

<p>5. Раздача оборудования.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. И. п. — о. с. 1 — повернуть голову вправо – вдох; 2 — и.п., выдох; 3 — повернуть голову влево –вдох; 4 — и.п. выдох.</p> <p>2. И. п. — о. с. 1 — подтянуть палку к груди, локти в стороны — вдох; 2 — опустить палку, выдох</p> <p>3. И. п. — о. с, палку держать за края. 1 — повернуть ее за спину; 2 — повернуть палку в и. п.</p> <p>4. И.п. — ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо; 2—3 — поворот туловища влево; 3—4 — и. п.</p> <p>5. И. п. — о. с, палка на груди. 1 — приседание, палку вперед; 2 — и. п.</p> <p>6. И. п. — сет, ноги врозь, палка впереди, держать за края. Скрестные махи ногами вперед</p>	<p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p>	<p>Живот втянут, спина ровная</p> <p>Локти держим параллельно полу</p> <p>Пятки от пола не отрываем, не наклоняемся, а приседаем</p>
<p>II. Основная часть (8 минут)</p>		
<p>6. Перестроение в 2 колонны для выполнения ОВД:</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание: упражнение “Разведчики”; ползание на животе на полу. • Равновесие: перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см) <p>7. Подвижная игра “Иммунитет”</p> <p><i>Выбирается водящий, который играет роль «Микроба». 2-3 детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, «Микроб» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого</i></p>	<p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p>	<p>Не ползти на четвереньках, живот от пола не отрывать</p> <p>Поднимать колени выше, спину держать ровно</p> <p>Смотреть внимательно по сторонам</p>

<p>«микроб» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «вылечить» «зараженных», коснувшись их.</p>	<p>3–4 раза</p>	
<p>III. Заключительная часть (3 минуты)</p>		
<p>8. Малоподвижная игра “Что надо делать, чтобы быть здоровым?”</p> <p><i>Дети строятся в круг, выбирается ведущий. Ведущий задает вопрос: “Что надо делать, чтобы быть здоровым?”, и бросает мяч участнику. Участник игры ловит мяч, отвечает на вопрос и обратно его бросает ведущему. Игра повторяется до тех пор пока каждый участник не поучаствует хотя бы по 1 разу.</i></p> <p>9. Организационный момент:</p> <p>Построение в шеренгу и подведение итогов.</p>	<p>1–2 раза</p>	