

Конспект физкультурного занятия

Вам понадобится:

- Мяч

Часть 1

- ходьба на носочках, руки вверх (1 круг);
- ходьба на пятка, руки за спину(1 круг);
- на сигнал (хлопок или свисток) изменить направление (поворот кругом в движении);
- ходьба в колонне по одному (1 круг);
- ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе (1 круг);
- обычная ходьба (1 круг);
- бег (1 круг);
- обычная ходьба (1 круг).

Часть 2

зарядка

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3563806563084792111&text=зарядка%20для%20детей%20на%20весеннюю%20тематику&path=wizard&parent-reqid=1589351555989184-850938396324189232700129-production-app-host-vla-web-yp-146&redircnt=1589351642.1>

Основные движения:

1. Прыжки с продвижением вперед до предмета, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-3 раза.
2. Броски мяча о землю, и ловля его двумя руками (10-12 раз).
3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(10-12 раз)

Ходьба по кругу (дыхательное упражнение) выполняем медленный вдох через нос и шумный выдох через рот