

ПЕРЕЛІК

рекомендованих завдань з фізичної культури
для дітей 1-2 класів:

1. Вправи ранкової гігієнічної гімнастики (ранкова зарядка або розминка). Вправи направлені на розтягнення м'язів, дихання, координацію рухів, правильної осанки тощо.
2. Фізкультхвилинки. Вправи на розтягнення м'язів рук, тулуба, ніг, правильної осанки тощо - щогодинно протягом дня.
3. Фізичні навантаження для всього тіла з власною вагою та з використанням спортивного інвентарю (каримат, гімнастична палиця, кільце гімнастичне, скакалка, гантелі до 5 кг. (4,5 класи), еспандер гімнастичний, гімнастична стінка, турнік), виконувати 3 рази по 10-15 хвилин протягом дня з середньою інтенсивністю - щоденно.
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: 1 клас - 5-7 разів;
2 клас - 7-10 разів.
5. Присідання 1 клас- 8-10 разів;
2 клас - 10-12 разів.
6. Стрибки зі скакалкою:
1-2 класи - 15-20 секунд.
7. Вправи з гумовими м'ячами для оволодіння технікою гри в баскетбол, волейбол та координацію рухів (біля стіни та в парах).
8. Ведення м'яча на місці та в русі поперемінно правою і лівою руками.

УВАГА !!! Всі вправи виконувати за 1,5-2 години до, або після прийому їжі. Обов'язково провітрювати кімнату та здійснювати вологе прибирання. Весь спортивний інвентар мити або обробляти дезінфікуючими засобами.

Бажаю всім гарного настрою та позитивних емоцій.

В ЗДОРОВОМУ ТІЛІ - ЗДОРОВИЙ ДУХ!

ПЕРЕЛІК

рекомендованих завдань з фізичної культури

для дітей 3-4 класів:

1. Вправи ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи направлені на розтягнення м'язів, дихання, координацію рухів, правильної осанки тощо.

2. Фізкультхвилинки. Вправи на розтягнення м'язів рук, тулуба, ніг, правильної осанки тощо - щогодинно протягом дня.

3. Фізичні навантаження для всього тіла з власною вагою та з використанням спортивного інвентарю (каримат, гімнастична палиця, кільце гімнастичне, скакалка, гантелі до 5 кг. (4,5 класи), еспандер гімнастичний, гімнастична стінка, турнік), виконувати 3 рази по 10-15 хвилин протягом дня з середньою інтенсивністю - щоденно.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: 3 клас - 8-10 разів;
4 клас - 10-12 разів.

5. Присідання: 3 клас- 10-12 разів;
4 клас- 12-15 разів.

5. Стрибки зі скакалкою:
3-4 класи - 20-25 секунд.

5. Вправи з гумовими м'ячами для оволодіння технікою гри в баскетбол. волейбол та координацію рухів (біля стіни та в парах).

6. Ведення м'яча на місці та в русі поперемінно правою і лівою руками.

УВАГА !!! Всі вправи виконувати за 1,5-2 години до, або після прийому їжі. Обов'язково провітрювати кімнату та здійснювати вологе прибирання. Весь спортивний інвентар мити або обробляти дезінфікуючими засобами.

Бажаю всім гарного настрою та позитивних емоцій.

В ЗДОРОВОМУ ТІЛІ - ЗДОРОВИЙ ДУХ!