

Вчитель: Довмат Г.В.

**ТЕМА. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Літає - не літає", "Ми весела дітвора", "На свої місця". Вправи для профілактики плоскостопості. Дихальні вправи.**

### Опорний конспект

#### I. Вступна частина

1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.

[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

#### II. Основна частина

1. Організаційні вправи.

- Виконайте вправи:

- Ходьба на носках, руки на поясі.
- Ходьба на п'ятках, руки за голову.
- Ходьба напівприсідання, руки на колінах.
- Повний присід, руки на колінах.

2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

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

3. Вправи для запобігання плоскостопості.



4. Дихальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284>

#### III. Заклучна частина

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