

Дата: **08.09.23**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: *Лисенко О. Б.*

Тема: **Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Переліт птахів", "Тихо-гучно". Дихальні вправи.**

Завдання уроку:

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти формуванню здорового способу життя.
3. Сприяти фізичному розвитку дітей.

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.
2. Організаційні вправи.
3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

4. Дихальні вправи

5. Рухливі ігри.

"Переліт птахів"

Правила гри:

На початку гри вчитель домовляється з дітьми, що майданчик — це „море“, а „пароплав“ — це гімнастична стінка, лава або колода. Діти („пташки“) перелітають через „море“. Учитель вимовляє: „У-у-у!“, що означає завивання бурі, „пташки“ рятуються на „пароплав“. Учитель повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гімнастичну стінку, не пропускали щаблі та не наштовхувались одне на одного. Коли „буря вщухне“, „пташки“ знову „літають“.

«Тихо-гучно»

Правила гри:

Діти шикуються у внутрішнє та зовнішнє кола. Якщо музика лунає тихо, гравці йдуть тихо на носках, на голосну музику — біжать. За потреби вчитель попередньо показує його виконання. Якщо музика змінилася, то гравці внутрішнього кола ловлять гравців зовнішнього кола і навпаки. Якщо гравця спіймали, то він повинен підвести руку. Заборонено ловити гравців раніше, ніж зупиниться музика.

6. Руханка «Тихо-гучно».

<https://www.youtube.com/watch?v=zXTF6zvzMPk>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!