

Дата:.09.

Клас: 1 – Б

Предмет: фізична культура

Тема: *Правила безпечної поведінки на уроках фізкультури. Правила техніки безпеки під час проведення рухливих ігор. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Совонька", "Колобки та їжачки", "Збирання листя". Ходьба з вправами для відновлення дихання.*

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.

- Перегляньте уважно правила і дотримуйтесь їх:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

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

3. Танці з рухами для дітей.

- Спробуй повторити руханку «А ти лети в далекі світи» за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=_eD21EzS5ig

4. Ознайомлення з рухливою грою «Совонька».

Совонька

Правила гри:

Посередині майданчика позначають «гніздо», у якому один із гравців стає «совонькою», решта дітей розбігаються майданчиком.

За сигналом «День настає — все оживає» діти бігають майданчиком, імітуючи політ пташок.

За сигналом «Ніч настає — все завмирає» діти зупиняються. «Совонька» «вилітає з гнізда» на «полювання» і стежить за гравцями.

Якщо хтось із них поворухнувся, «совонька» забирає цього гравця до себе в «гніздо».

За сигналом «День настає — все оживає» «совонька» повертається до свого «гнізда», а учасники гри знову бігають майданчиком.

Діти, які потрапили до «гнізда», пропускають одну гру.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!