Дата: 23.02.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Вправи ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. 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=Cp6JmkqCQfI>

**2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.**

- Виконайте вправи ранкової гімнастики:

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

**3. Танці з рухами для дітей.**

- Спробуйте повторити руханку ***«А ти лети в далекі світи»*** за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=_eD21EzS5ig>

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