

## 06.09 Фізична культура

Тема: Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження. Основні прийоми самоконтролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобігання плоскостопості, захворювань очей. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.

### 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:

<https://youtu.be/haAfK10vH7s>

#### 2. 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.

#### 3. Загальнорозвивальні вправи.

<https://youtu.be/yXbMYvcBLpI>

#### 4. Різновиди ходьби.

- Виконайте вправи з різновидів ходьби.

[https://www.youtube.com/watch?v=OO-\\_a\\_qHkSw](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

#### 5. Різновиди бігу в домашніх умовах.

- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

#### 6. Естафети замінімо веселою руханкою.

[https://youtu.be/VcsgjbPs\\_iI](https://youtu.be/VcsgjbPs_iI)

<https://youtu.be/49YaIr0hPZo>

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