**Датa 29.05.2023 г. План-конспект занятия по двигательному развитию**

 **3а класс**

Тема**:** Ходьба по ребристой дорожке

 Оборудование: гимнастические мячи, набивные мячи, палки, тактильные дорожки, тренажер «Дорожка».

**Цели и задачи.**.

1.Общее укрепление и оздоровление организма.

2.Повышение эмоционального уровня.

3.Исправление деформации стоп, укрепление мышц стопы и голени.

4.Совершенствование выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Методические указания | Дозировка |
| **Вводно-подготов. часть.****Основная часть.****Заключит.****часть** | **Психолого-педагогический настрой.**1.Построение. сообщение задач урока.2.Виды ходьбы3.Упражнения на восстановление дыхания в движении.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.Дыхательная гимнастика. Эстафеты с бегомУпражнение на тренажерах.Ходьба по ребристой дорожкеУпражнения на дыхание и расслабление из и.п. стоя.Построение.Подведение итогов занятия. | Обратить внимание на психологическое состояние детей.Темп средний, дыхание произвольное.Медленно.Темп средний..Выполнять быстро, следить за дыханием.Следить, чтобы в работе участвовала вся стопа.Выполнять медленно.Следить за дыханием, выполнять в среднем темпе.Следить за осанкой, дыхание свободное | 15 мин.20 мин5 мин |