19.11.2021р.

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Урок о 12.10

Тема: Гімнастика.

1.Ритмічна гімнастика

<https://www.youtube.com/watch?v=sMXe9IXDQ9c>

2.Акробатика.Комбінація елементів вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM>

3.Підтягування 7-8р

4.Вправи для запобігання плоскостопості.

Основні вправи проти плоскостопості:

Обертання стопами стоячи й сидячи.

Підйом на пальці й опускання на п'яти.

Ходьба на пальцях.

Напівприсідання на пальцях.

Невеликі підскоки на пальцях.

Ходьба по гімнастичній палці ступнями уздовж і впоперек.