

Вчитель: Довмат Г.В.

Опорний конспект

Завдання уроку

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти запобіганню плоскостопості.

I. Вступна частина

1. Організаційні вправи.
2. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

II. Основна частина

1. Вправи для формування правильної постави у дітей.

<https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57UU8>

2. Вправи для зміцнення м'язового корсету.

- Початкове положення: лежачи на животі, руки під підборіддям. Потім покласти руки на пояс, підняти голову і плечі, лопатки з'єднати і утримувати таке положення кілька секунд.
- Нерізкими рухами піднімати руки вгору, в сторони і опускати їх на плечі. Сидячи на підлозі, не поспішаючи, по черзі піднімати прямі ноги, не відриваючи при цьому таз від підлоги.
- Виконувати попередню вправу, тільки піднімати обидві ноги одночасно і утримувати їх в піднятому положенні на 10-15 секунд.

Ці вправи носять загальнозміцнюючий характер і виконуються 1-2 рази на день. Для профілактики сколіозу фахівці рекомендують до гімнастики додати:

- ходьбу на свіжому повітрі (бажано в парку або в хвойному лісі),
- біг підтюпцем і плавання.



3. Вправи для запобігання плоскостопості.

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XY7nsLOLXNU>

III. Заключна частина

1. Руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!