29.09.22 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

Діти, якщо ви хочете бути здоровими і сильними, то вам потрібно займатися фізичними вправами щодня.

- Зараз у нас дистанційне навчання. І я вам пропоную

виконати комплекс фізичних вправ для дітей за посиланнями:

1.Ранкова гімнастика <https://www.youtube.com/watch?v=HK41XBOx9LQ>

2. Різновиди ходьби та бігу русі <https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw>

3. Стрибки зі скакалкою.

Звичайно, що перебуваючи вдома, ви не зможете стрибати у висоту так, як ми це робимо в шкільному спортивному залі. Але ось такі не складні вправи, впевнена, що ви зможете повторити в домашніх умовах.

*Виконуйте вправи за посиланням:*

[***https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc***](https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc)

**Запросіть до компанії своїх рідних. Гарного всім настрою та бадьорого дня!!!**