

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

#### Завдання уроку

1. Сприяти розвитку різновидів ходьби, бігу.
2. Вдосконалювати техніку виконання організаційних та загально розвивальних вправ.
3. Сприяти вдосконаленню навичок перелізання через перешкоди, висотою до 100 см.
4. Виховувати дисциплінованість.

#### 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://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>

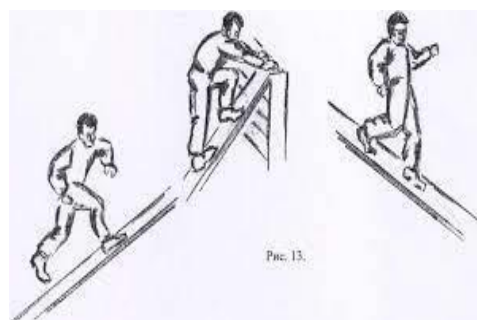
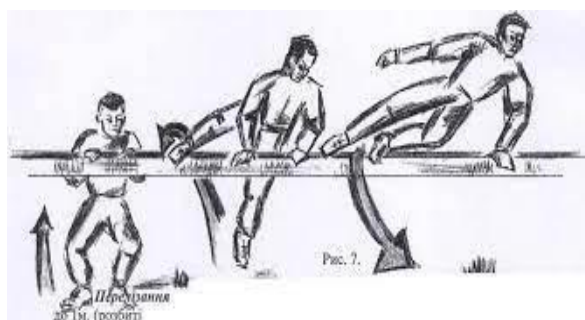
3. Різновиди ходьби та різновиди бігу :

<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“, „шишки“), 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!!!***