**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 ходьбы  3.Упражнения на восстановление дыхания в движении.  Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  Дыхательная гимнастика.  Эстафеты с бегом  Упражнение на тренажерах.  Ходьба по ребристой дорожке  Упражнения 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 мин  5 мин |