28. 01.22 2-Б клас Заярнюк С. А. Фізична культура. Загальнорозвивальні вправи. Вправи на витривалість.

Хід уроку

Виконуємо вправи на гнучкість, рухливі, дихальні, на всі групи м’язів зверху вниз. Починаємо з м’язів шиї, далі переходимо до м’язів плечей і рук, вправи для тулуба, і, нарешті, вправи для ніг. Кожну вправу повторюємо від 5 до 10 разів. Під час виконання вправ не забуваємо про правильне дихання. І якщо під час зарядки ви задихаєтесь, це означає, що вправи ви робите неправильно. Не варто робити над собою ніяких зусиль і перетворювати зарядку на ранкові тренування. Мета її — пробудити організм від сну, підвищити загальний тонус організму.

Закінчити зарядку слід водними процедурами: душем чи вологим обтиранням. Вони допоможуть тримати тіло в чистоті і послужать надійним засобом загартування організму.

<https://www.youtube.com/watch?v=PGBJaxx4-_k>

Бережіть своє здоров’я!!!