

«Развитие движений»

Цель: Формирование двигательной активности детей через совершенствование основных видов движений.

Оборудование: гимнастическая палка.



Ход занятия: Даем ребенку гимнастическую палку. ОРУ с гимнастическими палками.

а) Исходное положение - палка внизу, хват на ширине плеч;

- 1 - палку вверх;
- 2 - палка за голову;
- 3 - палку вверх;
- 4 - исходное положение.

б) Исходное положение - стойка, палка внизу сзади;

- 1 – наклон вперед, палка вверх сзади, руки прямые;
- 2 – исходное положение.

- в) Исходное положение – палка внизу, ноги на ширине плеч;

- 1 – палку наклоняю влево;
- 2 – исходное положение;

3-4 – то же в другую сторону.

г) Исходное положение – стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч;

1 - наклон, коснуться палкой пола;

2 – исходное положение.

д) Исходное положение – стойка ноги врозь, палка за спиной в локтевых сгибах;

1 – наклон вперед прогнувшись;

2-3 –держать;

4 – исходное положение.

е) Исходное положение – палка впереди вертикально на полу, хват двумя руками за конец;

1-2 – присели;

3-4 – встали.

ж) Исходное положение – палка на полу;

1 – ходим в разных направлениях по палке.

2. Закрепление. Отработка **основных видов движений**.

-Молодцы! Вы справились с этим сложным заданием.