**Дата:** 08.04.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Стрибки у довжину з місця. 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:**

***Перегляньте уважно правила і дотримуйтеся їх.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI**](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI)

**2. Комплекс вправ ранкової гімнастики:**

         - ***Запрошую всіх на ранкову гімнастику.***

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

**3. Вправи зі скакалкою:**

       - ***Перегляньте як виконувати стрибки на скакалці.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=c0JFbpQoqMs**](https://www.youtube.com/watch?v=c0JFbpQoqMs)

**4. Весела розвиваюча дитяча руханка:**

        - ***Спробуйте повторити танцювальні рухи.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=K0jKynRlAnU**](https://www.youtube.com/watch?v=K0jKynRlAnU)

***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров’я!***