Клас: 1 – Б

Предмет: Фізична культура

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>

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>

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>

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