30.05.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культура Організовуючі і загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкості.

Мета: виховання правильного ставлення до свого здоров’я, підвищення функціональних можливостей учнів, активізація пізнавального інтересу до уроків фізичної культури.

Хід уроку

Всім нам, і малим і дорослим, потрібно займатися фізичними вправами щодня, якщо ми хочемо бути здоровими, активними, бадьорими.

Починайте свій день з комплексу фізичних вправ. Ці вправи дуже прості, але ефективні , ви зможете робити їх вдома. ...

Якщо хочете бути здоровими, сильними та спритними, дивиться відео і виконуйте вправи.

1. Організовуючі і загальнорозвивальні вправи.

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

1. Вправи для розвитку швидкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A>

**Бережіть своє здоров’я!**