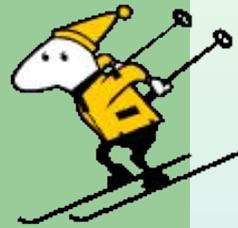
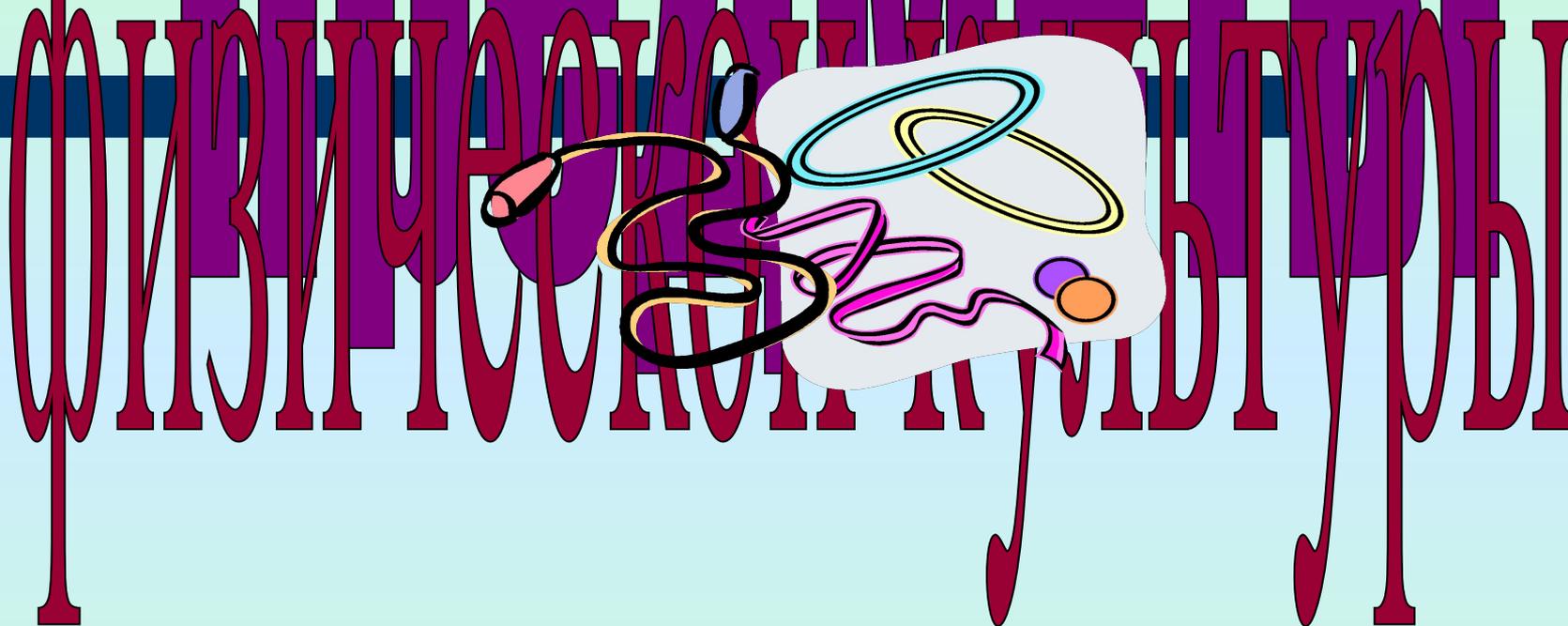


физкультура



ПРОПАЛМАТЫ



Гимнастическая стенка

Обруч

Гимнастический мат

Скакалка

Гимнастическая палка

Мяч



обруч

Это просто большое кольцо.

А может, это колесо?

А может, согнутый прут?

Надо с ним поиграть, чтобы его понять.





Задания



- Повращай его подольше на полу и на себе.
- Надень его на шею, на руку, на пояс, на ногу...
- Ну как, понял, что это за предмет?
И в чем его секрет?



Гимнастическая палка

Волшебная палочка на помощь попавшим в беду спешит.
Использовать её можно в труде и в игре.
Она очень важна и нужна тогда,
Когда мы выполняем упражнения, развивая себя.



Задание

Чтобы твоя спина
Была ровной, как струна,
С этой палочкой играй,
По спине её катай.



Выполни упражнения с гимнастической палкой.

МЯЧИ



резиновый



маленький



набивной



баскетбольный



волейбольный



футбольный



БОЛЬШОЙ РЕЗИНОВЫЙ МЯЧ



В воде он не тонет,
От пола отскакивает.
Надо нам его поймать
И в руках удержать.

Задание



–Попробуй его бросать!

–Ловить!

–Что ты можешь ещё рассказать о большом резиновом мяче?

Н О Б И В Н Ю И М Я

Это мяч набивной
Он совсем не такой, как резиновый.
Сдвинуть с места его не так легко..



Задание

Попробуй:

- Поднять этот мяч;
- Покатать его вокруг стола, стула;
- Посидеть на нем;
- Поднять его и друзьям показать,
- Попробуйте друга другу передавать.



Маленький мяч

А это маленький мяч:
Им хорошо в цель попадать,
Его можно далеко бросать,
Можно чемпионом по метанию стать,
Можно в хоккей играть,
И о теннисе не забывать.



Гимнастическая стенка



А это гимнастическая стенка.
Влезаю я на лесенку
И, как на корабле,
Ступенька за ступенькою
Взлетаю к высоте.
А вниз спускаться боязно,
Но – смелый я матрос!
Спиной я к стенке повернусь,
Чтоб не разбить свой нос.





Задания

- Осторожно на стенку влезай. Каждую ступеньку ногой прое
- Посчитай, сколько лесенок на стенке.
- Посчитай, сколько на каждой лесенке ступенек.

Чтобы легче ступеньки считать,

Нужно каждый день на стенку влезать.

- Передвигайся по кимнастической стенке приставными шагами лицом к стенке, руки согнуты, захват рейки на высоте груди.
- Передвигайся по гимнастической стенке приставными шагами лицом к стенке, руки прямые, захват рейки на высоте груди.
- Передвигайся правым и левым боком приставными шагами на четвертой рейке.
- Передвигайся по гимнастической стенке приставными шагами спиной к стенке, держась за рейку, находящуюся выше головы.

