УЖМ 5-Б кл.

(06.04-10.04.2020)

Тема: Ранкова зарядка-запорука для здоров'я.

Тематичну презентацію слайдів можна переглянути на сайті центру «Сузір'я» в розділі «Дистанційне навчання» 5-Бкл.

Завдання 1: Виконати вправи ранкової зарядки відповідно до словесних роз'яснень.

1. Стати рівно. Ноги розставити на ширину плечей. Руки покласти на талію. Корпусом повернутися вліво, потім вправо. Повторити так 5 разів.
2. Стати рівно. Під час вдиху підняти вгору руки, нахилившись назад одночасно відставивши праву ногу назад. Під час видиху повернутися до першої позиції. Під час другого вдиху відставити ліву ногу. Повторити так 5 разів.
3. Стати рівно. Ноги розставити на ширину плечей. Закрити очі. Голову спокійно повернути праворуч, потім ліворуч, потім підняти вгору і опустити вниз. Повторити так 5 разів.

Завдання 2: Написати відповіді в зошит на задані запитання.

1. Що таке ранкова зарядка?
2. Навіщо роблять ранкову зарядку?
3. Як ти часто виконуєш вправи ранкової зарядки?

Завдання 3: Розгадати кросворд.

1.Що зображено на гербі України?

2.Столиця України.

3.Який народний атрибут є у кожній хаті?

4.Синьо-жовтий…що це?

5.Хто ми всі за нації?

6.Головна ріка України.

7.Символ України з рослин.

1.									
				2.					
				3.					
		4.							
5.									
			6.						
			7.						