Дата: 07.04.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Вправи для формування постави, профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра.

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:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k>

**2. Виконайте вправи для формування постави:**

<https://www.youtube.com/watch?v=_HJdP57_UU8>

**3. Вправи для профілактики плоскостопості:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BZHhTPe1nUs>

**4. Різновиди ходьби та бігу в домашніх умовах:**

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

**5. Вправи для розвитку гнучкості:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=1i0ExdlB4bU**](https://www.youtube.com/watch?v=1i0ExdlB4bU)

**6. Виконайте веселу руханку:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=vGAkqpIzPI0**](https://www.youtube.com/watch?v=vGAkqpIzPI0)

***Бажаю Вам гарного настрою та міцного здоров’я.***