12.05.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культураОрганізовуючі та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку релаксації. Вправи для розвитку витривалості. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Рівномірний біг до 900м.

Мета: виховувати мотивацію до бережливого ставлення до власного здоров’я.

Хід уроку

**І. ВСТУПНА БЕСІДА**

1.Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. Організовуючі вправи, ЗРВ.

- Виконай комплекс вправ за посиланням

[**https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk**](https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk)

**2**. **Вправи для розвитку релаксації.**

***Вправа «Муха»***

Зручно сядьте: руки вільно лежать на колінах, плечі та голова опущені, очі заплющені. Та уявіть собі, що на її обличчя намагається сісти муха. Вона сідає їй то на ніс, то на ротик, то на лоб, то на очі. Завдання — не розплющуючи очей, відігнати набридливу комаху.

***Вправа «Бурулька»***

Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору Уявіть, що Ви — бурулька. Напружте усі м’язи Вашого тіла. Запам’ятайте це відчуття. Необхідно завмерти у цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла Ви починаєте поволі танути, розслаблюючи поступово кисті рук, потім — м’язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам’ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану. Цю вправу також можна виконувати, лежачи на підлозі.

***Вправа «Повітряна кулька»***

Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що Ви — велика повітряна куля, що наповнена повітрям. Постійте у такій позі 1—2 хвилини, напружуючи усі м’язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з’явилася невеличка дірочка. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м’язи тіла: кисті рук, потім — м’язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам’ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану.

І, нарешті, під час сильного нервово-психічного напруження Ви можете виконати 20—30 присідань або 15—20 стрибків на місці. Це дозволить позбутися напруги, що виникла. Даний метод зняття психоемоційної напруги широко використовується спортсменами, артистами перед відповідальними виступами тощо.

**3. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=NjSYyVWZdBg**](https://www.youtube.com/watch?v=NjSYyVWZdBg)

**ІІІ. Заключна частина**

**1. Танцювальна руханка**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

[**https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM**](https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM)

**Бережіть своє здоров’я!**