**Дата:** **26.09.23**

**Клас:** **1 – Б**

**Предмет:** ***Фізична культура***

**Вчитель:** *Лисенко О. Б.*

**Тема: *Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Переліт птахів", "Будиночки", "Гравець у колі". Повільний біг. Дихальні вправи.***

**Завдання уроку:**

1. Повторити правила поведінки під час виконання фізичних вправ вдома.

2. Вчити виконувати загальнорозвивальні вправи в русі і на місці.

3. Розвивати спритність, гнучкість, швидкість.

4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

**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 вдома:**

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

**2. Організаційні вправи, комплекс ЗРВ.**

- Руки піднімаємо перед грудьми – над головою, опускаємо перед грудьми, вихідне положення;

* Повороти тулуба з упору сидячи на колінах.
* Піднімання ноги в положенні лежачи.
* Піднімання тулуба в положенні лежачи.

[***https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y***](https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y)

**3. Різновиди ходьби та бігу.**

1) Ходьба:

- на носках, на п’ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи;

- руки вперед - рулюємо;

- навприсядки.

2) Біг:

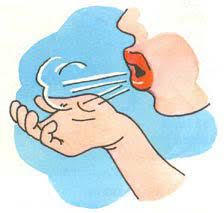
- викидування ніг вперед;

- з високим підніманням стегна;

- з нахльостуванням гомілки;

- праве – ліве плече вперед.

**4. Дихальні вправи з ігровим обладнанням.**

** «КОРАБЛИК»**

Дитині пропонується широка ємність з водою, а в ній - паперові кораблики, якими можуть бути прості шматочки паперу, пінопласту. Дитина, повільно вдихаючи, направляє повітряний струмінь на «кораблик», підганяючи його до іншого «берега».

**«СНІГОПАД»**

Зробіть сніжинки з вати (пухкі грудочки). Запропонуйте дитині влаштувати снігопад. Покладіть «сніжинку» на долоньку дитині. Нехай вона правильно її здує.

**«БУЛЬБАШКИ»**

Потрібна лише трубочка-соломинка і стакан води. Звертаємо увагу дитини на те, щоб видих був тривалим, тобто бульбашки повинні бути довго.

**«ФЕЙЄРВЕРК»**

Та ж гра, тільки замість стаканчика пластикова пляшка з конфетті, в пробці проробляється дірочка і вставляється трубочка для коктейлю. Дитина, дуючи в трубочку, призводить в рух конфетті.

**5. Рухлива ігри.**

***"Переліт птахів"***

**Правила гри:**

*На початку гри вчитель домовляється з дітьми, що майданчик — це „море“, а „пароплав“ — це гімнастична стінка, лава або коло­да. Діти („пташки“) перелітають через „море“. Учитель вимовляє: „У-у-у!“, що означає завивання бурі, „пташки“ рятуються на „па­роплаві“. Учитель повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гі­мнастичну стінку, не пропускали щаблі та не наштовхувались одне на одного. Коли „буря вщухне“, „пташки“ знову „літають“.*

***"Будиночки"***

**Правила гри:**

*Дітей об’єднують у 5-7 команд, які утворюють кола на рівній відстані один від одного. Коло обмежене гімнастичним обручем — „будиночком“. У центрі майданчика перебуває ведучий. Коли лунає музика, гравці вибігають із „будиночків“ і біжать у колонах по одному периметром майданчика разом із ведучим. Коли музика припиняється, усі гравці повинні швидко зайняти свій „будиночок“, ведучий може займати місце в „будиночку“ будь-якої групи. Гравець, який залишився поза „будиночком“, стає ведучим.*

**«Гравець у колі»**

**Правила гри:**

*Ведучий стоїть у колі діаметром 1,5 м, двоє гравців — із проти­лежних сторін на відстані 6 м від кола й намагаються влучити м’ячем у ведучого, який не має права його залишити. Той, хто влучить у ве­дучого, займає його місце.*

**6.** **Танцювальна руханка.**

- ***Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY***](https://www.youtube.com/watch?v=oXiEnn8ZrKY)

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