

23.09. Фізична культура тема: Вправи для формування навичок пересувань. Організовуючі вправи. Комплекс ранкової гімнастики. Біг по слабопересіченій місцевості на 700 м. Рухлива гра «Захист фортеці»

1.Комплекс ранкової гімнастики

<https://www.youtube.com/watch?v=xNfZVoIIB9U>

2.Організовуючі вправи

https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=145s

3.Руханка-танок "Чіку ріку" <https://www.youtube.com/watch?v=WE1EsSuhCd8>

4.Спробуйте у своєму дворі пограти у гру “Захист фортеці”

Гравці стають у коло. У центрі його “фортеця” - м’яч. Біля “фортеці” - “учасник”. Гравці перекидаючи м’яч один одному намагаються влучити у “фортецю”. Захисник відбиває м’яч. Гравець, який влучив у “фортецю”, стає захисником.