

Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

Тема: Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри "Колобки та їжачки", "Театр звірів", "Ой, у полі жито", "По гриби". Чергування ходьби та бігу. Дихальні вправи.

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

в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=3auql9qlu6k>

2. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

- Виконай комплекс вправ:

<https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>

3. Демонстрація різновидів бігу.

- Перегляньте відео про різновиди бігу, техніки бігу:

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

4. Демонстрація спеціальних бігових вправ для початківців.

- Спробуй виконати вдома спеціальні бігові вправи для початківців,

які переглянули у відео:

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

5. Дихальні вправи.

- Розгляньте малюнки із зображенням вправ для дихання.

Дихальна гімнастика



ВІПРАВА «ГОРДАЛКА»

Дитина хвилює рот
обидва вимовляючи звук «а»,
і тільки в кінці по-
дкороти рот, жовтий, рот
швидко відкривається і вимовляє
жовтий звук.

(Дитина «Гордалка» - рот
відкритий, напружений жовтий
літоси, жовтий-жовтий до кінця
та жовтий звук).



Годиналик



«ПОЧИСТИМО ЗУБКИ»



6. Рухливі ігри.

"Театр звірів"

Правила гри:

Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів). У грі діти удосконалюють свої рухи; розвивають їх виразність, точність, різноманітність; учаться управляти своїм тілом.

"Ой, у полі жито"

Правила гри:

Діти утворюють коло. У середині навколiшках сидить «зайчик», перебирає руками, нібито передніми лапками.

Діти:

„Ой, у полі жито: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла

Як той зайчик, ох! (Двічі)

Ой, у полі просо: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ох! (Двічі)

Ой, у полі гречка: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ох! “(Двічі)

На слова „сидить зайчик“ і „чеберяє“, той, хто сидить усередині кола, перебирає руками. Водночас діти ходять у колі. На слова „коли б такі ніжки“ висувають по чергово ноги вперед і назад, а на „ох!“ підстрибують угору і вказують на „зайчика“ рукою. Під час виконання другого куплету йдуть у протилежний бік. Під час виконання третього куплету на слова „коли б такі...“ зупиняються, притупують ногою, рухають обома руками в повітрі перед собою або над головами.

"По гриби"

Правила гри:

Діти шикуються біля лінії. На відстані 9—10 м навпроти кожного учня розкладають по 3 „гриби“ (виготовлені з дерева або намальовані на картоні). За сигналом діти повинні переносити „гриби“ по одному до своєї лінії.

7. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей:

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

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!

