

## План – конспект спортивно-оздоровительной группы

Место проведения: Дома

Продолжительность занятия – 45 минут.

Цель: Укрепление здоровья, развитие физических качеств, привлечение детей к занятиям.

Задачи:

1. Образовательная: создание условий для развития двигательной активности.
2. Оздоровительная: укрепление здоровья и физического развития,.
3. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия, здорового образа жизни.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
<p><b>1. Ходьба на месте:</b> Обычная ходьба. На пятках. Высоко поднимая колени Прыжки на левой ноге. Прыжки на двух ногах. Вдох – Выдох.</p> <p><b>2. БЕГ на месте.</b> Вдох - Выдох.</p> <p><b>3. Общеразвивающие упражнения без предмета.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П., руки на пояс</li> <li>1- поворот головы вправо,</li> <li>2- тоже влево,</li> <li>3- наклон вперед,</li> <li>4- И.п.</li> <li>• И.П., руки вдоль туловища.</li> <li>1-руки к плечам,</li> <li>2-руки вверх, тянемся на носочках</li> <li>3-руки к плечам</li> <li>4-наклон низ, тянемся к носкам</li> <li>• И.П.- руки к плечам.</li> <li>1-4- круговые движения вперед.</li> <li>5-8- тоже назад.</li> <li>• И.П.- руки на пояс.</li> <li>1-4-круговые вращения туловищем вправо</li> <li>5-8-тоже влево</li> <li>• И.П.- руки на пояс.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">2-3мин</p> <p style="text-align: center;">5-6 мин.</p> <p style="text-align: center;">3-4раза.</p> <p style="text-align: center;">7 мин</p> <p style="text-align: center;">3-4раза</p> <p style="text-align: center;">3-4 раз</p> <p style="text-align: center;">3-4раза</p> <p style="text-align: center;">3-4 раза</p>	<p>Наличие спорт. формы, обуви.</p> <p>Руки в сторону. Руки на пояс. Корпус держим прямо</p> <p>Вдох – Выдох. Темп медленный, следим за дыханием (вдох через нос, выдох через рот).</p> <p>Делаем под счет, не торопимся. Наклоны головой делаем ниже.</p> <p>Спинку держать ровно Ноги не сгибать в коленях</p> <p>Спинку держать ровно Ноги не сгибать в коленях</p> <p>Глубже наклон.</p>

