Комунальний заклад освіти

«Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр № 1»

Дніпропетровської обласної ради

Заняття з фізичної культури

Підготував вчитель з фізичного виховання

Сидоренко Дмитро Викторович

м. Дніпро 2021р.

*МЕТАФІЗКУЛЬТУРНОГОЗАНЯТЯ :  
  Розширення функціональних можливостей організму дитини, підвищення дієздатності дихальної системи, тренування м'язової системи, тренування ССС,  розвинення таких фізичних якостей як швидкість, сила, витривалість та спритність.  
   Корекція: фізичних вад як вальгус та варус стоп, постави, дихання.*

*ХІД ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТТЯ.  
1.Шикування уколонну один за одним.*

*2.Ходьба по калу на носках на п'ятах.*

*3.Біг звичайний, голопом, підскоки.*

*4.Вправи спрямовані на відновлення дихання.*

*5. Вправи ЗРВ-загальнорозвиваючі вправи,( махи, нахили, присідання.)*

*6. Карекційні вправи сидячі та лежачі (берізка, велосипед, ножиці тощо...)*

*7. Переміщення по похилій гімнастичній лаві (ходьба, повзання, підтягування)*

*8. Заключні вправи на відновлення дихання та рухлива гра.*

**

**

**

**

**

**