05.10. 3-Б клас Фізична культура Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.

**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 виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

Я раджу розпочинати день із ранкової гімнастики. Вона зарядить ваш організм енергією на весь день, прискорить перехід від сну до активності, активізує циркуляцію крові в судинах, а отже,— органи системи отримають більше кисню, підвищить імунітет, тонізує м’язову і нервову системи та покращить настрій.

Ранкову зарядку слід робити систематично як дорослим, так і дітям. Багато часу вона не забере. 10-15 хвилин— і ваш організм буде бадьорим, а настрій— піднесеним.

[**https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk**](https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk)

**Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=NjSYyVWZdBg**](https://www.youtube.com/watch?v=NjSYyVWZdBg)

***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров’я!***