Дата: 27.01.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. Вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби, бігу. 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.**

**2.** **Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.**

**3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням**

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

**4. Формування правильної постави:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Um9_iTbhGaU>

**5. Руханка**

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