**Конспект**

**Тема занятия:** «**Развитие координации движений»**

**13.11.2020г.**

1.на носках, руки вверх;

2.на пятках, руки за голову.

3.на внешней стороне стопы

4. на внутренней стороне стопы

1 круг

Ходьба оказывает положительное воздействие на весь организм.

Профилактика плоскостопия.

Определить дистанцию 1 м.

спина прямая, соблюдать осанку.

**Бег**

1. лицом вперед

2. правым боком приставным шагом

3.левым боком приставным шагом

-4.с высоким подниманием бедра

5. с захлестом голени назад

Темп медленный.

Следить за дистанцией.

Руки на пояс.

Бедро выносится на уровень горизонтали

Пятками коснуться ягодиц.

**Упражнение на восстановления дыхания.**

1-2-руки вверх-вдох;

3-4-руки вниз-выдох.

2 круга

Дыхание не задерживать.

Выдох длинней.

**ОРУ (в движении)**

1. наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.

2. поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.

3. круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.

4. круговые движения в запястьях.

5.круговые движения прямыми руками вперед, назад.

6.правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

7.Руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах. 1-2- отведение согнутых рук назад, 3-4- прямых.

8. Выпад с поворотам туловища, шаг правой ногой вперед, поворот вправо, шаг левой ногой вперед, поворот влево.

9.Наклоны на каждый шаг.

Темп медленный.

Следить за дистанцией.

Следить за осанкой.

Амплитуда движения широкая.

Руки прямые.

Руки ниже груди не опускать.

Противоположная нога прямая.

Дистанция 1,5 м

Ноги не сгибать, коснуться руками носков.

