

1307.09.2022 Тема уроку «Загальнорозвиваючі вправи.

Завдання.  Киця Киця | Весела Дитяча Пісня й Розвиваюча Руханка | Фітнес Дл...
13.09. 16.09.22р. Тема:Різновиди бігу та ходьби.Завдання:1Біг та ходьба на місцевості.
Комплекс ранкової гімнастики.

 Фізкультхвилинка - СКІК ТА СКОК - Веселі Дитячі Пісні - RoNika і ютуб канал З Лю...
20.09. 23.09.22р.Тема:Різновиди бігу та ходьби.Завдання:1 Дитячий фітнес.2Біг та
ходьба на місцевості.Повторити фізкультхвилинку.

27.09 30.09.22р. Тема:Загальна фізична підготовка.Завдання:Ходьба змієюю,на
носках,п'ятах.Рухливі ігри на місцевості.Виконати руханку.

 Руханка ЯКЩО ТИ ЩАСЛИВИЙ - Гурт Малдіви - З любов'ю до дітей
04.10.07.10..22р.Тема:Загальна фізична підготовка.Завдання:Упори з вихідного
положення лежачи ,боком на правій та лівій руці. Повторити руханку.

11.10. 14.10.22р.Тема:Загальна фізична підготовка.Завдання:Помірний біг до
500м.Метання малого м'яча.Руханка.

 РУХАНКА для дітей з тваринами ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА повтори за тваринкою 18/10/
21/10/22р. Тема:Загальна фізична підготовка.Завдання:Рухливі ігри на
місцевості.Повторити руханку.25.10. 28.10.22р.Тема:Загальна фізична
підготовка.Завдання:Виконати фізичні вправи.

 Дистанційне навчання на уроці фізичної культури. "Все Буде Україна" Фізичні впра...
01.11. 04.11.22р.Тема:Загальна фізична підготовка.Завдання:Біг 30м.Метання малого
м'яча в ціль.Повторити фізичні вправи.08.11. 11.11.22р.Тема:Загальна фізична
підготовка.Завдання:Метання м'яча в ціль.Рухливі ігри.Повторити фізичні вправи"Все
Буде Україна"15.11 18.11.22р. Тема: Загальна фізична підготовка.Завдання:Ловіння
м'яча після відскоку від стіни.Рухливі ігри.Вправи на координацію.

 Комплекс вправ на координацію рухів.Руханка.#дистанційне #фізкультура #школа...
22.11. 25.11.22р.Тема:Спеціальні вправи для розвитку опорно-рухового апарату.
Завдання:Вправи для профілактики плоскостопості.Ходьба по дрібних предметах,біг на
носках.  Профілактика плоскостопості. Корекція плоскостопості. Дитяче заняття. Д...
29.11 02.12 22 р. Тема:Спеціальні вправи для опорно-рухового
апарата.Завдання:Біг,ходьба.Рухливі ігри.Повторити комплекс вправ для профілактики
плоскостопості.

06.12 09.12. 22р.Тема:Спеціальні вправи для опорно-рухового
апарату.Завдання:Танцювальна аеробіка.Вправи для профілактики плоскостопості.

 РУХАНКА танець ДЛЯ ДІТЕЙ з лісовими звірями. Дитяча фізкультхвилинка. Весе...
24.02.23р.Тема:Спеціальні вправи з елементами гімнастики.Завдання:Вправи для
розвитку гнучкості.  Вправи на гнучкість

07.03. 10.03.23р.Тема:Спеціальні вправи з елементами гімнастики.Завдання:Вправи на
координацію рухів.

 Вправи для покращення координації. Дитячий фітнес. Дистанційне навчання на ...
13.03 17.03 23р.Тема:Спеціальні вправи з елементами гімнастики.Завдання:Виконати
руханку.  Руханка з Патроном

21.03 24.03.Тема:Спеціальні вправи з елементами легкої атлетики та футболу.
Завдання:Виконати руханку.  Руханка "Паляниця"

04.04 07.04 23р. Тема:Спеціальні вправи з елементами легкої атлетики та футболу.
Завдання:Біг та ходьба.Ведення м'яча ногою.Повторити руханку.

11.04 14.04 23р.Тема:Спеціальні вправи з елементами легкої атлетики та футболу.Завдання:Ознайомитися з технікою виконання ведення м'яча.

▶ Руханка з м'ячем "Колобок"/ Ранкова зарядка/ Фізкультура для дітей/ дошкільний вік

18.04 21.04 25.04 28.04 02.05 05.05.23р.Тема:Спеціальні вправм з елементами легкої атлетики та футболу.Завдання:Біг та ходьба на місцевості.Гра у футбол по спрощеним правилам і малим складом.Повторити руханку з м'ячем.

08.05 09.05 12.05 23р.Тема:Спеціальні вправи для профілактики плоскостопості.Рухливі ігри.Завдання:Виконати спеціальні вправи для профілактики плоскостопості. Рухливі ігри на місцевості.

▶ Профілактика Плоскостопості | Вправи Для Стопи | ЗРВ Для Нижніх Кінцівок