

Дата: **17.10.23**

Клас: **1 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Слухай сигнал", "Театр звірів", "Життя лісу". Вправи для розвитку еластичності м'язів. Дихальні вправи.**

### Завдання уроку:

1. Повторити правила безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах.
2. Сприяти розвитку органів дихальної системи.
3. Сприяти розвитку витривалості, спритності, здорового способу життя.

### 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 в домашніх умовах:

<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Комплекс загально-розвивальних вправ для всього тіла.



3. Вправи для розвитку еластичності м'язів:

[https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS\\_j4](https://www.youtube.com/watch?v=uxXjd7LS_j4)

**Гнучкість** - це здатність людини рухатися з великою амплітудою. У нашому житті вона потрібна - для підтримки суглобів і м'язів у формі, для зміцнення організму. Гнучкість розвивається в будь-якому віці.

Вправи на розтяжку також поділяють на **активні, пасивні та статичні**. Перші робляться з повною амплітудою. Без предметів - на початковій стадії, з предметами - на наступних. Пасивні вправи виконуються за допомогою партнера або обтяження (еспандера, амортизатора, на снарядах).

#### 4. Дихальні вправи.



#### 5. Рухливі ігри.

**" Слухай сигнал "**

Правила гри: <https://www.youtube.com/watch?v=QtPBf8VpfXY>

## "Театр звірів"

### Правила гри:

*Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів). У грі діти удосконалюють свої рухи; розвивають їх виразність, точність, різноманітність; учаться управляти своїм тілом.*

## "Життя лісу"

### Правила гри:

*Кожний учасник обирає собі рослину, яка йому подобається (береза, верба, дуб та ін.). За сигналом учителя всі перетворюються на ліс і реагують на зміни погоди й час доби (тихий ніжний вітерець, сильний холодний вітер, ураган, дрібний грибний дощик, злива, спека, ласкаве сонце, ніч, град, мороз та ін.). Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи дерев.*



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