**Дата:** **20.09.23**

**Клас:** **1 – Б**

**Предмет:** ***Фізична культура***

**Вчитель:** *Лисенко О. Б.*

**Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Життя лісу", "До своїх прапорців", "Ми весела дітвора", "Хто більше?". Вправи для формування правильної постави.**

**Завдання уроку**

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.

2. Сприяти розвитку формування правильної постави.

**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=LF1hsGsYYH4***](https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4)

**2. Організаційні вправи.**

**3. Вправи для формування правильної постави у дітей.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=\_HJdP57\_UU8***](https://www.youtube.com/watch?v=_HJdP57_UU8)

**4. Вправи для зміцнення м’язового корсету.**

* *Початкове положення: лежачи на животі, руки під підборіддям. Потім покласти руки на пояс, підняти голову і плечі, лопатки з’єднати і утримувати таке положення кілька секунд.*
* *Нерізкими рухами піднімати руки вгору, в сторони і опускати їх на плечі.  
  Сидячи на підлозі, не поспішаючи, по черзі піднімати прямі ноги, не відриваючи при цьому таз від підлоги.*
* *Виконувати попередню вправу, тільки піднімати обидві ноги одночасно і утримувати їх в піднятому положенні на 10-15 секунд.*

**Ці вправи носять загальнозміцнюючий характер і виконуються 1-2 рази на день. Для профілактики сколіозу фахівці рекомендують до гімнастики додати:**

* *ходьбу на свіжому повітрі (бажано в парку або в хвойному лісі),*
* *біг підтюпцем і плавання.*



**5. Рухливі ігри.**

**"Життя лісу"**

**Правила гри:**

***Кожний учасник обирає собі рослину, яка йому подобається (бере¬за, 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.***

**"До своїх прапорців"**

**Правила гри:**

***Гравці утворюють два кола. У центрі кожного кола стоїть гравець із кольоровим прапорцем.***

***За першим сигналом усі, крім гравців з прапорця­ми, розбігаються по майданчику.***

***За другим сигналом усі гравці зупиняються й заплющують очі, гравці з прапорцями переходять на інші місця.***

***За третім сигналом гравці розплющують очі, біжать до свого прапорця й збираються навколо нього, взявшись за руки.***

***Виграє команда, що прибігла першою. При повто­ренні гри призначають інших гравців, які тримають у центрі кожного кола кольоровий прапорець. У гру можна грати з 3-4 кольоровими прапорцями.***

**"Ми весела дітвора"**

**Правила гри:**

***Діти утворють коло, тримаючись за руки. Одна дитина — „квач“ — стає всередині кола, в руках тримає хустину або на руці у неї пов’язка. На слова вчителя:***

**„Ми весела дітвора.**

**Любим бігати й гуляти,**

**Нумо, спробуй нас піймати!“–**

***діти ходять по колу праворуч або ліворуч (за домовленістю), і, щойно промовлене останнє слово, зупиняються і голосно разом кажуть: „Раз — два — три — лови!“. Почувши слова „Лови!“ діти розбігаються, а „квач“ їх ловить. Спіймана дитина не може бути „квачем“. „Квач“ не ловить за лінією. Коли буде спіймано 2-3 дітей, гру завершують. На слова вчителя: „У коло, всі у коло!“ — діти займають правильне коло. Учитель обирає найспритнішу дитину на роль „квача“, і гру повторюють***

**"Хто більше?"**

**Правила гри:**

***Діти стрибають на обох ногах зі скакалкою впродовж 10 с або протягом певного часу. Перемагає той, хто за цей час виконає найбільше стрибків.***

**6. Руханка**

[***https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4***](https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4)

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