

Конспект занятия

Комплекс № 2 на месяц (на мягких модулях)

Упражнение 1

И. п. — сидя на модуле, руки разведены в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны.

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Вводная часть

Ходьба

- С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег

- Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

- Прыжки через две параллельные линии;
- Влезание на лестницу-стремянку (попытки);
- Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.

Игровое упражнение

- «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.