

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област

Работен лист - учебна седмица 06.04 – 10.04. 2020 г.

КЛАС: 1 а

Ден и час от седмичното разписание: 08.04.2020г./ сряда /, 3-ти час

Урок – тип на урока: Нови знания

Урок по ФВС

1

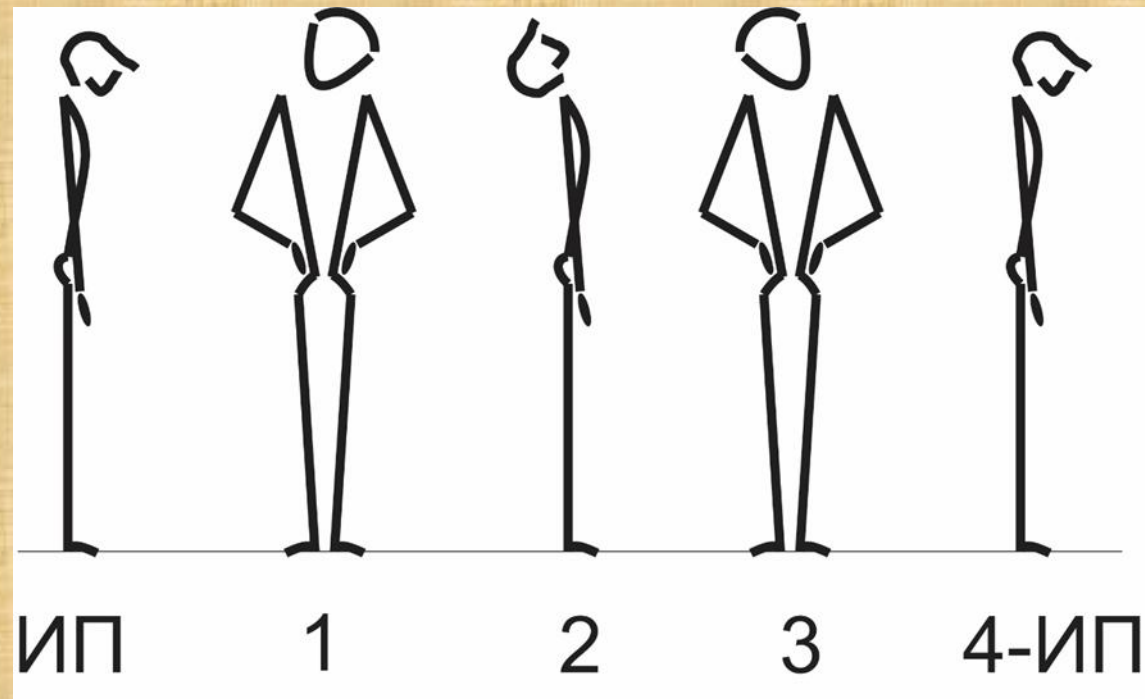
клас

ДНЕШНИТЕ ЗАДАЧИ ЗА ЧАСА СА

1. Загрявка с общоразвиващи упражнения –Времетраене:
15 минути
2. Йога за деца – 25 мин.

1. Наклоны с головой.

Брой повторения-5



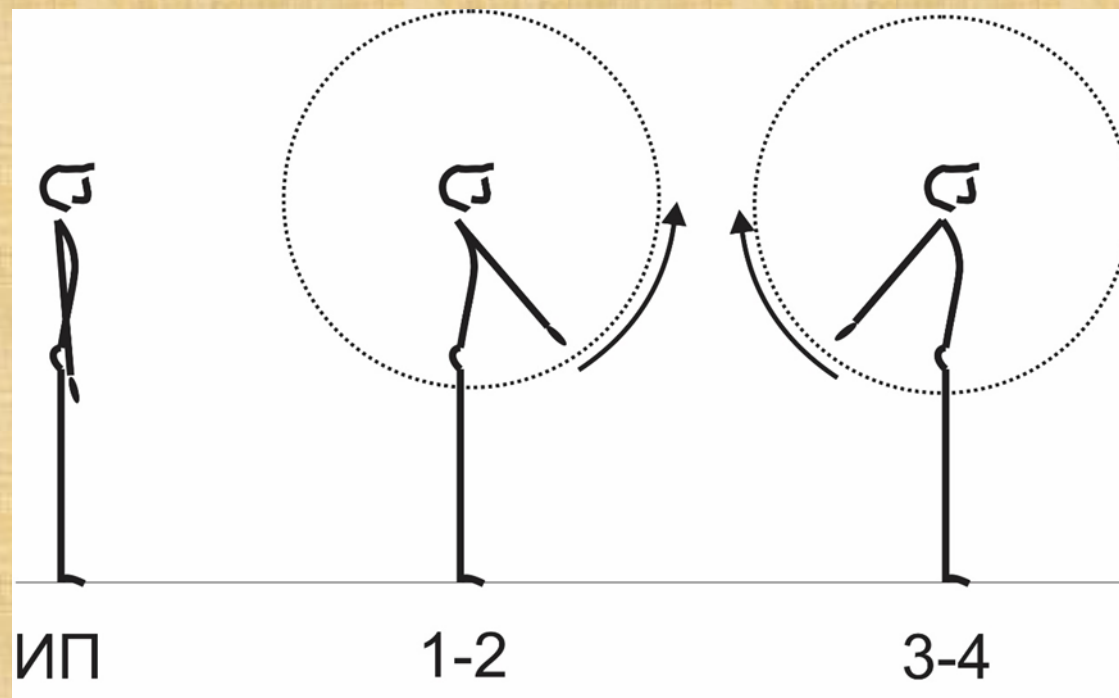
ИП-изходно положение

2. Предни и задни кръгове с ръцете.

Брой повторения:

-5 броя кръг напред

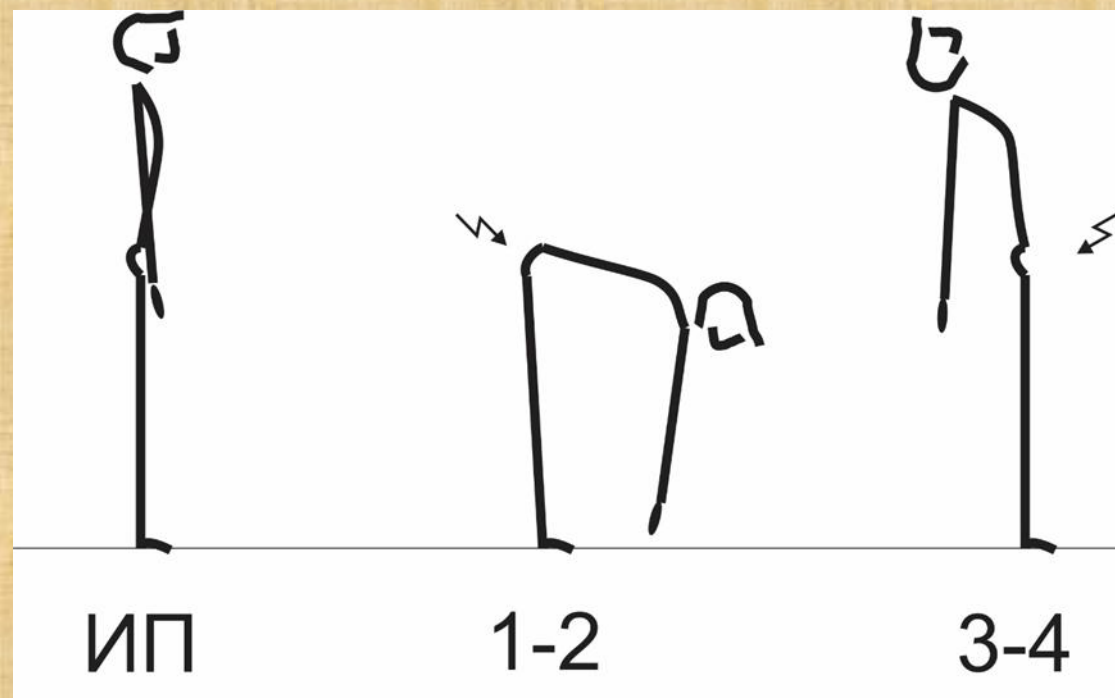
-5 броя кръг назад



ИП-изходно
положение

3. Предни и задни наклоны.

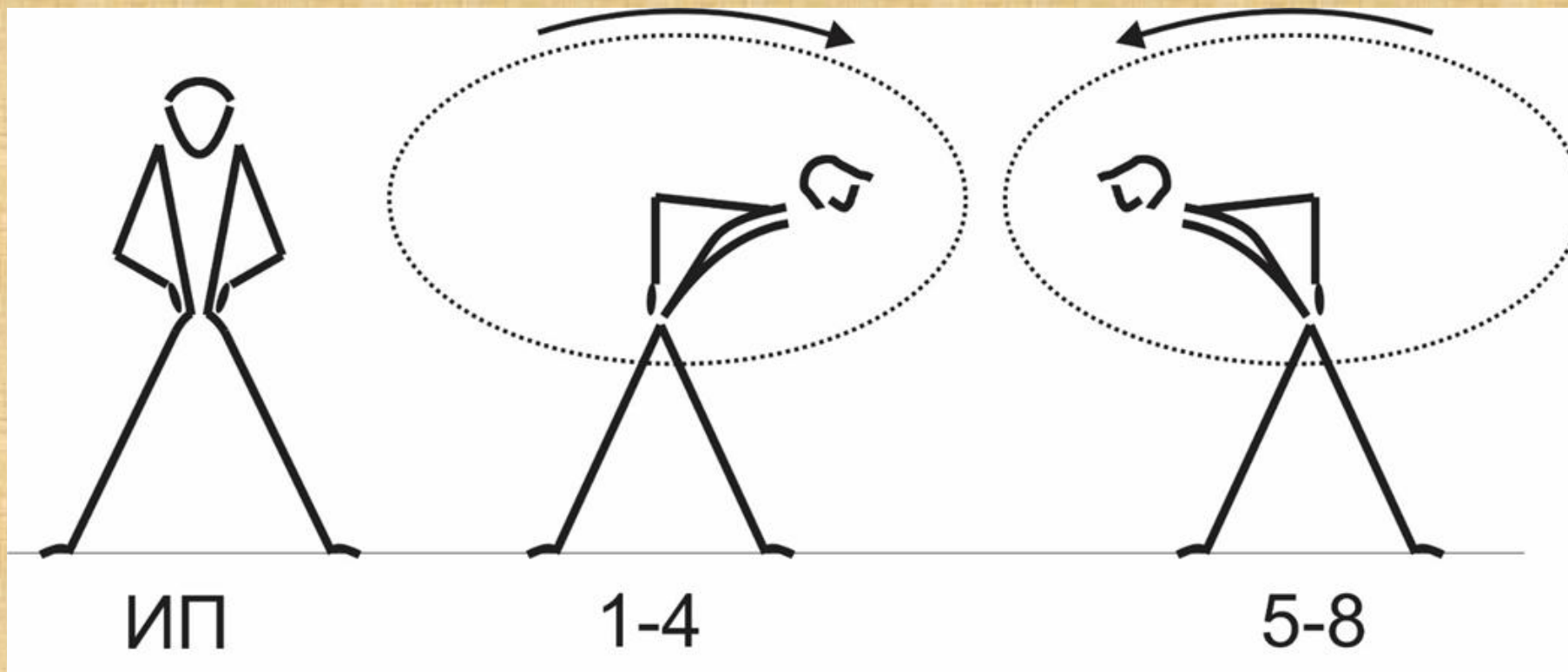
Брой повторения-7



4. Кръгове в трупа.

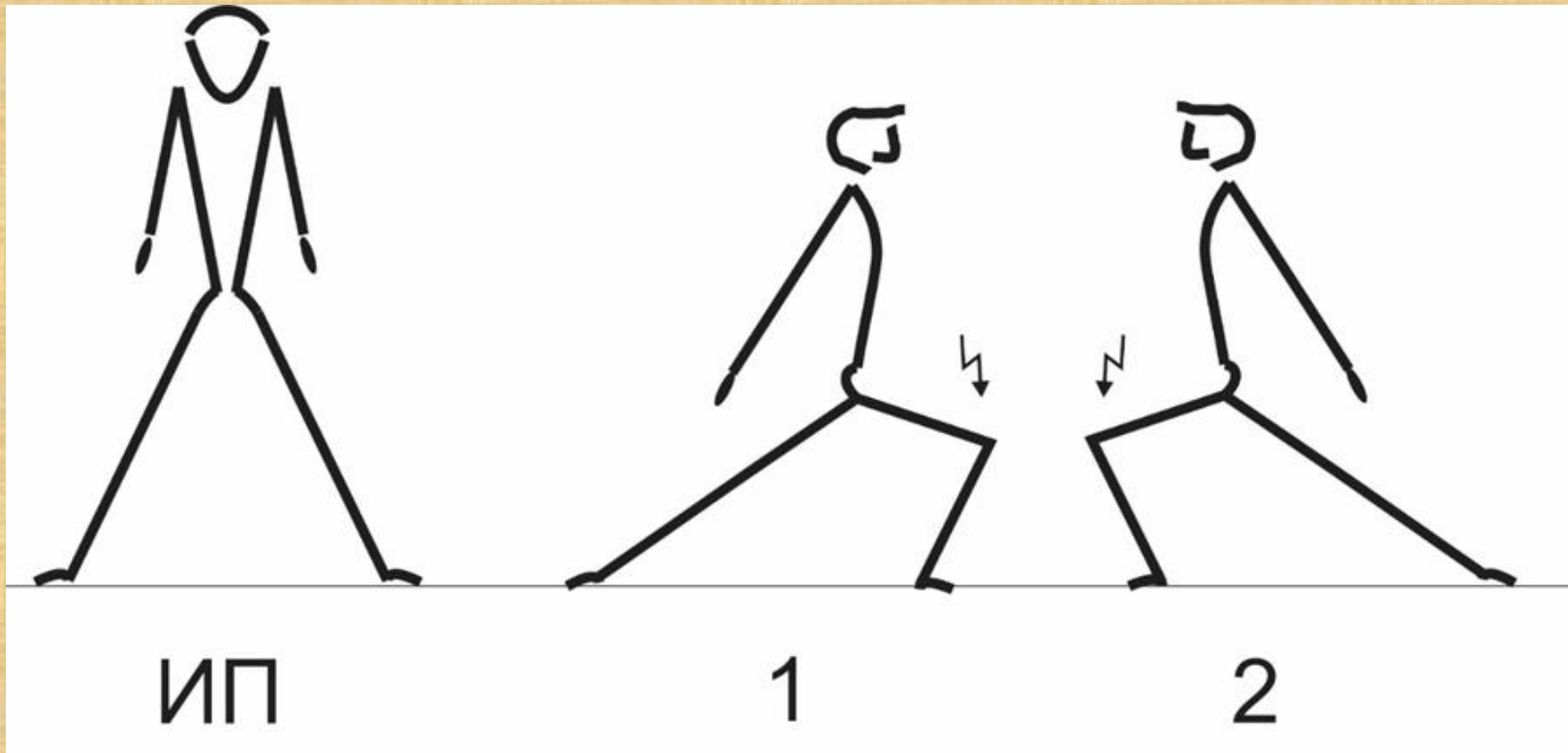
Брой повторения:

-по 6 в едната посока;

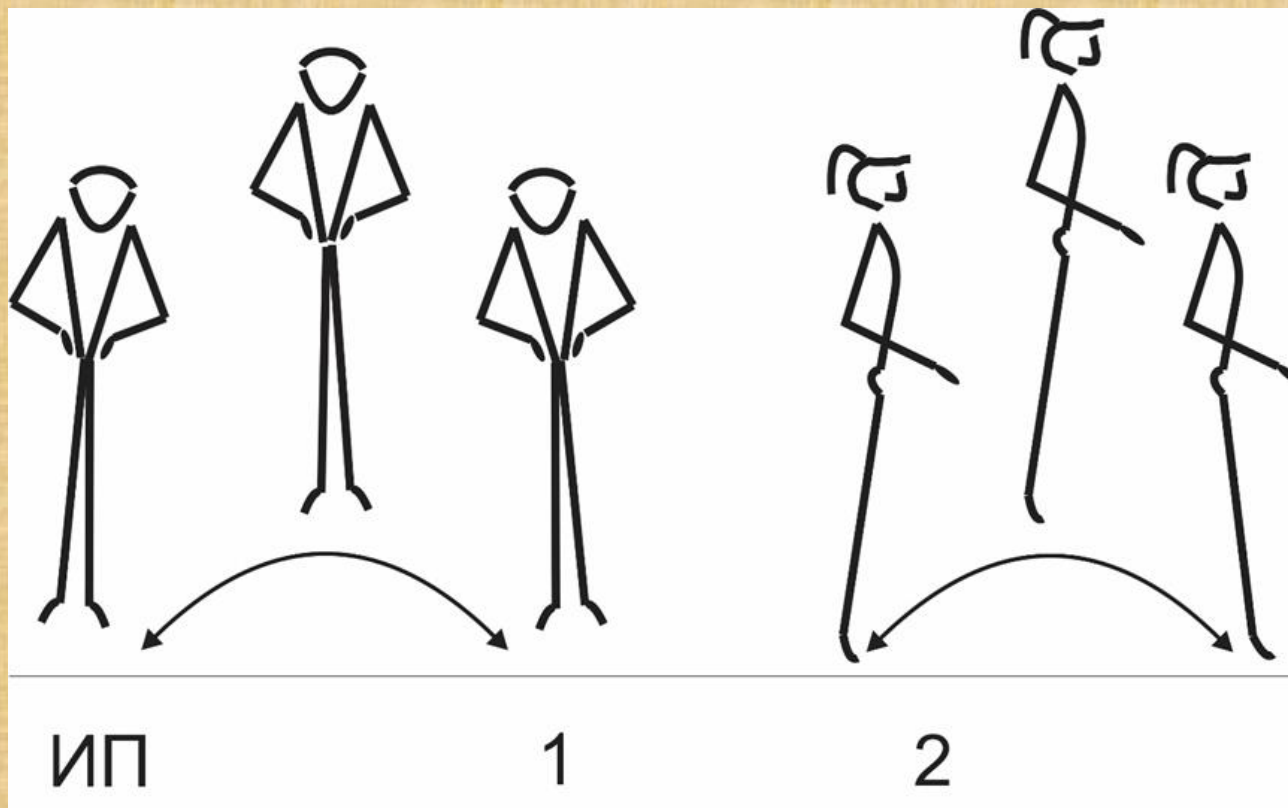


5. Пружиниращи напади вляво и вдясно.

Брой повторения-10

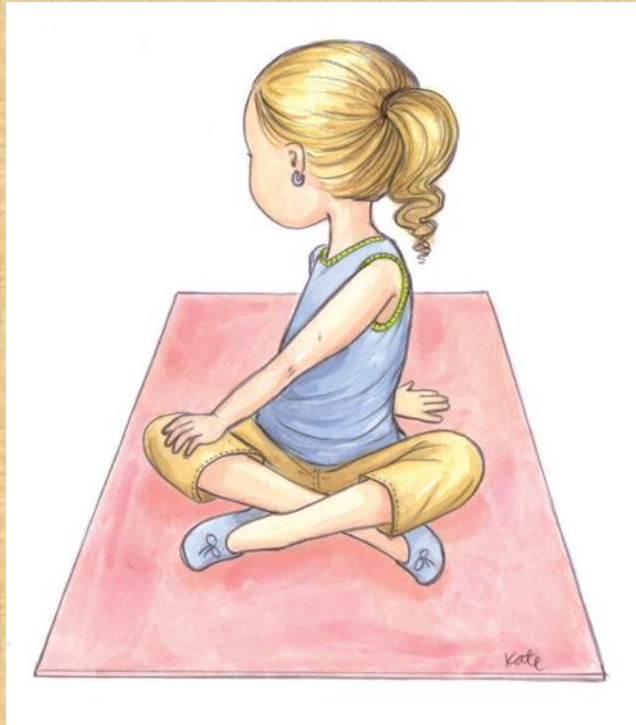


6. Подскоци.
Брой повторения- 5
Изпълняват се в следната
последователност:
-ляво/дясно/напред/назад



II. Йога за деца

1. Упражнение - Геврек.



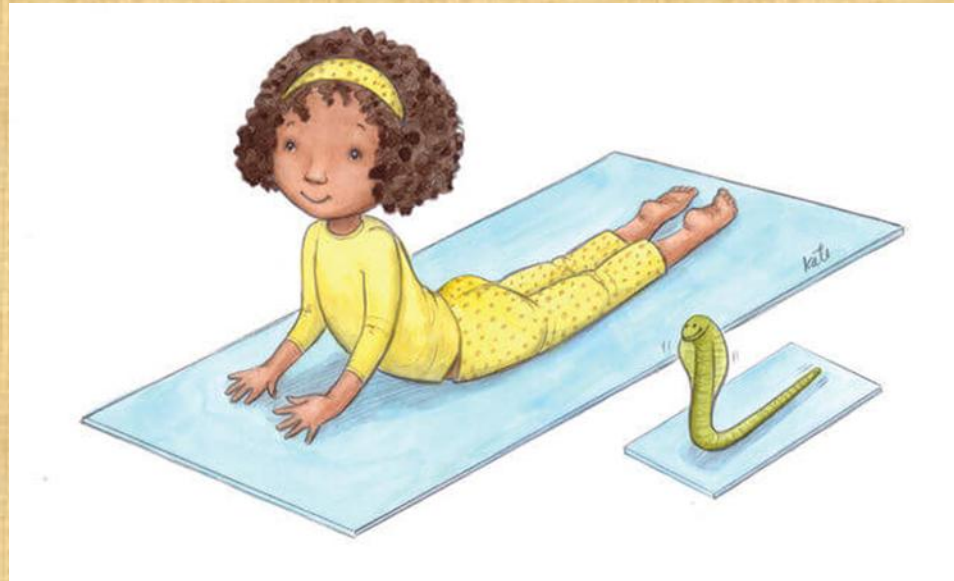
Седнете и скръстете крака. Едната ръка сложете на противоположното коляно(например лява ръка на дясно коляно), а другата изпънете назад и вдишайте дълбоко. Задържете упражнението 60 секунди като през цялото време дълбоко вдишвате през носа и издишвате през устата. Повторете упражнението с другата ръка(на другата страна) и отново задържете 60секунди. Упражнението се повтаря няколко пъти на двете страни.

2. Упражнение- Самолет



Легнете по корем. Повдигнете гърди, ръце и крака. Частите на тялото трябва да са изпънати и леко повдигнати от земята. Задържете позата и дишайте дълбоко. Упражнението се изпълнява с няколко повторения с малки почивки между тях.

3. Упражнение - Кобра



Легнете по корем. Опрете се на сгънати лакти. Бавно повдигнете гърдите. Лактите трябва да са под гърдите, а краката – изпънати назад. Задържете позата и дишайте дълбоко. Упражнението се изпълнява с няколко повторения с малки почивки между тях.

4. Упражнение - Слон.

Застанете прави. Наведете се напред. Хванете ръцете. Ръцете трябва да бъдат изпънати в лактите, но отпуснати надолу. Започнете да ги движите встрани плавно – сякаш това е хоботът ви.

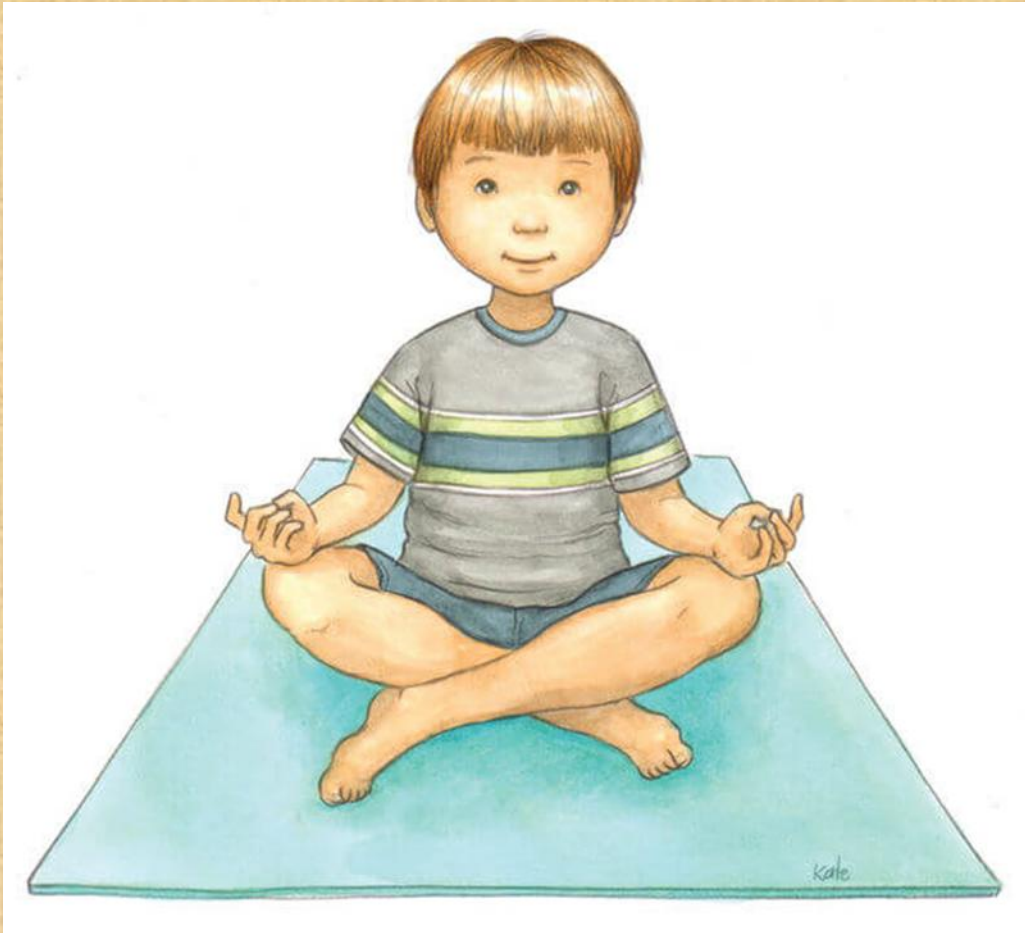
През цялото време дишайте дълбоко.

Упражнението се изпълнява с продължителност от 60 секунди.

След това се прави малка почивка и упражнението се повтаря, като след всяко повторение се прави малка почивка.



5. Упражнение- Спокойствие



Седнете и скръстете крака. Изправете гърба. Сложете ръце на коленете с дланите нагоре. Задръжте тази поза. При желание очите може да бъдат затворени. През цялото време дишайте спокойно.

Надявам се, че урокът е бил полезен и
интересен!

Изготвил : Ива Драганова