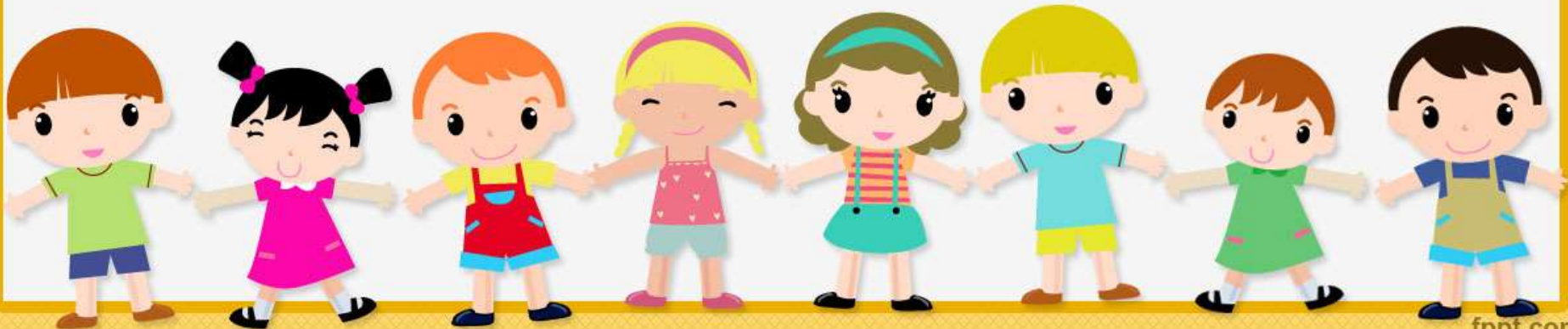


ТЕМА

**Організовуючі вправи,
загальнорозвивальні вправи. Різновиди
ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні
кроки: кроки з притупуванням,
«вірьовочка». Рухлива гра «Дискотека»**



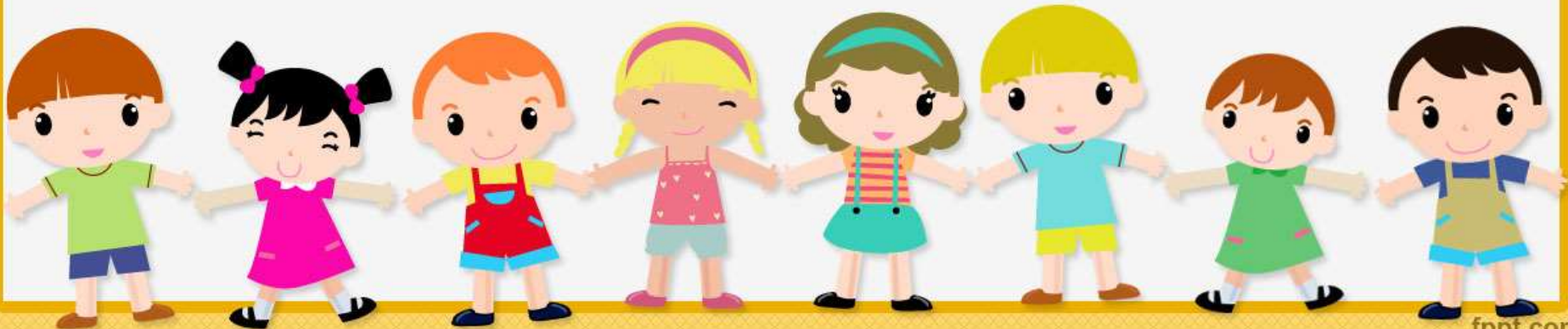
Мета:

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.

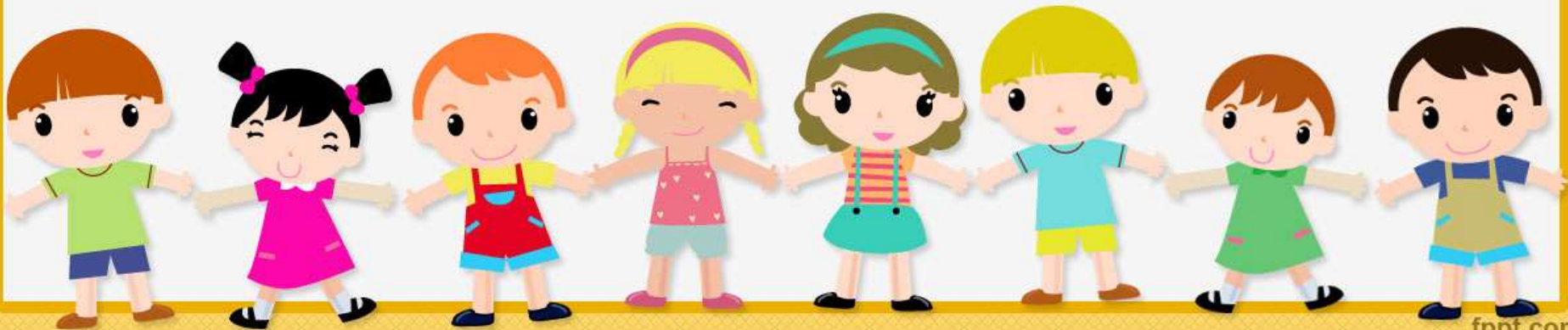
Корекційно-розвивальна: розвивати координацію рухів, спритність, силу, витривалість;

Навчально-корекційна: 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
благополуччя

Рухова
активність

Сприятливе
соціальне
оточення

Загартовування
організму

Позитивні
емоції

**ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ
ЖИТТЯ**

Раціональне
харчування

Особиста
гігієна

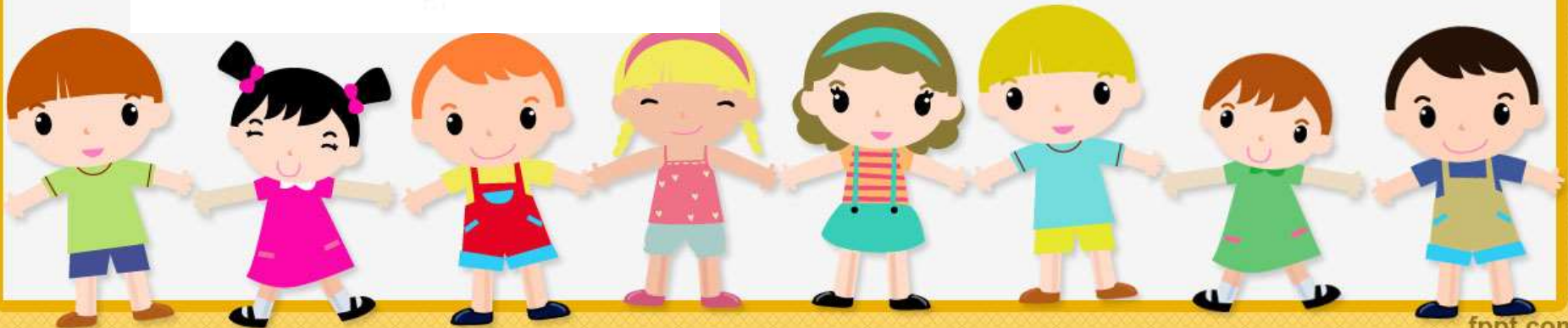
Відмова
від
шкідливих
звичок



Здоров'я



- Здоров'я — це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів



Складові здоров'я

- Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.



Як стати спортсменом?



- Любіть фізкультуру.
- Кожний ранок робіть зарядку.
- Укріплюйте свої м'язи.
- Загартовуйтеся.



Техніка безпеки під час занять фізичною культурою

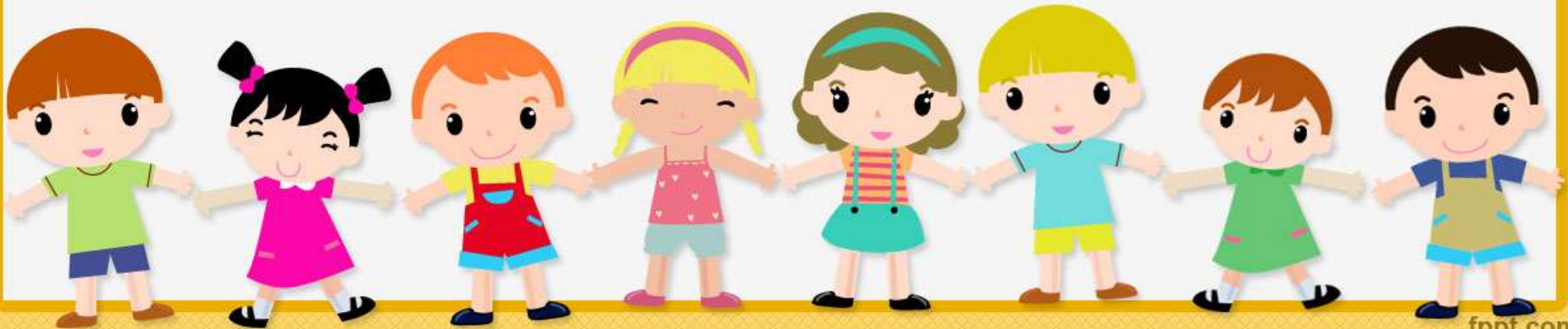


Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ в домашніх умовах



Підготувала
вчитель фізичної культури
Закладу загальної середньої освіти №13
Березуцька Анастасія Олегівна

Загально- розвивальні вправи



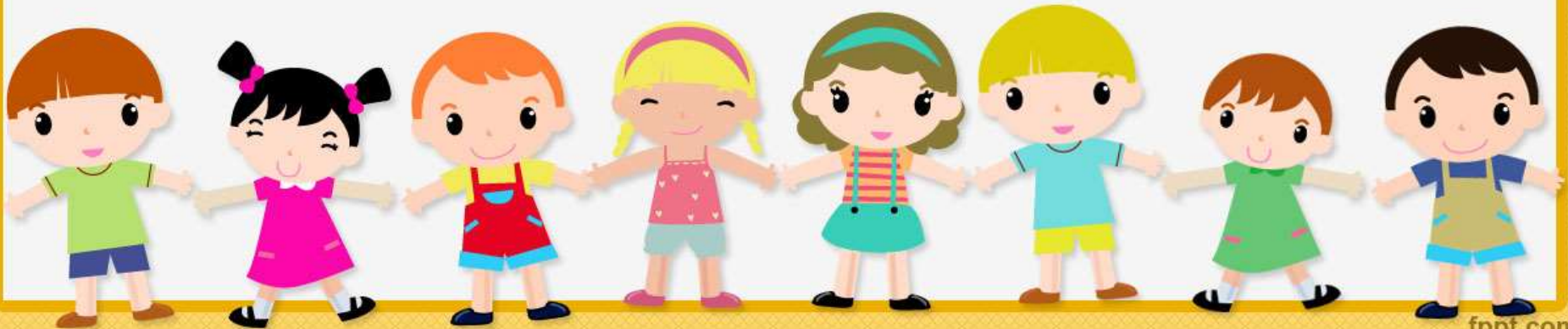


Різновиди ходьби.



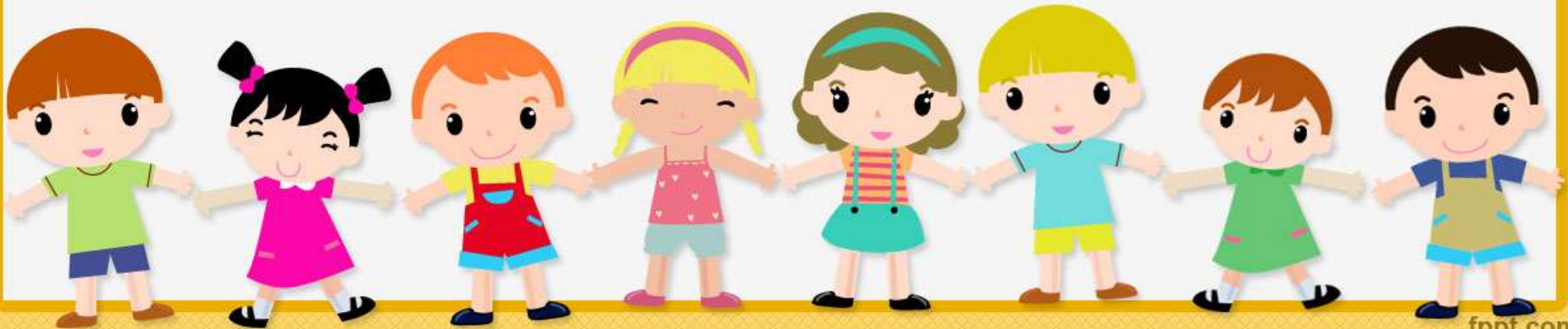


Танцювальні кроки: кроки з притупуванням.





Вправи для відновлення дихання





Бажаю міцного
здоров'я!

