

Дата: 20.03

Добрий день діти!

Тема: Основні кроки: крок на півпальцях.

Мета: Розвивати силу та еластичність м'язів ніг, виховувати правильну поставу, красиву ходу, розвивати координацію рухів.

Але спочатку пропоную вам розминку.

https://youtu.be/qoqYMv_V_3o?si=BP6NeRvAd_D9JYFa

<https://youtu.be/kNWwid8OAVM?si=oKy-dVT4X6cfxWN6>

А тепер переходимо до вивчення нового матеріалу.

При виконанні ходьби необхідно звертати увагу на постановку ноги, щоб п'ятка не торкалася підлоги. Крокуючи вперед необхідно зберігати правильну поставу, тримаємо спину рівно і не дивитись у землю, руки на поясі.

