TEMA

Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу.

Танцювальні кроки «Полька на



Мета:

виховувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя; виховувати любов до занять фізичною культурою та спортом; сприяти зміцненню здоров'я учнів. Корекційно-розвивальна: розвивати координацію рухів, спритність, силу, витривалість;

Навчально-корекціна: формувати правильну поставу, ходу, грацію рухів;

Корекційно — виховна: виховувати потреби музичних творів і хореографічних вистав та їх інтерпретації;



Щоб росли ми вмілими,

Сильними, сміливими,

Покажемо, які ми вправні,

Дружно виконаємо вправи.



Духовно – моральне Рухова благополуччя активність Сприятливе соціальне оточення **ЗДОРОВИЙ** Загартовування СПОСІБ організму **ЖИТТЯ** Позитивні емоції Раціональне Відмова харчування від Особиста шкідливих гігієна **ЗВИЧОК** fppt.com

Фізкультура і спорт

Фізкультурой можуть займатися всі.

Спортом може займатися найсильніший, найспритніший, найздоровіший.







Якщо не будеш дружити з фізкультурою











Головний принцип: почати рухатися…

• Тобі допоможе зарядка. 15 хвилин вранці і ввечері. Це ж нескладно?











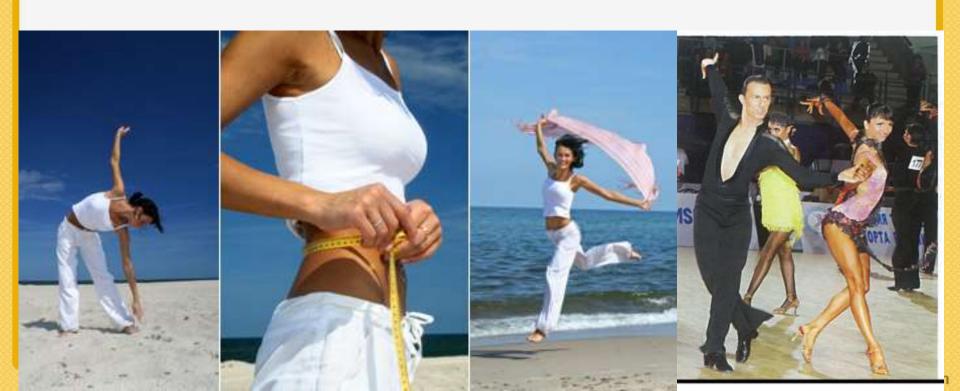








І тоді зникне втома, з'явиться легкість у рухах. З'явиться настрій і зникнуть зайві сантиметри.



Як стати спортсменом?



- Любіть физкультуру.
- Кожний ранок робіть зарядку.
- Укріплюйте свої м'язи.
- Загартовуйтесь.



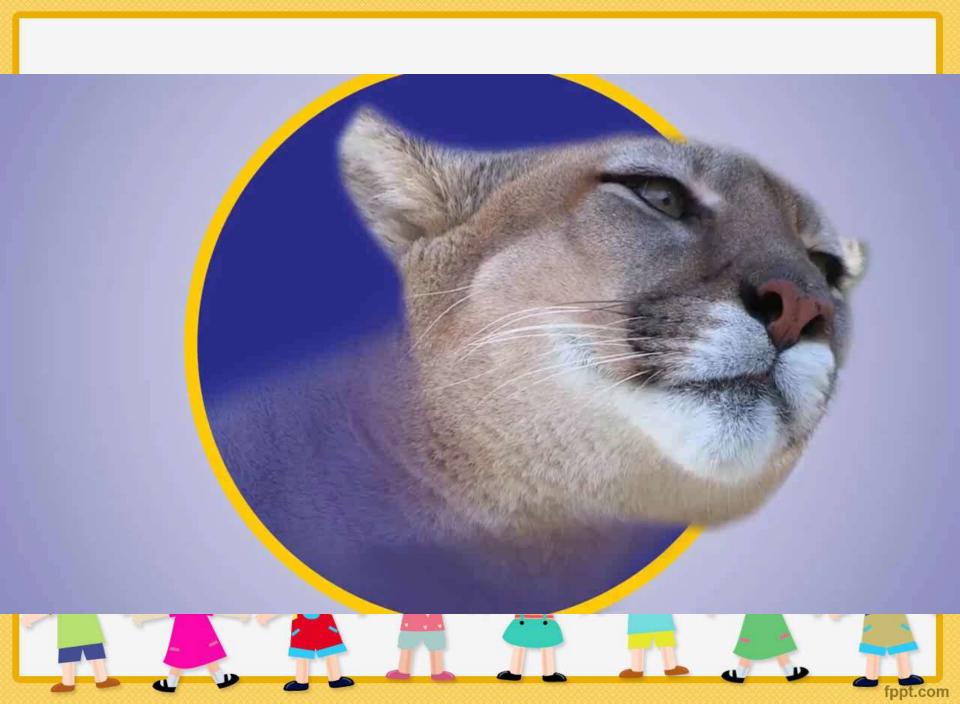
Техніка безпеки під час занять фізичною культурою





Загальнорозвивальні вправи





Танцювальний крок

≪Полька на місці



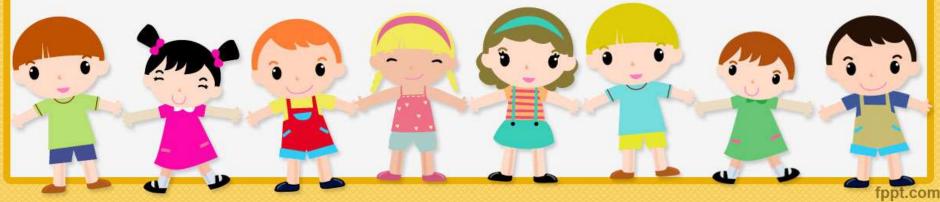
Танцювальний крок

≪Полька на місці











Вправи для відновлення дихання





Бажаю міцного здоров'я!

