21.01.22 2-Бклас Заярнюк С.А. Фізична культураЗагальнорозвивальні вправ. Вправи для постави

Хід уроку

1. **Перед початком занять пригадай правила БЖД**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k**](https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k)

**2. Загальнорозвивальні вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Q3p3JBoys54**](https://www.youtube.com/watch?v=Q3p3JBoys54)

**3.** Базовий комплекс вправ для красивої постави

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вихідне положення | Зміст вправи | Кількість повторювань | Методичні рекомендації |
| 1. | Стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені | Повернути голову вправо без нахилу шиї. Затримка в крайньому правому положенні з ізометричним (до 10 сек.) напруження м’язів і вольовим витягуванням м’язів шиї в цей час вгору.  Те ж саме вліво через фазу повороту голови з розслабленими м’язами. | 5-15 в кожну сторону (кількість вправ визначається по ступеню тренованості групи, або індивідуально) | Спину тримати прямо, поворот голови виконувати  з розслабленими м’язами шиї. |
| 2. | Стоячи, ноги на ширині плечей. Права рука витягнута вперед, –  ліва – назад. | Зафіксувавши погляд та точці попереду, зміна положення рук по кругу (як млин ), закручуючи грудний відділ хребта вправо/вліво. Напруження м’язів грудної клітки в крайніх положеннях руху. | 5-15 в кожну сторону (кількість вправ визначається по ступеню тренованості групи, або індивідуально) | Голову утримувати прямо, погляд вперед. |
| 3. | Стоячи, ноги на ширині плечей. Руки перед собою на рівні сонячного сплетіння (як би тримаючи велику кулю). | Поворот тулуба вправо рухаючи «кулю» максимально вправо. Погляд на  праву кисть,  повертаючи шию, грудний та поперековий відділ хребта до упору.  Вольове ізометричне напруження та витягнення м’язів всього хребта вгору в кінцевій фазі.  Те ж саме вліво | 5-15 в кожну сторону (кількість вправ визначається по ступеню тренованості групи, або індивідуально) | Поворот  виконувати з розслабленими м’язами. |
| 4. | Стоячи, ноги на ширині плечей. | Обертання тазом по кругу вліво та вправо. | 6-10 обертань в кожну сторону. | Темп повільний. |
| 5. | Стоячи, ноги на ширині плечей. | На вдиху підняти руки перед собою вверх, на видиху через сторони опустити. | 4-5 циклів. | Темп повільний. Під час видиху «відчути» як розслабляються м’язи спини. |
| 6. | Лежачи на спині, руки  розведені в сторони. | Поворот голови  вправо перекочуючи потилицю по килиму. Ізометрична напруга м’язів шиї в кінцевій фазі повороту. Те ж саме вліво | 6-10 в кожну сторону | Повороти голови виконувати розслаблено.  Темп повільний |
| 7. | Лежачи на спині, руки розведені в сторони, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи упираються в підлогу | Поворот голови вправо, одночасно коліна вліво.  Ізометрична напруга м’язів попереку в фазі максимального закручування хребта. | 6-10 в кожну сторону | Повороти виконувати розслаблено.  Темп повільний |

Вправи № 1-5 рекомендовано виконувати під час ранкової гімнастики та денних фізкультурних хвилинок і пауз.

**Бережіть своє здоров’я!**