

Дата: 14.09.22

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди. Елементи акробатики. Рухлива гра «Фігури».

### Хід уроку

*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!*

**1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

**2. Загально-розвивальні вправи акробатики.**

- Виконай комплекс вправ за посиланням :

<https://youtu.be/iVaMGTVWXDY>

**3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.**

<https://youtu.be/OO- a qHkSw>

**4. Бігові вправи.**

<https://youtu.be/BwnmSwHb40I>

**5. Виконай веселу руханку.**

<https://youtu.be/K0jKynRlAnU>

**6. Рухлива гра «Фігури».**

Хід гри:

Діти займають свої місця на килимку в довільному порядку.

Вихователь демонструє картку із зображенням фігури, а діти намагаються її відтворити. Вихователь слідкує за безпекою дітей під час виконання вправ.

Починати слід з найлегшого зображення поступово просуваючись вперед.