

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

Вступ

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ) визначаються вимогами Базового компоненту дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку “Малятко”, “Дитина”.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається **рухливий режим** як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, що раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей середнього дошкільного віку, становить 4 години.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних засобів:

- фізичні вправи (гімнастика, ігри);
- оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода);
- гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку; гігієна одягу, взуття; обладнання та ін.).

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять:

- заняття з фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, загартовувальні процедури);
- різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні розваги, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей.

Проводяться вони в усіх вікових групах переважно в першій половині дня — з усією групою або підгрупами. Тривалість фізкультурних занять для чотирирічних дітей — 20-25 хв.; для п'ятирічних — 25-30 хв.

Такі заняття є щоденними, вони проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом занять у приміщенні або на майданчику і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня поза навчальною діяльністю протягом усього року.

Особливого значення набуває **самостійна рухова діяльність** дітей як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо. У відведений для самостійної рухової діяльності час із вихованцями різних вікових груп щодня організовується індивідуальна робота.

Враховуючи провідне значення ігрової діяльності для особистого зростання дітей, руховий режим у дошкільному навчальному закладі немислимий без рухливих ігор. Після попереднього розгрупування на прогулянках вони вводяться до різних форм роботи з дітьми (заняття, розваги, походи). В усіх вікових групах рухливі ігри посідають важливе місце як самостійна форма роботи з фізичного виховання й проводяться щодня:

- під час ранкового прийому (1-2 гри малої та середньої рухливості);
- на прогулянках у першій та другій половині дня (на кожен планується не менше трьох ігор, при цьому першу гру розпочинають через 10-15 хв після початку прогулянки);
- увечері пропонують 1-2 гри середньої та малої рухливості.

Формами активізації рухової активності, спрямованими на повніше задоволення природної потреби дітей у рухах, виявлення набутих навичок, фізичних та особистих якостей, залучення малят до здорового способу життя, а батьків — до участі в освітньому процесі ДНЗ, як пропаганда фізичної культури є фізкультурні свята, розваги, дні здоров'я, тижні здоров'я.

Фізкультурні свята проводяться, починаючи з середньої групи, двічі-тричі на рік у фізкультурній залі чи на майданчику, можна проводити їх також на стадіоні, у прилеглому парку.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з першої молодшої групи, один-два рази на місяць у другій половині дня. Їхня тривалість в середній групі — 30-35 хв. Обов'язковою є участь кожної дитини.

Дні здоров'я організуються з першої молодшої групи один раз на місяць. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання.

Тижні фізкультури організуються, як і дні здоров'я, під час канікул (зима, весна, літо). Руховий режим ДНЗ передбачає також ряд традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, загартувальні процедури).

Ранкова гімнастика проводиться відповідно до вимог чинних освітніх програм та режиму дня і повинна тривати у середній групі 6-8 хв. Основними умовами її ефективності є: вільний доступ свіжого повітря, зручний одяг дітей, достатність фізичного навантаження (кількість і послідовність вправ, зміна вихідних положень, темп виконання, регулювання дихання, чіткість пояснень).

Гімнастика після денного сну знімає залишки гальмування в корі півкуль головного мозку й налаштовує дитячий організм на активну та продуктивну діяльність, а також позитивно впливає на стан постави і склепіння стопи завдяки податливості рухового апарату дитини одразу після відпочинку.

Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури

Індивідуальний спосіб передбачає виконання рухів однією дитиною, а інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти знайомляться з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, ходьба по лаві).

Різновидом індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії.

Фронтальний спосіб організації дітей найчастіше застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб використовують при розучуванні нескладних рухів, які не потребують страховки, а також при закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага — в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю. Один з недоліків — вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні.

Поточний спосіб організації передбачає почергове виконання якогось одного руху, найчастіше з шиканням у колону. Наприклад, вправи на рівновагу, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. Вцьому одна із значних переваг даного способу.

Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах).

При **груповому способі** організації діти кожної підгрупи мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, а інші (у старших дошкільників) — самостійно. Потім підгрупи міняються місцями.

У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток якихось одних груп м'язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави або куба). Додаткові вправи значно підвищують рухову активність дітей, дають змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим змістом.

Змінний спосіб організації застосовується, коли рух виконують водночас кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекають своєї черги. Так, коли виконується стрибок у глибину, з лави (колоди) можуть одночасно стрибати 4-5 дітей, те саме — у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату). При використанні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але щільність заняття нижча, ніж при фронтальному способі.

Одним з ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині занять є колове тренування. Дітей розподіляють на декілька підгруп (4-5). Кожна з них виконує свій рух певний час (2-3 хв.), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Він має багато спільного за організацією з груповим способом. Однак головна його мета — спрямованість на комплексний

розвиток фізичних якостей у дітей. Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.

Рухи для комплексу колового тренування підбираються з обов'язковим урахуванням принципу всебічного їхнього впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін.). Це дає можливість більш ефективно та цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Однією з особливостей колового тренування є поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Враховуючи також, що більшість дітей групи одночасно виконує пропонувані вправи, створюються позитивні умови для виховання моральних та вольових якостей: самостійності, наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомоги та ін.

Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяючи звільненню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу самостійно виконувати фізичні вправи з посиленням для них навантаженням.

При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно застосовувати засвоєні дітьми вправи і чергувати рухи високої інтенсивності з вправами середньої або низької динамічності.

ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ

Вересень

Тиждень	Сфера	Змістова лінія	Підтема	Основні рухи	Комплекс ранкової гімнастики	Заняття	Рухливі ігри
I тиждень	Людина і суспільство	Батьківщина-знавство	Дитячий садок	1. Ходьба по обмеженій площі	“Привітаємо садок”	“Наш улюблений садок”	“Знайди свій будиночок”
				2. Прокочування м'яча один одному			
II тиждень	Людина і природа	Нежива природа	Сонце	1. Пролізання правим і лівим боком		“Наш улюблений садок”	“Горобці та автомобіль”
				2. Метання торбинки з піском на дальність			
III тиждень		Жива природа	Рослини	1. Біг з максимальною швидкістю		“Світить осіннє сонечко у наше віконечко”	“Кольорові промінці”
				2. Підлізання під шнуром			
IV тиждень			Фрукти	1. Метання на дальність	“Осінні квіти”	“Осінні сонячні промінці”	“У ведмедя в бору”
				2. Ходьба по колоді			
III тиждень		Жива природа	Рослини	1. Лазіння по гімнастичній стітці		“Подорож до осіннього квітника”	“Знайди квітку”
				2. Ловіння і кидання м'яча знизу і від грудей			
IV тиждень			Фрукти	1. Стрибок у висоту з місяця		“Веселий квітник”	“Знайди квітку” (з ускладненням)
				2. Метання на дальність			
IV тиждень			Фрукти	1. Ходьба по колоді		“В осінньому садку ми врожай збирали”	“Збери врожай”
				2. Підкидання м'яча вгору та його ловіння			
IV тиждень			Фрукти	1. Метання м'яча в ціль		“Як ми яблука збирали в осінньому садку”	“Сонечко і дощик”
				2. Стрибки у висоту з місяця			

Жовтень

Тиждень	Сфера	Змістова лінія	Підтема	Основні рухи	Комплекс ранкової гімнастики	Заняття	Рухливі ігри
I тиждень	Людина – наука і техніка	Транспорт	Рідне місто	1. Пролізання боком під шнуром	“Веселі літаки”	“Екскурсія до аеропорту”	“Літаки”
				2. Стрибки в довжину		“Веселі літаки”	“Чий екіпаж швидше збереється?”
II тиждень	Людина і суспільство	Батьківщина-знавство	Рідне місто	1. Ходьба по гімнастичній лаві	“Ми будемо рідне місто”	“Ми будемо рідне місто”	“Знайди свій будинок”
				2. Стрибки в глибину		“Прогулянка рідним містом”	“Сонечко і дощик”
III тиждень	Людина і природа	Жива природа	Рослини	3. Ходьба по канату	“Бавляться з рослинками дощичку краплинки”	“Квітуча галявина”	“Дощику краплинками ми поллєм квітник”
				1. Стрибки в довжину з місця		“В осінньому лісочку”	“Кольорові лісочки”
IV тиждень			Дикі тварини	2. Ходьба між шаблями драбинки, покладеної на куби		“Зміцнюють крила перелітні пташки”	“Переліт птахів”
				1. Ходьба по похилій дошці		“Лісові звірята – спритні всі малюта”	“Зайці та вовк”
				2. Стрибки у глибину			
				1. Кидання і ловіння м'яча обома руками			
				2. Стрибки у довжину з місця			
				1. Підлізання під дугою			
				2. Повзання по гімнастичній лаві			
				1. Стрибки у довжину з просуванням уперед			
				2. Повзання по гімнастичній лаві			
				1. Кидання м'яча у кільце			
				2. Ходьба по канату			

Листопад

Тиждень	Сфера	Змістова лінія	Підтема	Основні рухи	Комплекс ранкової гімнастики	Заняття	Рухливі ігри
I тиждень	Людина і природа	Нежива природа	Сезонні явища	1. Метання у горизонтальну ціль	“Осіній дощик”	“Осіній дощик завітав до нашого садочка”	“Не замочи ніг”
				2. Повзання по гімнастичній лаві		“Осіній вітерець-пустун”	
II тиждень	Людина і культура	Етико-естетичні основи	Одяг	1. Переступання через предмети		“А у нашої Оленки та червоні чобітки”	“Ми веселі діти”
				2. Повзання по гімнастичній лаві		“Тук-тук – молоток, ми підкуємо чобіток”	“Каруселі”
				1. Стрибки на обох ногах з просуванням уперед			
III тиждень	Людина і природа	Жива природа	Свійські тварини	2. Кидання м'яча в горизонтальну ціль		“Котик з дітками жартує”	“Кошенята і цуценята”
				1. Ходьба по похилій дошці		“Ось котик вусатий у сандочку ходить”	“Пташки і кіт”
IV тиждень			Рослини	2. Стрибки у глибину	“Веселе кошеня”	“Осіній вітерець”	“Ти лети, чарівна квітко”
				1. Пролізання в обруч лівим і правим боком		“В саду осінньому гуляє листопад”	“Я із квіткою біжу”
				2. Ходьба по канату			
				1. Стрибки у глибину			
				2. Повзання в упорі, стоячи на колінах, штовхаючи м'яч головою			
				1. Ловіння і кидання м'яча			
				2. Ходьба по канату з м'ячем			

ВЕРЕСЕНЬ
(середня група)
Рухливі ігри

I тиждень	II тиждень	III тиждень	IV тиждень
Гра “Знайди свій бу- диночок”. Гра “Горобці та авто- мобіль”.	Гра “Кольорові авто- мобілі”. Гра “У ведмедя в бору”.	Гра “Знайди квітку”. Гра “Знайди квітку” (з ускладненням).	Гра “Сонечко й до- щик”. Гра “Збери врожай”.

Фізичні вправи

I тиждень	II тиждень	III тиждень	IV тиждень
<p>1. Ходьба між двома накрес- леними на землі лініями, шнурами, відстань між яки- ми 20 см. Перший і другий раз проходять звичайною ходьбою, тримаючи руки в сторони, третій і четвер- тий – на носках, руки на поясі. Прокочування м'яча по зем- лі обома руками один одно- му на відстані 2-2,5 м.</p> <p>2. Пролізання правим і лі- вим боком під шнуром на висоті 50 см. Метання торбинок з піском на дальність. Перешикуватись у дві ше- ренги, які стоять на відстані 7 – 8 м одна від одної.</p>	<p>1. Біг на дистанцію 10 м з максимальною швидкістю. Підлізання під шну- ром, натягнутим між двома стояками на висоті 50 см. За крок до шнура діти напів- присідають і в цьо- му положенні прола- зять під ним грудьми вперед.</p> <p>2. Метання торбинки з піском на дальність правою та лівою ру- кою. Ходьба по колоді. Проходячи перший раз, руки тримати в сторони, другий – на поясі, третій прохо- дять звичайною ходь- бою. На кінці колоди зійти.</p>	<p>1. Лазіння по гімнастич- ній стінці приставним кроком, не пропускаючи щаблів (заввишки до 1,5 м). Ловіння та ки- дання м'яча обома ру- ками знизу і від грудей один одному.</p> <p>2. Стрибки у висоту з місця. Між двома сто- яками, прив'язавши до нього на однаковій від- стані одне від одного 5 брязкалець (на 10 – 15 см вище від піднятої руки дитини). Метання торбинки з піском на дальність пра- вою та лівою рукою.</p>	<p>1. Ходьба по колоді. Проходячи перший раз, руки тримають розведеними в сторо- ни, другий – на поясі, третій – звичайним кроком. Підкидання м'яча вго- ру (трохи вище від го- лови) та ловіння його обома руками (16-18 разів).</p> <p>2. Метання м'яча у ціль (кошик або ящик) обо- ма руками з-за голови, кошик стоїть на від- стані 2 м від дітей.</p>

Середня група
Комплекси ранкової гімнастики
І комплекс “Привітаємо садок” з 1.09 по 14.09

№ п/п	Зміст	Дозування
1	Шикування в колону по одному за зростом. Ходьба на носках, як лисичка.	25 с
	Біг у середньому темпі.	30 с
	Шикування в коло обличчям до середини.	
2	Вправи з прапорцями:	
	а) піднімання прапорців угору. В.п. – о.с., руки з прапорцями опущені вниз. 1-2 — підняти руки з прапорцями через сторони догори (вдих), опустити прапорці вниз (видих);	6 разів
	б) нахили тулуба вперед. В.п. – о.с., 1-2 — нахили тулуба вперед-униз, торкнутись прапорцями носків (видих); 3-4 — випростуватись у в.п. (вдих);	6 разів
	в) повороти тулуба з підніманням прапорців в сторони. В.п. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз, 1 – повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих), 2 — в.п.; 3-4 — те саме вліво;	5-6 разів
	г) стрибки. В.п. – о.с., 1 – стрибок нарізно, руки з прапорцями в сторони і 2 – стрибок, ноги разом, руки з прапорцями вниз.	6 разів
3	Шикування в колону по одному за направляючим. Ходьба з поступовим уповільненням темпу.	35 с

ІІ комплекс “Осінні квіти” з 15.09 по 30.09

№ п/п	Зміст	Дозування
1	Ходьба зі зміною темпу. Ходьба на носках, руки на поясі.	25 с
	Біг у повільному темпі. Ходьба.	до 1 хв
	Вправи з м'ячем:	
2	а) піднімання м'яча вгору. В.п. – о.с., м'яч тримати обома руками, опущеними вниз; 1-2 — підняти руки вперед угору (вдих), 3-4 — опустити м'яч (“квіти до сонця тягнуться”);	8 разів
	б) поворот тулуба з підніманням м'яча вперед перед грудьми. В.п. – стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу. 1 – поворот тулуба вправо, підняти м'яч уперед (вдих), 2 – повернутися у в.п. (видих); 3-4 — те саме вліво (“вітаються один з одним”);	6 разів
	в) нахили тулуба. В.п. – стійка ноги нарізно. М'яч на голові підтримується руками. 1 – нахилити тулуб вправо (видих); 2 – у в.п. (вдих); 3-4 — те саме вліво (“ловлять крапельки роси”);	4-5 разів
	г) присідання. В.п. – о.с., руки з м'ячем внизу; 1-2 — присісти, торкнутись м'ячем підлоги біля носків; 3-4 — підвестись у вихідне положення (вдих) (“граються з комашками”).	6 разів
3	Ходьба у повільному темпі по “звивистій доріжці”.	40 с

ЖОВТЕНЬ
(середня група)
Рухливі ігри

I тиждень	II тиждень	III тиждень	IV тиждень
Гра "Літаки". Гра "Чий екіпаж швидше збереться?".	Гра "Знайди свій будинок". Гра "Сонечко і дощик".	Гра "Дошки краплінками...". Гра "Кольорові листочки".	Гра "Переліт птахів". Гра "Зайці та вовк".

Фізичні вправи

I тиждень	II тиждень	III тиждень	IV тиждень
<p>1. Пролізання лівим і правим боком під шнуром, натягнутим між двома стояками на висоті 50 см від землі. Перешикувати дітей у 2-3 шеренги. Після пролізання діти виконують 5-6 стрибків у довжину з місця, як зайчики, просуваючись уперед.</p> <p>2. Ходьба по гімнастичній лаві. Вправу виконують один за одним одночасно на 2-3 лавах. Проходячи другий раз, руки тримають в сторони, третій і четвертий — руки на поясі. На кінці лави виконати стрибок у глибину на килим.</p>	<p>1. Ходьба між шаблями драбинки, покладеної на 4 куби, вправу виконують одне за одним, 2 рази проходять, тримаючи руки на поясі, 2 рази — руки в сторони. Стрибок у довжину з місця через "струмок" (заввишки 35 см). Одночасно стрибають 15-20 дітей, двічі підряд.</p> <p>2. Ходьба по похилій дошці, один кінець якої покладено на куб. Проходячи перший раз, руки тримають в сторони, другий та третій — на поясі, четвертий та п'ятий проходять звичайною ходьбою. На кінці дошки виконати стрибок в глибину на килим.</p>	<p>1. Підкидання м'яча вгору (трохи вище від голови) та ловіння його обома руками (6 – 8 разів). Ударити об підлогу та спіймати його обома руками (6 – 8 разів). Стрибки на обох ногах з просуванням уперед. Покласти на килимок 2 скакалки на відстані 2,5-3 м одна від одної, виконати підряд 5-6 стрибків, просуваючись уперед, як зайчики. Вправу одночасно виконують 3-4 дітей.</p> <p>2. Підлізання під дугою на колінах з упором на руки, підтягування на руках, лежачи на лаві.</p>	<p>1. Ходьба по мотузку (канату), покладеному на підлогу. Вправу виконують одне за одним. Перший та другий раз проходять звичайним кроком, третій та четвертий — приставним та правим боком, руки на поясі. Після ходьби по мотузку дитина бере м'яч і кидає його обома руками від грудей у кільце, що прикріплене на висоті 180 см.</p> <p>2. Стрибки на обох ногах з просуванням уперед. Покласти на килим у 3 ряди по 4 обручі, один біля одного. За обручами поставити гімнастичну лаву. Одночасно троє виконують стрибки з обруча в обруч, потім лягають на груди і, підтягуючись на руках, просуваються вперед, до кінця.</p>

Середня група
Комплекси ранкової гімнастики
I комплекс “Веселі літаки” з 1.10 по 14.10

№ п/п	Зміст	Дозування
1	Ходьба у середньому темпі.	30 с
	Ходьба на носках, як лисичка.	25 с
	Біг у середньому темпі, ходьба.	30 с
2	Комплекс вправ ранкової гімнастики:	
	а) піднімання рук угору (“діти готуються до польоту”). В.п. – о.с., 1-2 – підняти руки вперед – угору (вдих); 3-4 – опустити руки через сторони вниз (видих);	6 разів
	б) повороти тулуба в сторони із сплесками в долоні перед грудьми і за спиною (“розминають крила”). В.п. – о.с., 1 – повернутись вправо, сплеснути в долоні перед грудьми (видих); 2 – повернутись у в.п., сплеснути в долоні за спиною (вдих); 3-4 те саме вліво;	6 разів
	в) піднімання ноги, зігнутої в коліні, сплеск у долоні під коліном (“перевіряють шасі”). В.п. – о.с., 1 – підняти праву ногу, зігнути в коліні і сплеснути в долоні під коліном; 2 – опустити ногу у в.п.; 3-4 – те саме з лівої ноги;	6 разів
	г) нахили тулуба вперед (“злітають літаки”). В.п. – стійка ноги нарізно. 1 – розвести руки в сторони, трохи відвести їх назад (вдих); 2-3 – нахилити тулуб уперед, сплеснути двічі долонями по гомілках ніг (видих); 4 – випростуватись у в.п.;	6 разів
	д) стрибки (“веселий літак”). В.п. – зімкнута стійка. 1 – стрибком поставити ноги нарізно, сплеснути в долоні перед грудьми; 2 – стрибком поставити ноги разом, руки опустити вниз.	8 разів
3	Ходьба у повільному темпі (35 с), підняти руки через сторони вгору та опустити їх униз.	6-8 разів

II комплекс “Бавляться з рослинками дощичку краплинки” з 15.10 по 30.10

№ п/п	Зміст	Дозування
1	Ходьба зі зміною темпу.	35 с
	Ходьба на носках і п'ятках.	30 с
	Біг у середньому темпі, ходьба.	30 с
2	Комплекс вправ ранкової гімнастики:	
	а) піднімання м'яча до грудей. В.п. – о.с., м'яч тримають обома руками, опущеними вниз. 1 – згинаючи руки, піднімати м'яч уперед, до грудей (вдих); 2 – опустити м'яч у в.п. (видих);	6 разів
	б) нахили тулуба вперед. В.п. – сісти на підлогу, ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 – нахилитись уперед, торкнутися м'ячем підлоги (видих); 2 – випрямитись у в.п. (вдих);	6 разів
3	Ходьба у повільному темпі “звивистою доріжкою”.	35 с