23.10.21

2-Б клас

Фізична культура

Заярнюк С. А.

Тема : « **Підготовчі вправи. Організуючі і загальнорозвивальні вправи.**

1. Забезпечення фізичного здоров’я дитини

Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою,

ні в якому разі не виявляйте зневагу до фізичного виховання і розвитку.

 Висока самооцінка — один із потужних стимулів для дитини виконувати будь – яку роботу.

 Спостерігайте за поведінкою і станом своєї дитини під час занять фізичними вправами.

 Ні в якому разі не наполягайте на продовженні тренувального заняття, якщо з якихось причин

дитина не хоче. Потрібно насамперед з’ясувати причину відмови, усунути її і тільки після цього продовжувати заняття.

 Не сваріть свою дитину за тимчасові невдачі. Дитина робить тільки перші кроки в невідомому для неї світі, а тому вона дуже болісно реагує на те, коли інші вважають її слабкою і невправною.

 Важливо визначити індивідуальні пріоритети дитини і виборі фізичних вправ. Практично всім дітям подобаються рухливі ігри, але бувають і винятки.

 Не міняйте дуже часто набір фізичних вправ для дитини. Якщо комплекс дитині подобається,

нехай вона виконує його якомога довше, щоб добре засвоїти ту чи іншу навичку.

 Не перевантажуйте дитину, враховуйте її вікові та індивідуальні особливості. Ніколи не

змушуйте виконувати дитину фізичні вправи, якщо вона не хоче.

 Три непорушних закони повинні супроводжувати вас у фізичному вихованні дітей: розуміння,

любов і терпіння.

2. Виконати комплекс гімнастики , перейти за посиланням:

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

3. Вправи на розлаблення та відновлення дихання

 Стоячи в основній стійці, вдихніть глибоко і повільно підніміть руки витягуючись вгору.

Затримайте дихання на декілька секунд.

 Видихаючи через рот з потужним звуком «ха», наклоніться вперед вниз всім корпусом і

розслабте м’язи рук.

 вимовляється не голосом, а повітрям видиху. ( Ця вправа покращує циркуляцію кисню в організму.