

ТЕМА. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Вправи на відчуття правильної пошти, вправи для запобігання плоскостопості. Рухливі естафети.

Опорний конспект

I. Вступна частина

1. ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

II. Основна частина

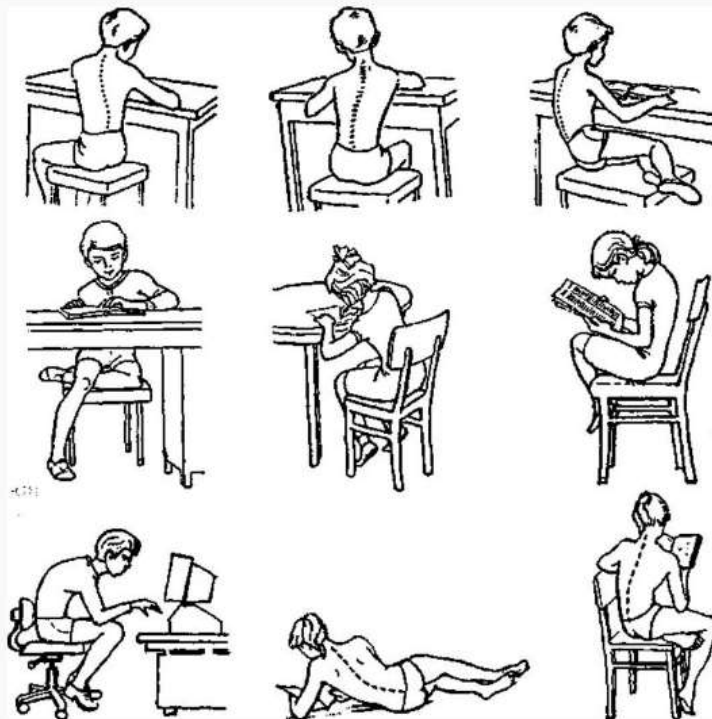
1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0>

2. Причини невірної пошти.

- Звичка стояти з опорою на одну ногу.
- Хода з опущеною головою.
- Одностороннє обтяження.
- Звичка сидіти на краю стільця.
- Високий стілець, стіл.
- Дуже м'які меблі, постіль, подушка.
- Звичка спати в одній позі, на одній стороні.



3. Вправи для формування правильної постави у дітей.

- Початкове положення: стоячи біля стіни, притулившись до неї спиною, литкових м'язів ніг і п'ятами. Потім, зберігаючи рівну правильну поставу, зробити кілька кроків вперед.
- Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Голова, тіло і ноги складають єдину пряму лінію. Потім підняти голову і плечі і повернутися у вихідне положення.
- Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тіла, поперек притиснутий до підлоги. Потім встати і прийняти правильну поставу.

4. Вправи для запобігання плоскостопості.

https://www.youtube.com/watch?v=goxCzsuJJ_c

III. Заключна частина

1. Руханка

- Замість рухливих естафет спробуйте виконати руханку за посиланням.

https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw_k

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!