Конспект физкультурного занятия с мешочками для детей старшего возраста

<https://youtu.be/8Yq81KoFS9o>

Время проведения 08.05

Задачи: Упражнять в перешагивании набивного мяча.

Развивать координацию.

Активизировать двигательную активность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Дозировка | Методические указания |
|  | Приветствие |  |  |
| 1 | Ходьба на месте Ходьба по залуХодьба на пяткахХодьба с махом ноги в сторону | 10 сек.1 мин |  |
| 2 | И.П. основная стойка. Руки с мешочком внизу.1-2 Поднимаем руки через стороны вверх, передаем мешочек из руки в руку.3-4. И.П.И.П. ноги на ширине плеч. Руки с мешочком согнуты у груди. 1-2 Наклон, касаемся мешочком пола.3-4 И.П.И.П. ноги на ширине плеч. Руки в стороны, мешочек в правой руке.1. Поворот в сторону, перекладываем мешочек в левую руку.2. И.П.3. Повторяем в другую сторону.4. И.П.И.П. основная стойка. Руки с мешочком внизу.1-2. Поднимаем согнутую в колене ногу, передаем мешочек под ногой.3-4 . И.П.Повторяем на другую ногу.И.П. ноги параллельно. Руки с мешочком внизу перед собой..1. Приседаем , руки с мешочком вперед.2. И.П.Дыхательное упражнение «Остужаем суп»  | 6 раз6 раз8 раз8 раз6 раз.2-3 раза. | Руки вверх-вдох, опускаем вниз-выдох.Колени не сгибаем.Руки не опускаем.Держим равновесиеДыхание не задерживаем, вперед не наклоняемсяДыхание не задерживаем |
| 3 | Мешочек на голове, сохраняя правильную осанку, перешагиваем через набивные мячи. | 3-4 раза. | Держим равновесие, стараемся не уронить мешочек. |
| 4 | Упражнение на дыхание «Ух» | 2-3 раза | Делаем резкий выдох |