Дата: 01.04.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри.

Хід уроку

Під час карантину 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:**

***Перегляньте ролик та дотримуйтеся правил:***

[**https://www.youtube.com/watch?v=j7znfhEZ41I**](https://www.youtube.com/watch?v=j7znfhEZ41I)

**2. Організовуючі вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y**](https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y)

**3. Фізичні вправи для формування правильної постави**

[**https://www.youtube.com/watch?v=\_HJdP57\_UU8**](https://www.youtube.com/watch?v=_HJdP57_UU8)

**4. Фізичні вправи для профілактики плоскостопості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU**](https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU)

**5. Вправи для розвитку гнучкості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7v4-CWoY7w0**](https://www.youtube.com/watch?v=7v4-CWoY7w0)

**6. Рухливі ігри в домашніх умовах виконуй за посиланням:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=4HRtxxo9HWU**](https://www.youtube.com/watch?v=4HRtxxo9HWU)

[**https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4**](https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4)