

Дата: 17.05.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи на запобігання плоскостопості. Рухливі естафети.

Завдання уроку:

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти запобіганню плоскостопості.

### Хід уроку

*Під час дистанційного навчання 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 виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!*

1. ТБ під час виконання фізичних вправ вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Організаційні вправи.

3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:

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

4. Вправи для формування правильної постави у дітей:

[https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57\\_UU8](https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57_UU8)

5. Вправи для зміцнення м'язового корсету.

- ☐ Початкове положення: лежачи на животі, руки під підборіддям. Потім покласти руки на пояс, підняти голову і плечі, лопатки з'єднати і утримувати таке положення кілька секунд.
- ☐ Нерізкими рухами піднімати руки вгору, в сторони і опускати їх на плечі. Сидячи на підлозі, не поспішаючи, по черзі піднімати прямі ноги, не відриваючи при цьому таз від підлоги.
- ☐ Виконувати попередню вправу, тільки піднімати обидві ноги одночасно і утримувати їх в піднятому положенні на 10-15 секунд.

Ці вправи носять загальнозміцнюючий характер і виконуються 1-2 рази на день.

Для профілактики сколіозу фахівці рекомендують до гімнастики додати:

- ☐ ходьбу на свіжому повітрі (бажано в парку або в хвойному лісі),
- ☐ біг підтюпцем і плавання.



**6. Вправи для запобігання плоскостопості:**

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XY7nsLOLXNU>

**7. Руханка.**

<https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4>

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***

