

## Открытый урок, раздел «Гимнастика»

### Тема урока «Равновесие»

Здравствуйте! У нас сегодня на уроке присутствуют гости, давайте покажем, чему мы научились и что мы можем. А для этого нам надо отправиться в космическое путешествие на наших ракетах. А чтобы отправиться в полет, давайте пожелаем друг другу хорошего настроения, здоровья! Включаем музыку.

#### Зарядка

1. Наклоны головой вперед, назад, вправо, влево
2. Плечи вверх, вниз
3. Мяч вперед, вверх, вниз
4. Мяч вправо, влево.
5. Мяч сразу вверх, вниз
6. Наклоны с мячом в сторону
7. Наклоны с мячом вперед.
8. Идти с поворотами мяча
9. Прыжки на 2 ногах к своим коврикам.
10. Прыжки на двух ногах.
11. Сели на мяч, достать пол рукой справа, слева.
12. Хлопки по коленкам.
13. Хлопки вверх.
14. Сели, хлопок под ногой, смена.
15. Сели, правая нога прямая, перекатываемся на мяче влево и наоборот.
16. Сели, две ноги вперед, наклоны туловища вперед.
17. Сели, правую руку вверх, левую вверх.
18. Прыгаем на мяче и крутим руки вперед, назад.
19. Две руки вверх

20. Поочередно рука вверх и встаем с мяча.
21. Ходим вокруг мяча сначала в одну сторону, потом в другую.
22. Встать одной ногой на мяч, руки в стороны, вверх, в стороны. Смена
23. Двумя коленями катаемся на мяче.

#### Основная

1. Сели на ракеты, пристегнулись. Хлопки по коленям и взлетаем руки вверх.
2. Руки к глазам, посмотрели по сторонам.
3. Луноход: шаги на мяче вперед, назад.
4. Спрятались за мячом, встали.
5. космическая лягушка. Ноги врозь. Мяч вверх, вниз.
6. Соединить лягушку с перекатом.
7. Перекат на мяче и приземляемся на руки.
8. Перекат на мяче и шагаем вперед
9. Тоже самое (Махаммат, Давид, Богдан) отжимаются.
10. Сели, ноги врозь, мяч вперед, наклон вперед, назад.
11. Легли на спину, мяч под ноги, перекачиваемся ногами вправо, влево
12. Тоже, встаем на мостик.
13. Сели, ножки бабочкой, помахали. Мяч вверх, вниз.
14. «Лунные кошечки». Мяч вперед, руки на мяч, сесть на попу, потянуться.
15. «Космонавты» покатаются на мяче без рук и ног.
16. Сели на мяч, включили двигатели и полетели обратно на Землю, спускаемся.

#### Заключительная часть.

1. Лечь на пол, мяч в руках. Мяч вверх, вниз
2. И.п. лежа на полу. Мяч вверх, поворот туловища вправо, влево.

3. Легли на мяч спиной и катаемся вперед, назад, вправо, влево. Руки в стороны.

Заключительная часть: Игра « У ребят порядок строгий».

Парашют        а) Поднимаем вверх, вниз

                  б) Меняемся местами

                  в) Палатка

                  г) салют

Подведение итогов урока. Опросить детей, что они сегодня делали на уроке, что понравилось, что было сложно. Выставление оценок.