15.04.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А. Фізична культура ***Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Стрибки у висоту.***

**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 за посиланнями:

1) Вправи для розвитку координації.

***Координація - це вміння узгоджувати рух різних частин тіла. Для того, щоб красиво плавно рухатися, потрібно не лише відвідувати різні гуртки, а й робити ранкову зарядку, займатися фізичними вправами вдома. Особливо під час карантину.***

***Повтори вправи для розвитку координації рухів за посиланням:***

[***https://www.youtube.com/watch?v=WcxHQ1E3Jbg***](https://www.youtube.com/watch?v=WcxHQ1E3Jbg)

2) Стрибки у висоту.

Звичайно, що перебуваючи вдома, ви не зможете стрибати у висоту так, як ми це робимо в шкільному спортивному залі. Але ось такі не складні вправи, впевнена, що ви зможете повторити в домашніх умовах.

*Виконуйте вправи за посиланням:*

[***https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc***](https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc)

Займайтеся спортом та будьте здорові!