

KOCA



«КОСА»

- Хочу поделиться с Вами информацией по изготовлению спорт оборудования
- «КОСА»
- **Используемый материал:** шнуры или полоски ткани, сплетенные в косы.
- **Цель:** Тренировать быстроту реакции, силу, ловкость, координацию движений, равновесие, прыжки, вестибулярный аппарат. Воспитывать умение работать в группе.

«КОСА» – МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ. ИХ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В УПРАЖНЕНИЯХ: «ПРОЙДИ ПО КОСЕ» ДЛЯ МАССАЖА СТОП ПРЯМО И БОКОМ



«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСУ» - ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК СКАКАЛКА



«ПЕРЕПРЫГНИ ПРЕПЯТСТВИЕ» - В НАТЯНУТОМ ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ



ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ КОСУ



«ПОДЛЕЗАНИЕ ПОД ПРЕПЯТСТВИЕ»



«ПРЫЖКИ ЗМЕЙКОЙ» ВЛЕВО - ВПРАВО



ДЛЯ МАССАЖА СПИНЫ И ШЕИ



ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ МАССАЖА ЛАДОНЕЙ И РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК



«ЛОШАДКИ» - ДВА УЧАСТНИКА БЕРУТСЯ ЗА КОНЦЫ «КОСЫ» И БЕГУТ РЯДОМ, А ТРЕТИЙ ДЕРЖИТСЯ ЗА СЕРЕДИНУ НЕСКОЛЬКО СЗАДИ ИЛИ НАОБОРОТ ОДИН КОНЕК И ДВА НАЕЗДНИКА



ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА



«ДАВАЙ ПОМЕРИМСЯ СИЛАМИ»



«**КРУЧУ - ВЕРЧУ**» - ИГРОКИ ВСТАЮТ В КРУГ НА РАССТОЯНИИ ДЛИНЫ «КОСЫ» ОТ ЦЕНТРА; ОДИН ИГРОК В ЦЕНТРЕ КРУГА БЫСТРО ВРАЩАЕТСЯ ВМЕСТЕ С «КОСОЙ», ВЗЯВ ЕЕ ЗА ОДИН КОНЕЦ, А ОСТАЛЬНЫЕ ПЕРЕПРЫГИВАЮТ. ПОСТЕПЕННО ВЫБЫВАЮТ ИЗ ИГРЫ ТЕ, КТО ЗАДЕВАЮТ ЗА КРАЙ «КОСЫ»



«ПРЫЖКИ В ДЛИНУ»



В ЭСТАФЕТАХ:

- командная пробежка «Змейкой» - каждый участник команды держится за нее одной рукой и вся команда бежит между кеглями, «Прокатывание» (команда садится вдоль «косы» на корточки и руками перекатывает ее вперед,

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

