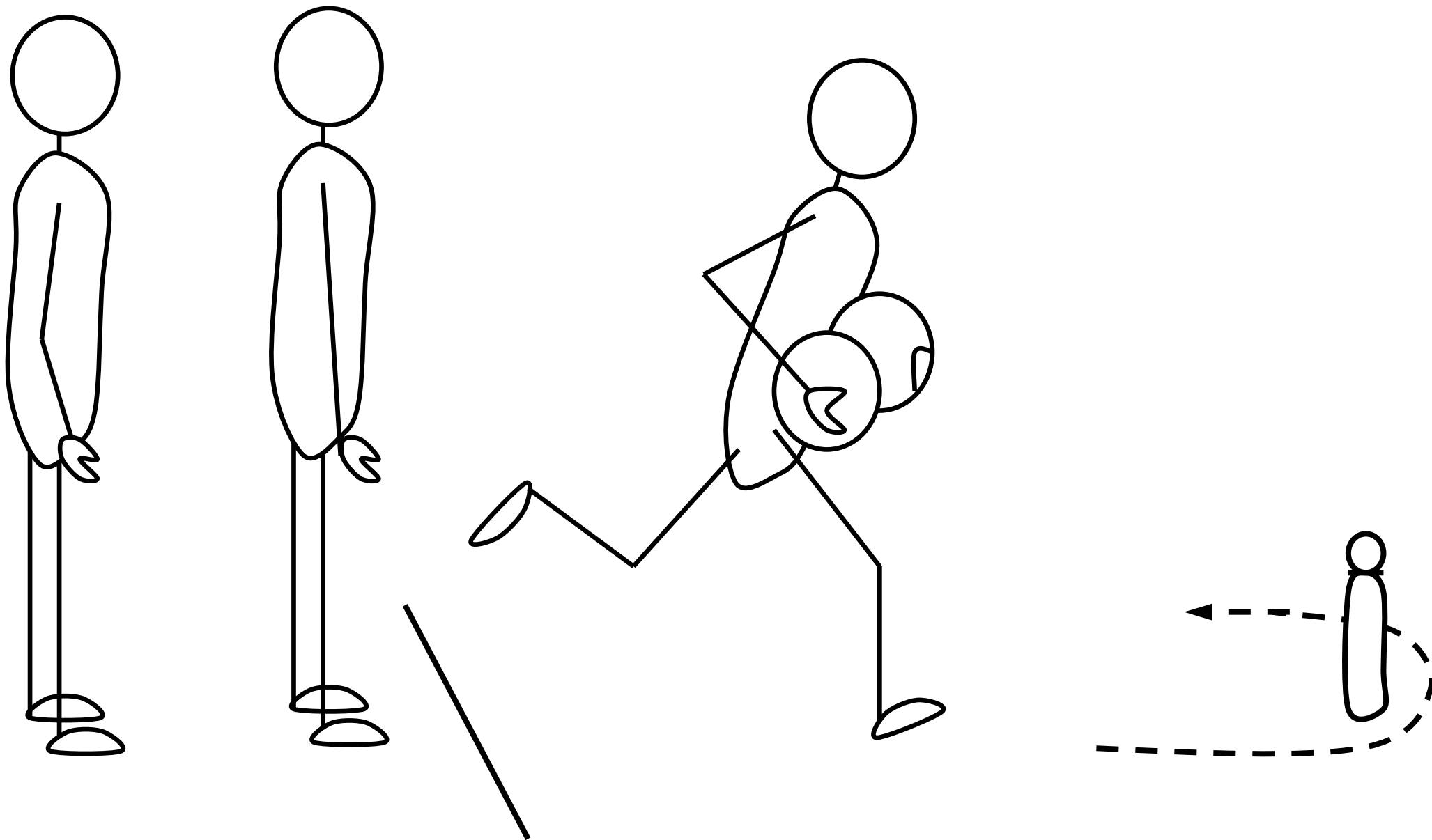


«Нарисуй круг»

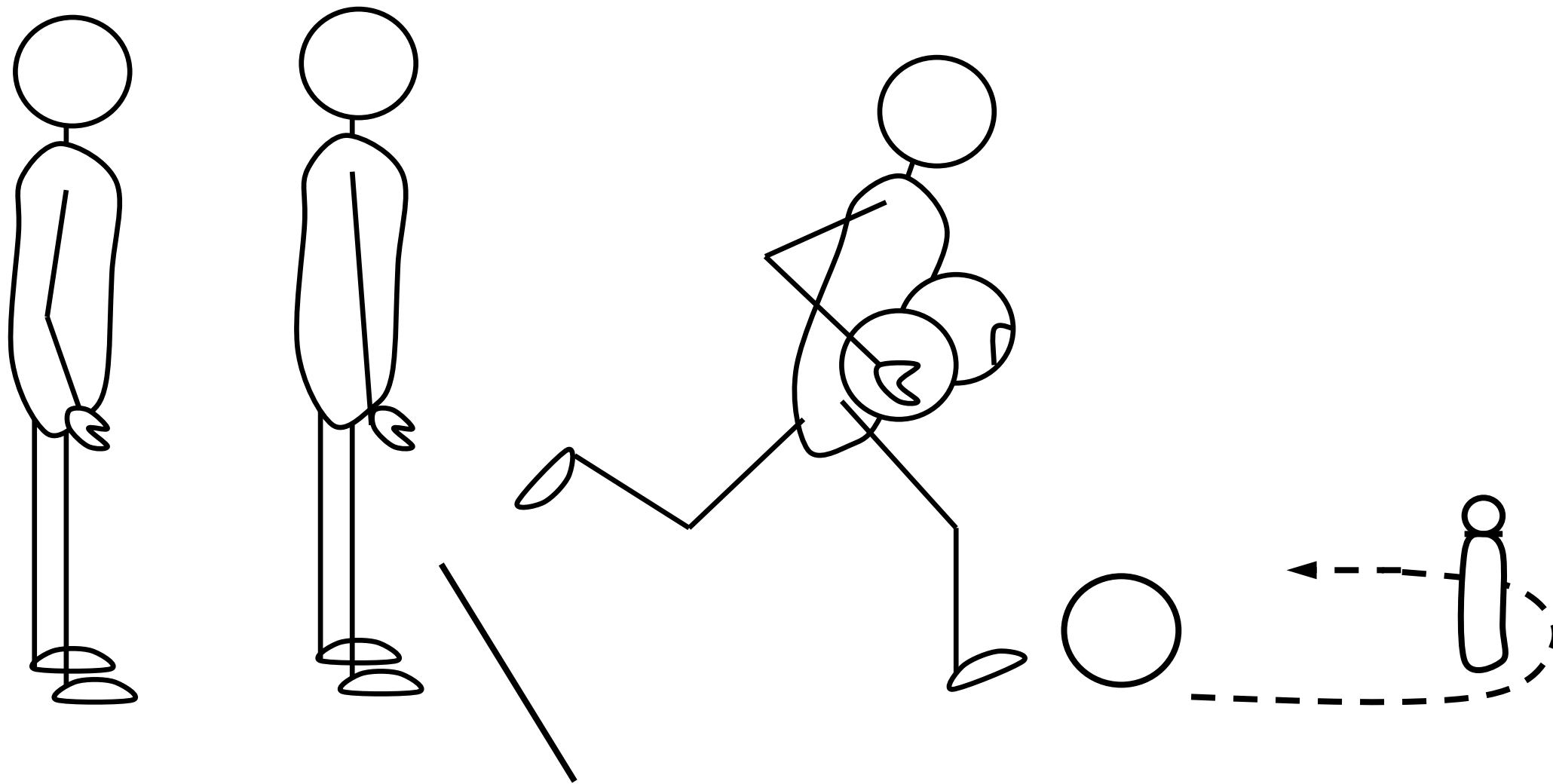
И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.



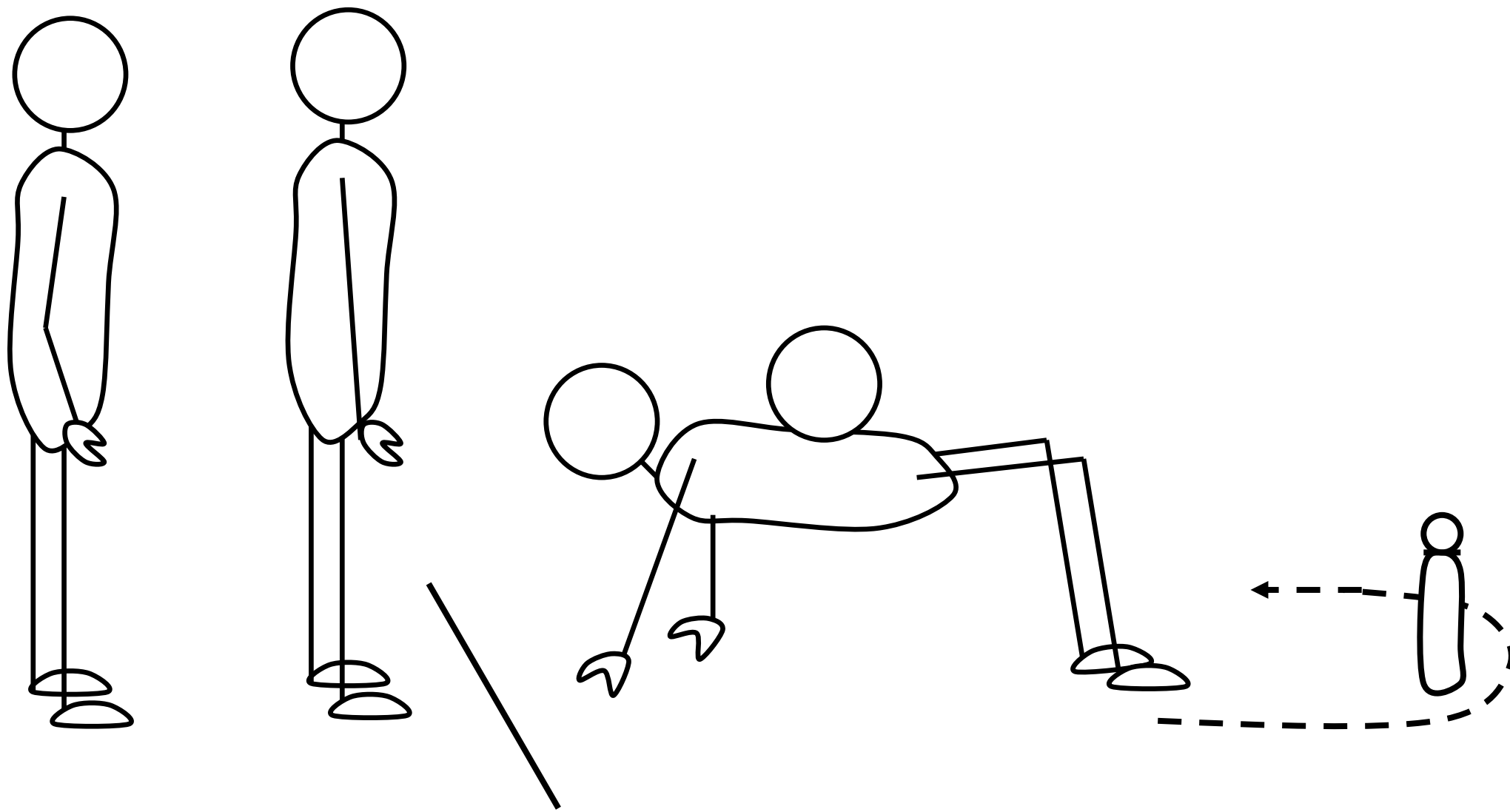
Бег с двумя мячами.



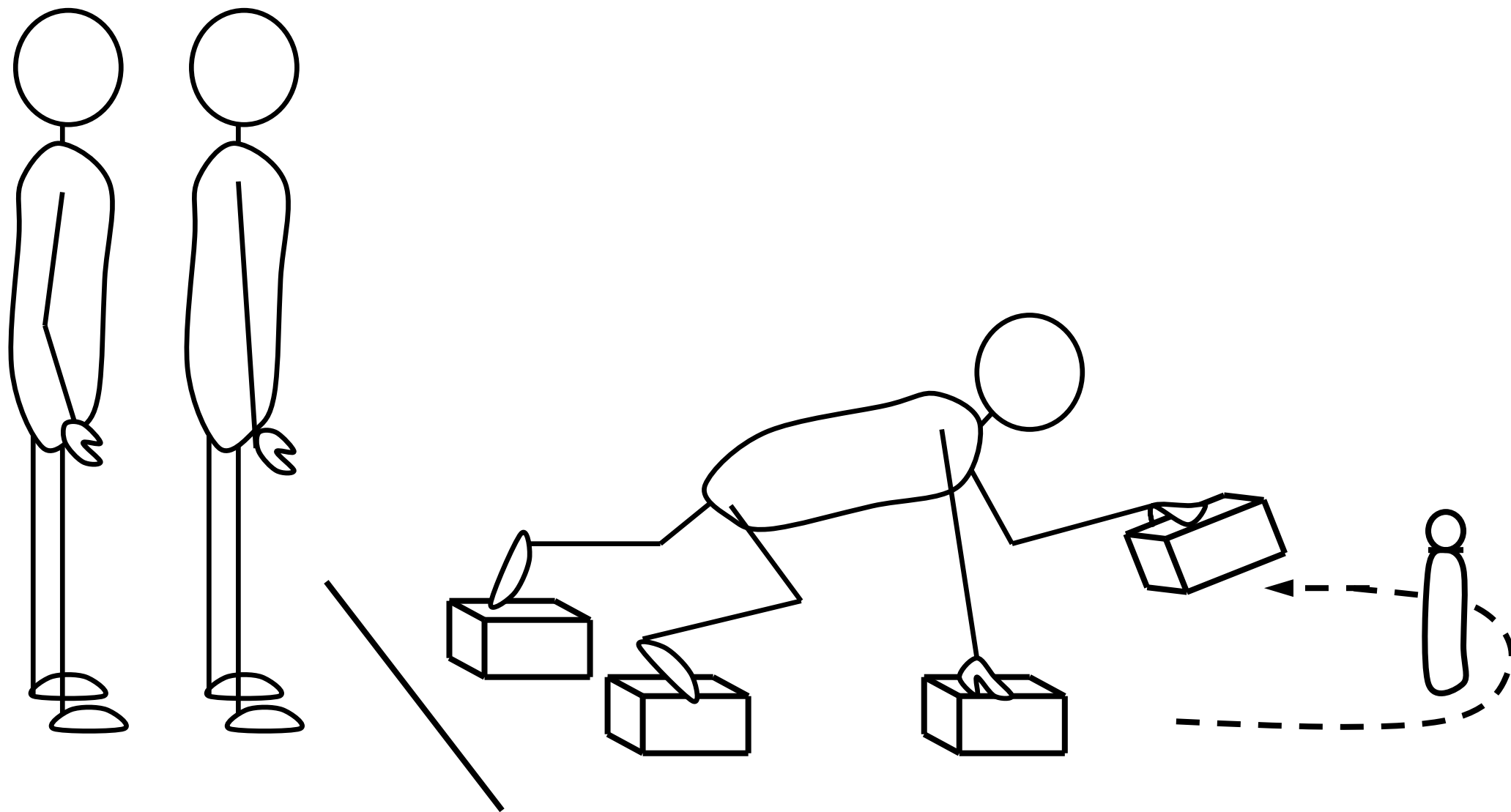
Бег с двумя мячами, третий вести ногой.



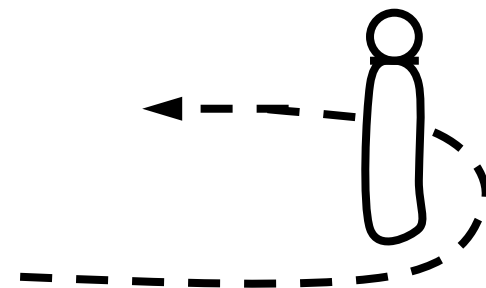
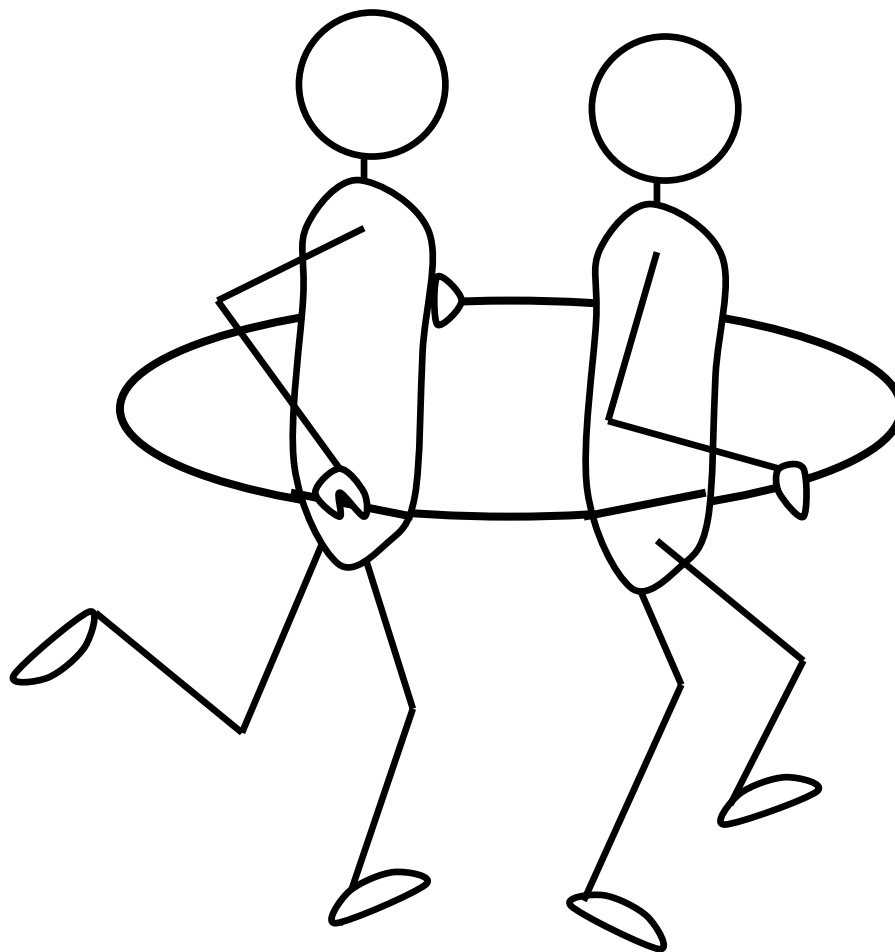
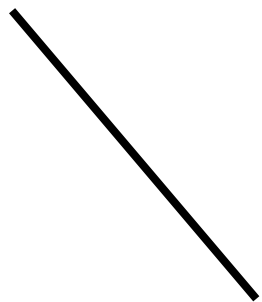
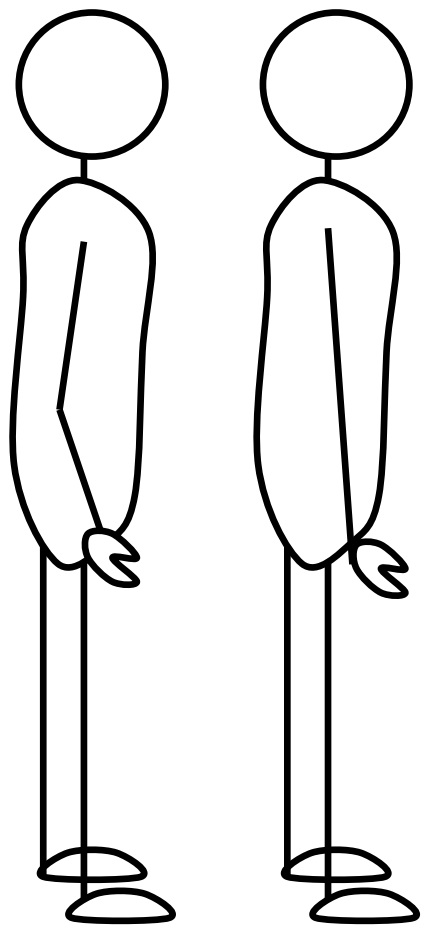
Ходьба «Пауки» с мячом на животе.



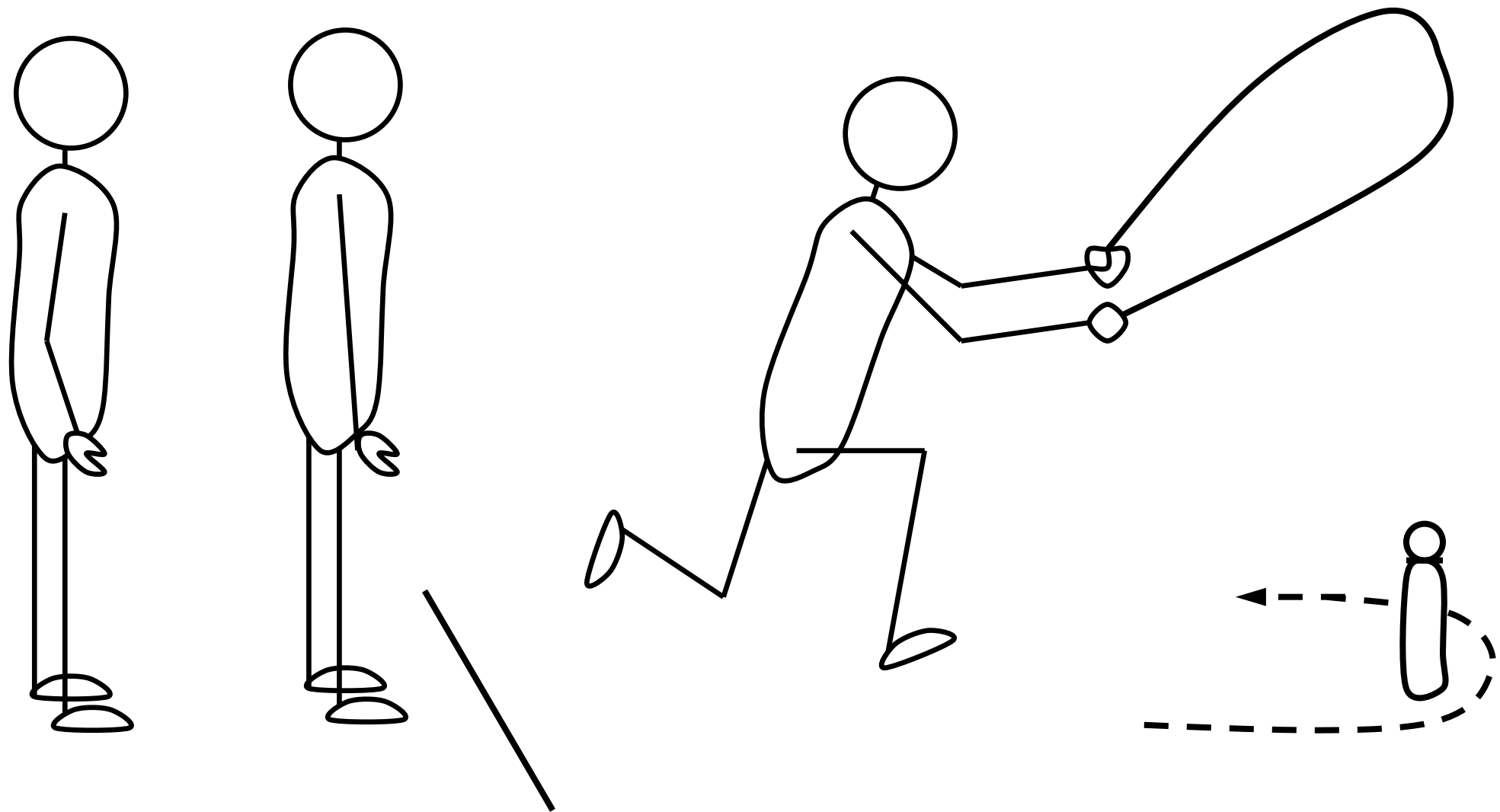
Переправка по брускам.



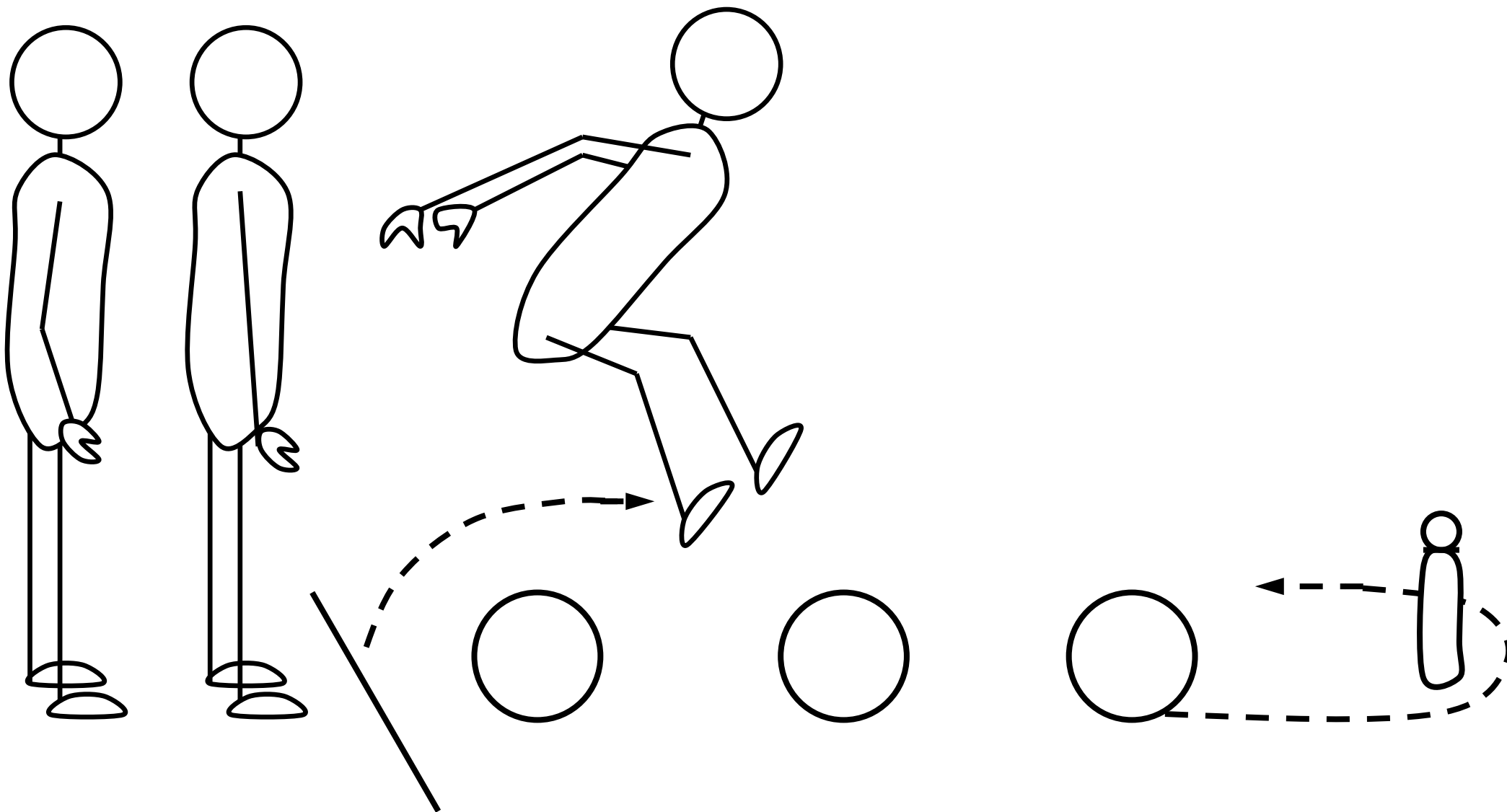
Бег вдвоем в обруче.



Со скакалкой бег



Попрыгунчики через набивные мячи.



Классики.

