**Дата:** 19.05.22

**Клас:** 3 – Б

**Предмет:** фізична культура

**Вчитель:** Лисенко О. Б.

**Тема: *Організуючі та загально розвивальні вправи, Різновиди ходьби та бігу. Вправи для попередження плоскостопості. Вправи для формування навичок володіння великим м’ячем. Елементи футболу. Рухлива гра***

**Хід уроку**

***Під час дистанційного навчання 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 дотримуйтесь 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 для профілактики плоскостопості.**

***Різновиди ходьби для корекції та профілактики плоскостопості.  Актуальна розминка, у період карантину,  коли всі школярі вимушені годинами сидіти за комп'ютером.***

***Загалом цей комплекс вправ позитивно впливає майже на усі групи м'язів.***

***корекції плоскостопості:***

<https://www.youtube.com/watch?v=Wd_X_m7mqbQ&t=5s>

**4. Вправи з великим м'ячем.**

***Зроби зарядку разом з братиком чи сестричкою.***

<https://youtu.be/vEWIhq0J-6w>

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