20.01.22 2-Бклас Заярнюк С.А. Фізична культураЗагальнорозвивальні вправ. Вправи для постави

Хід уроку

Прокинувшись вранці, подумайте, що цей день буде гарним і багатим на радісні події, подумки побажайте всім щастя, не кваплячись, встаньте з ліжка, вмийте обличчя, випийте склянку простої води і — на зарядку. Виконувати вправи потрібно на свіжому повітрі або з відкритим вікном.

<https://www.youtube.com/watch?v=IZ0hxGNwW_4>

Пропоную пограти з батьками в таку гру:

Велетні та гноми

Ця весела розвага для дружньої компанії малят відноситься до серії активних ігор з дітьми вдома, які вимагають зосередженості та уважності. Дорослий ведучий по черзі називає слова «велетні» і «гноми», постійно прискорюючи темп, а гравці повинні зображати відповідних героїв, стаючи навшпиньки або присідаючи. Якщо гравець помиляється, він вибуває з гри. Ведучий намагається заплутати учасників, для чого може називати слова з різною інтонацією («велетні» – грубо, а «гноми» – тоненьким голосом) і в певний момент говорити навпаки.