

**Дата:** 19.01.

**Клас:** 4 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Тема:** Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».

### 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!

**1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

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

**2. Організаційні вправи та загальнорозвивальні вправи:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YUjuJ7LtUgE>

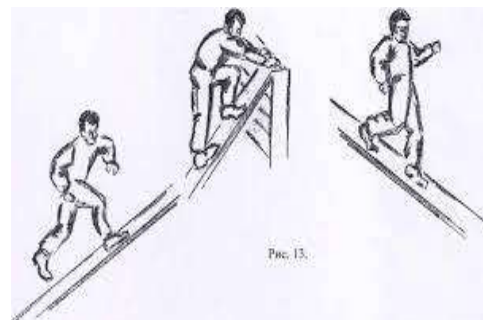
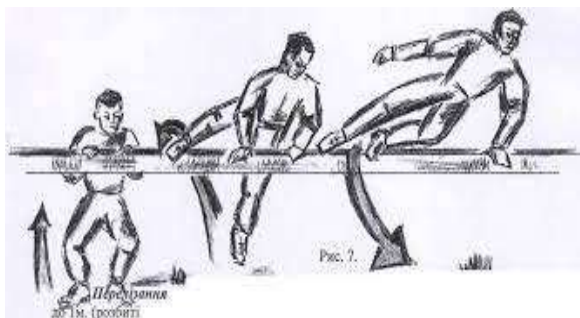
**3. Різновиди ходьби та різновиди бігу :**

<https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA>



**4. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7epM7EanZdg>



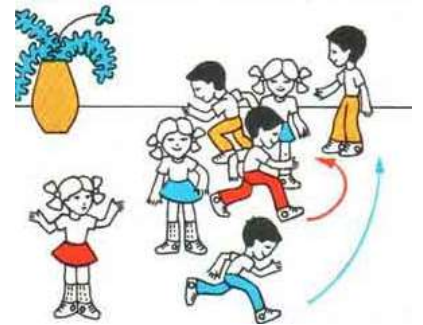
**6. Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи».**

## Правила гри

Діти стають по троє і, взявшись за руки, утворюють коло. У кожній трійці є „шишка“, „жолудь“ і „горіх“. Один з гравців - ведучий. Він знаходиться поза колом. Вихователь проказує слово „горіх“ (або „жолудь“, „шишку“), і всі, хто ними є, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чийсь місце.

*Варіанти:* слова проказує не вчитель, а ведучий; гравці стоять не в колах, а в колонах; гравці стоять у шеренгах.

<https://www.youtube.com/watch?v=azWcutz8bkc>



**7. Продовжимо гру веселою руханкою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9krLNq6MqXg>

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***