

План – конспект

уроку фізичної культури для учнів ДПЗЛ

Варіативний модуль «Гімнастика»

Задачі уроку:

1. Профілактика захворювань верхніх дихальних шляхів в період карантину
2. Розвиток рівноваги .
3. Формування правильної постави у учнів(здобувачів освіти).

Місце проведення: дома.

Інвентар: гімнастична палиця.

ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ (45 хв.)

1. Комплекс вправ дихальної дихальної гімнастики :

- В.п – стійка ноги нарізно,гімнастична палиця за спиною,затиснута ліктями. На рах.1 – глибокий вдих носом; на рах.2- різкий поворот тулуба вліво, не відриваючи стопи від підлоги, і різкий видих через рот;на рах.3 - глибокий вдих носом; на рах.4- різкий поворот тулуба вправо, і різкий видих через рот. **(4-6 разів)** .
- В.п.- стійка ноги нарізно,руки вниз (на підлозі горизонтально лежить гімнастична палиця). На рах.1 – розвести руки широко в сторони,глибокий вдих;рах.2-нахилитися, взяти палицю широким хватом ,глибокий видих; рах.3-підняти палицю вгору – глибокий вдих,рах. 4 – покласти палицю на підлогу,глибокий видих. **(4-6 разів)**.
- В.п.- стійка ноги нарізно,руки з палицею(широким хватом) внизу. Рах.1 – палицю вперед,глибокий вдих,рах.2,3,4- три різких повороти тулуба вліво з палицею,не відриваючи стопи від підлоги, і виконання трьох різких видихів. Повернення у В.п. і аналогічне продовження вправо з поворотом тулуба вправо. **(4-6 разів)**.
- В.п. – Опора на ліву ногу,праву ногу відвести назад,поставити на носок, хват лівою рукою на кінець гімнастичної палиці,поставленої на підлозі,права рука вниз. Рах.1- підняти праву руку вгору,прогнутися назад з глибоким вдихом,рах.2 – мах правою ногою вперед,з одночасним опусканням піднятої руки вниз з різким виходом. Повернутися у В.п.**(4-6 разів)**. Поміняти положення рук і ніг і продовжити вправо ,виконуючи аналогічно.**(4-6 разів)**.
- В.п.- стійка ноги нарізно,руки внизу. Рах.1- широке розведення рук в сторони з глибоким вдихом,рах.2- повільне спускання рук вздовж лівої ноги до носка з протяжним видихом звуком : « Ш-ш-ш». Рах.3- широке розведення рук в сторони з глибоким вдихом,рах.4- повільне спускання рук вздовж правої ноги до носка з протяжним видихом звуком : «Ш-ш-ш.» **(4-6 разів)**.

- *В.п. – О.с., кисті рук на місце розміщення ребер. Рах.1- розвести лікті в сторони, зробити глибокий вдих, рах.2– зігнутися, натискаючи кистями на ребра зробити глибокий видих. (4-6 разів).*
- *В.п.- стійка ноги нарізно, руки вниз « в замок». Рах.1 – підняти руки вгору, глибокий вдих, рах.2- різко опустити руки між ногами (імітуючи рух лісоруба) з різким видихом звуком : « Ха». Повернутися у В.п. Виконання впр. 4-6 р.*

Примітка: ефективність комплексу перевірено особисто.

