

ТЕМА. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості. Рухливі ігри «Дискотека», «Естафета звірів».

Опорний конспект

I. Вступна частина

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k

II. Основна частина

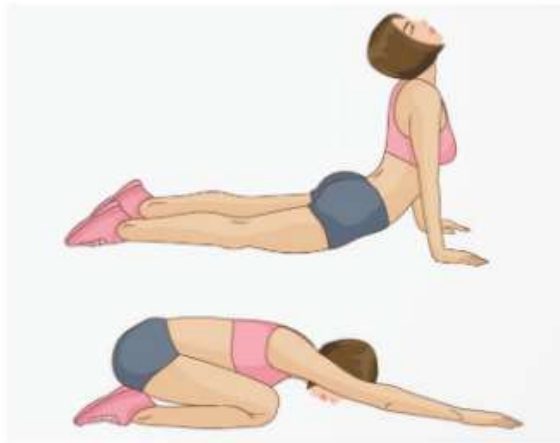
1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0>

2. Вправи для формування правильної постави у дітей.

https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57_UU8



3. Вправи для запобігання плоскостопості.



III. Заключна частина

1. Рухливі ігри «Дисотека», «Естафета звірів».

- Розгляньте правила нової рухливої гри, у яку ви можете пограти зі своїми друзями.

„Естафета звірів“

Дві команди шикуються у дві колони на відстані 5-6 м одна від одної. Перед ними на відстані 6-10 м ставлять гімнастичні обручі або високі прапорці (лижні палиці). У кожній команді є „заєць“, „вовк“, „пантера“, „лисиця“, „лев“ тощо (ці назви дають перед початком гри кожній парі гравців). Після виклику „звірята“ біжать до обручів, оббігають їх, повертаються на своє місце. Хто швидше, той перемагає. Вчитель підсумовує очки команд.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!