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 залу  Ходьба на пятках  Ходьба 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 раз  6 раз  8 раз  8 раз  6 раз.  2-3 раза. | Руки вверх-вдох, опускаем вниз-выдох.  Колени не сгибаем.  Руки не опускаем.  Держим равновесие  Дыхание не задерживаем, вперед не наклоняемся  Дыхание 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 |