06.05.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культураЗагальнорозвивальні вправи для метання м’яча.

Мета: допомогти учневі опанувати навичкою метання малого м’яча у мішень; розвивати спритність,координацію, орієнтацію в просторі, окомір; виховувати мотивацію до бережливого ставлення до власного здоров’я.

Хід уроку

Діти, якщо ви хочете бути здоровими і сильними, то вам потрібно займатися фізичними вправами щодня.

- Зараз у нас дистанційне навчання. І я вам пропоную

виконати комплекс фізичних вправ для дітей.

**1) Вправи для профілактики плоскостопості.**

Різновиди ходьби для корекції та профілактики плоскостопості. Актуальна розминка, у період карантину, коли всі школярі вимушені годинами сидіти за комп'ютером.

Загалом цей комплекс вправ позитивно впливає майже на усі групи м'язів.

корекції плоскостопості.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wd_X_m7mqbQ&t=5s>

2) Вправи м'ячем.

Зроби зарядку разом з братиком чи сестричкою.

<https://youtu.be/vEWIhq0J-6w>

Бережіть своє здоров’я!!!