

Тема. Організовуючі вправи. ЗРВ для формування правильної постанти. Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи. Рухлива гра.

Мета: ознайомити із танцювальними кроками, танцювальними імпровізаційними вправами; формувати у дітей знання організовуючих і стройових вправ, знання правил шикунання в шеренгу; тренувати у виконанні організовуючих вправ та різновиди ходьби і бігу; продовжити знайомство з новими рухливими іграми; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

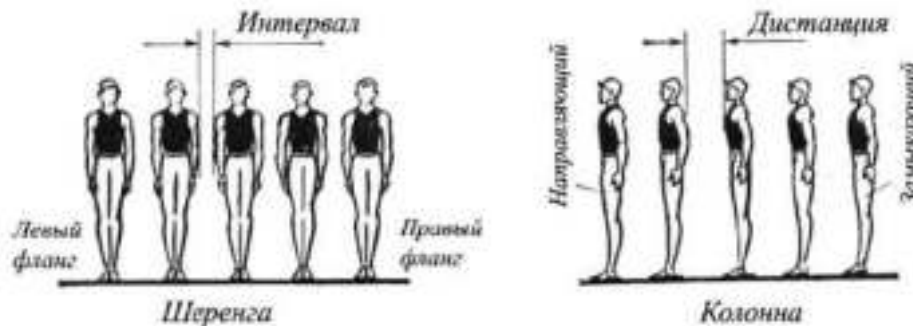
1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

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

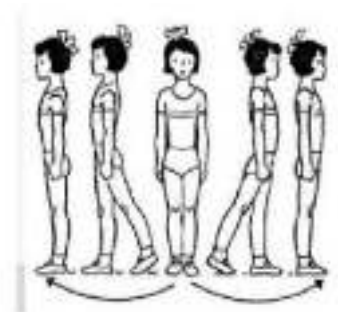
2. Організовуючі та стройові вправи.

А) Шикунання в шеренгу

<https://www.youtube.com/watch?v=WPwFBDLQ0xQ>



Б) Організовуючі та стройові вправи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. ЗРВ для формування правильної постанти

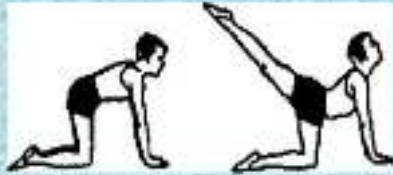
<https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI>

Вправи для формування правильної постави

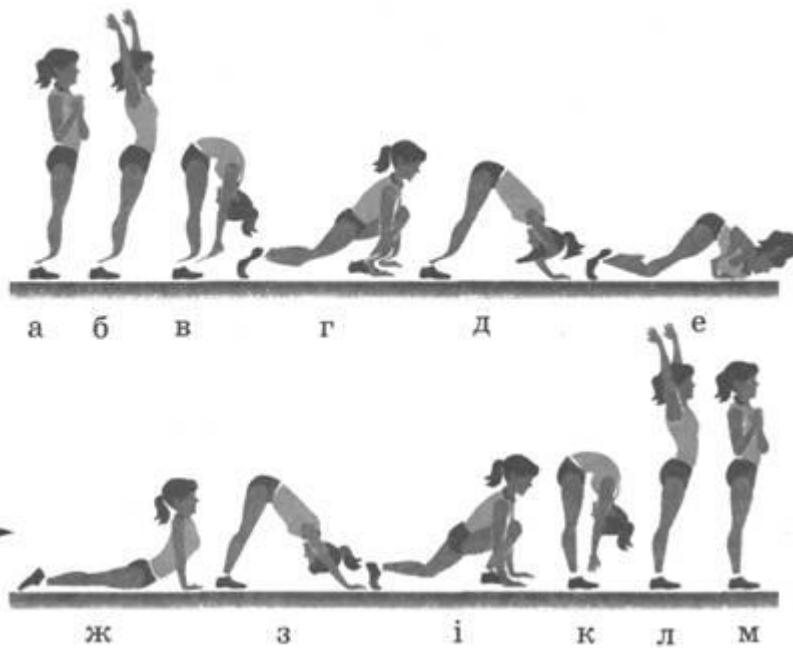
СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ



Впертися прямими руками в підлогу. Вигнути спину, тримати так 5-7 с, прогнувшись в попереку та тримати так 3-5 с.



Впертися прямими руками в підлогу, відвести назад пряму ногу та голову, прогинаючись в попереку (виконувати по черзі однією та другою ногою)



2. Танцювальні кроки, танцювальні імпровізаційні вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>



Рис. 135. Перша позиція ніг



Рис. 136. Друга позиція ніг



Рис. 137. Третя позиція ніг



Рис. 138. Четверта позиція ніг



Рис. 139. П'ята позиція ніг



Рис. 140. Хвиляк тулубом



Рис. 141. Крок з носка



Рис. 142. Крок згинаючись



Рис. 143. Крок галопу



Рис. 144. Пружний крок

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рухлива гра

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>



Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!